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

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

NR 3 2016
JUNI–JULI
PRIS 59:– (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

Grilla grönt i sommar

KREATIV RAWFOOD
För livsnjutare

MISSA INTE 65 GRÖNA RECEPT

Buffémat, menyer & drycker till

SOMMARENS FESTER

RAMSLÖK & NÄSSLOR
Vi sätter tänderna i säsongens råvaror

FÖLJ MED TILL LOS ANGELES
Från snabbmat till fine dining i USA:s vegostad

DANSKA SMØRREBRØD
Mästerliga mackor från våra grannar

VEGANISERA VÄRLDEN
Han lagar bästa maten för både miljö och hälsa

INTERPRESS 2881-83
7 388288 105901
RETURVECKA V 29

VEGETARISKA PRODUKTER FRÅN FRY'S

ÄGG- OCH MJÖLKFRIA!

100 % VEGANSKT®
godkänd av Djurens Rätt.

Hitta din närmsta återförsäljare på: www.frysvegetarian.se/aterforsaljare

Ledare

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

HÄNG MED MIG PÅ INSTA!

@mattias_kristiansson. Där får du följa mitt liv fullt av jobb, mat, jobb och ännu mera mat.

”Något jag aldrig tänkte på som köttätare var hur det var att leva i normen”

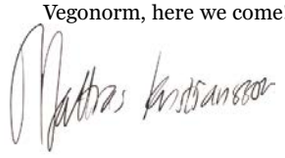
JAG LÄNGTAR EFTER EN TID SOM TRÅKVEGO!

Jag fick en försmak av sommarvärme i våras när jag reste till Kalifornien på semester. Jag är inte den som ligger och steker på stranden på en bädd av aluminiumfolie, snarare motsatsen. Jag trivs bäst inkletad i solskyddsfaktor, förutom en eftermiddag när jag släppte på allt och bekymmerslöst gick runt i solsken i tre timmar. Jag blev röd som en svensk jordgubbe i toppform. Men det som gjorde mig ovanligt avslappnad och bitterljuvt bekväm var inte vädret, den kravlösa attityden eller de vänliga människorna... utan maten. Något jag aldrig tänkte på som köttätare var hur det var att leva i normen. Att vara ”normal”. Känslan att få välja vad jag vill på menyn kan bara jämföras med glädjen av godisregn och prickiga strumpor. Att fundera på om man ska ta den valnötsfyllda raviolin eller frasiga schnitzeln, utan att behöva modifiera bort det goda. Att kunna sätta sig ner på ett café och slippa nöja sig med en frukt, utan faktiskt kunna hugga in i en löjligt god red velvet-cupcake med kokosfrosting.

Men även att kunna gå till blandkostrestauranger och be om veganskt utan att någon kväver en suck eller höjer ett ögonbryn. För här är det inte konstigt. Här äter folk olika av lika många skäl, och det är okej. Jag trodde aldrig att jag ville sträva efter att bli ”normal”, men att vego ska bli en norm är mitt absoluta mål. Att vegomat ska bli så himla mainstream att man inte väcker några reaktioner när man blir bortbjuden på middag eller att man inte känner sig det minsta exotisk för att man förbeställer mat på restaurangen.

Så medan jag badar i den oslagbara svenska sommarsolen, kommer jag att ha solnedgången på Santa Monica Beach inpräntad i bakhuvudet, som en påminnelse om vad jag jobbar mot.

Vegonorm, here we come!



MATTIAS KRISTIANSSON, CHEFREDAKTÖR VEGO

VEGAN BBQ

Jag älskar verkligen sommaren och speciellt att grilla. Jag vet att jag inte är ensam om det, så därför har jag gjort den roligaste och mest välsmakande grillboken. Läs mer på sidan 34.

VEGANSK BRIEOST?

Jag har länge väntat på att smaka en mjölkfri ost som kan utmana klassisk brieost. Och jag har funnit en riktig kämpe – Kite Hill. De gör bl a ricotta, färskost och just brieliknande ost på mandelmjölk. Inte bara det, de är helt fantastiska! Håller tummarna för att de letar sig hit.

SOMMAR I SVERIGEBYN

I sommar kommer jag att tillbringa några dagar i Sverigebyn, en liten drömvärld i Småland där man bor på en gård, leker med söta djur och äter vegansk mat. Kan inte vänta! Psst... de gör även sitt eget veganska smör som smakar kalasgott. Läs mer på *sverigebyn.se*

OAT LATTE

Jag kommer att bjuda alla kaffesugna på den första växtbaserade kaffedrycken i Sverige. Planti Oat Latte dricks bäst iskall, är gjord på havre och rostade kaffe-bönor och finns även i en mochavariant.

Innehåll

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

3 Innehåll
4 Ledare
5 VEGO svarar
6 Vegonytt
8 Vi kan inte sluta...
12 Godaste maten i säsong
17 Allt för sommaren
18 Hej vego - med smak för mord
19 Rök din egen mat
22 Mat för hela familjen
26 Vego besöker The Plant
30 Paul Svensson grillar vego
34 Vegansk BBQ
39 Danska smørrebrød
42 Midsommarfest
49 Vi testar alkoholfri öl
50 Kungen av rawfood
55 Såsskolan: Dillvelouté
57 Krönika: Köttsvikare banar vägen
58 Råvara: Agave
59 Stil-Stefan trendspanar
61 Världens mat – Japan
66 Veckomenyn
69 Godsaker i stekpannan
74 Köttallergi
76 Ladda inför sommarens lopp
77 Maxa din löpträning
79 Fråga kostexperten
80 De senaste hälsorönen
82 Tarmflora och goda bakterier
84 Upptäck Los Angeles
88 Trerätters vegolyx
92 Krog & café: Trottoarbaren
95 Receptregister
96 VEGO:s butik
97 I nästa nummer
98 Ersättningsguide

42

Vi har den godaste fest-maten att fira in sommaren med.

6 Senaste produk-terna hittar du på sidorna 6-8!

VEGO TIPSAR!

Glöm inte att du kan prenumerera på tid-ningen VEGO digitalt. Finns i App Store och Google Play.

34

Fullända grillfesten med den godaste vegomaten.

84

Los Angeles. En välsmakande veganstad som erbjuder mer än Hollywoodglamour.

26

Maximillian Lundin - köttkocken som blev vegan.

VEGO är Sveriges första och största helt vegetariska mattidning. Här finner du grön mat när den är som bäst, från vegofierade klassiker till nya favoriter. Recept, tips, inspirerande artiklar, intervjuer, kostråd, krönikor och mycket mer.

Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

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@vegomagasinet.se eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.

Vegobutik?

Hej VEGO och tack för en jättebra tidning! Har ni en butik där man kan köpa t-shirts och böcker från hemsidan? /Johanna

Svar Nej, tyvärr inte än. Däremot har vi en finfin lokal i Stockholm som vi just nu håller på att få ordning på. Så snart räknar vi med att våra läsare ska kunna titta förbi och köpa vegoprylar på plats.

Adressändring

Jag har precis flyttat och vill inte missa ett nummer av VEGO. Hur gör jag för att adressändra? /Helen

Svar Vi får den här frågan ofta och det är superbra! Ingen ska missa VEGO. Bara mejla till vego@pressdata.se så hjälper de dig.

Men vi i Norrland då?

Jag älskar verkligen VEGO och har lagat mycket från tidningen. Älskar även att läsa era reportage men har ett önskemål. Kan ni inte skriva lite om vegoställen och personer från Norrland? Vi känner oss lite bortglömda ibland. :) /Kristoffer

Svar Men herregud, bortglömda är ni inte! Och nu skäms vi minst sagt. Självklart ska vi sprida lite vegokärlek även över Norrland. Tack för ett bra mejl, det är sådant här vi behöver få höra.

INSTAGRAMÄLSKLING

@surtantens
Vi har varit förälskade i surtanten Jenny Neikell sedan VEGO:s höstnummer 2015 då vi träffade henne och pratade syrning. Nu jobbar hon på för fullt samtidigt som hon är aktuell med sin första bok. Hon delar även med sig av vrålgod umamimat och tokintressanta experiment. Mycket inspiration och humor utlovas.

Tävling!

DAGS ATT SLAPPA I HÄNGMATTAN OCH VAD PASSAR DÅ BÄTTRE ÄN EN BRA BOK?

Tävla om ett ex av Hela härligheten av Margaret Mazzantini. En gripande historia om två pojkar som bryter upp gränserna mellan social klass, kulturell miljö, generation och kön. För att tävla så vill vi att du mejlar och berättar hur du helst slappnar av i sommar. Hängmattan? Stranden? Skicka ditt svar till tavla@vegomagasinet.se.
Märk mejlet ”Bok”.
Sista tävlingsdag är den **29 juli.**

FÖLJ OSS!

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

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
Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se
Art Director Louise Bååth
Korrektur Camilla Dunér, Viktor Josefsson

Kontakt
Förlag Vegoriket AB
Adress Oxenstiernsgatan 33,
115 27 Stockholm

Annonsera annons@vegomagasinet.se
Tryck PunaMusta
Org nr 556989-1830 ISSN 2001-7537

Övriga frågor, kontakta redaktionen
redaktionen@vegomagasinet.se

FRALLA FÖR ALLA

Pressbyrån satsar på ett bredare utbud med sin kampanj Fralla för alla. Från och med första april finns en salladsfylld och helt vegansk macka. De erbjuder även en glutenfri och vegansk kanelbulle om du vill ha något sött till kaffet. På vissa utvalda Pressbyrån finns dessutom en vegankorv och vi kan bara hoppas att den dyker upp på ännu fler ställen.

Det har viskats om en vegansk milkshake med kola och passionsfrukt på Gröna Lund. Vi måste bara testa!

GRÖNA LUND STORSATSAR PÅ VEGOMAT

I år blir det inte bara svårt att välja karusell på tivolit Gröna Lund i Stockholm. Med deras storsatsning på vegansk mat finns det nu bland annat langos med tångkaviar, pizza, milkshake med kola och passionsfrukt, tzayspett med pommes, fajitas på Oumph, sojakorv i bröd och mycket mer.

Daiya Cheese till Sverige

I USA är det Daiya Cheese som har visat vägen för mjölkfria ostar. Smälter som få och gör sig gott på pizza, i pastasåser, på grillade mackor och överst på lasagnen. De jobbar just nu för fullt med att komma in i de svenska butikskedjorna och vi kan bara hålla tummarna för att det sker snart.

”Medkänsla är ett ord som inte har några gränser”

SAGT AV DEN NU BORTGÅNGNA VEGANEN OCH ROCKIKONEN **PRINCE**.

VEGANÄGG

Sedan i påskas säljer Goodstore den roliga produkten VeganEgg som är en vegansk äggersättnings-mix. Perfekt för kakor, tårtor och cupcakes, men även för att göra mumsig äggfri äggröra och omelett. Finns på goodstore.se, 89 kr/114 g.

FRÅN VEGANOST TILL INDIEPOP

Death Team består av Maja Edelbring och Johen Rafael Tilli. Johen är även en del av gänget bakom mjölkfria Ultuna Mejeri. Death Team spelar gladpop med indievibbar. I väntan på albumet tipsar vi om låtarna Gold och Dolphin Style.

Grön festival

Stockholmsfestivalen Popaganda slopar köttet och blir vegetarisk i år. Det veganska utbudet kommer att vara stort, så om du kommer till Eriksdalsbadet i Stockholm 26 – 27 augusti kan du njuta av både bra musik och god mat.

Nice Cream från Alvesta

Vi är aldrig sena med att tipsa om glass. Nu vurmar vi för Holly & Dan's veganska godingar. De finns i smakerna blåbär och saltlakrits, mango och passion, vanilj och jordgubb samt choklad och jordnötskrisp. Leta i frysdisken, du kommer inte att bli besviken.

UNDRAR DU NÅGOT?

Osäker på ifall de där chipsen är veganska? Är du i en ny stad och vill hitta en restaurang med veganskt utbud? Ingen fara, ta bara upp mobilen och gå in på www.vegosvar.se - en ny hemsida där du enkelt kan söka upp svaren på dina vegofrågor, och även bidra med din kunskap för att hjälpa andra.

CONFITERAD TOMAT

Att confitera innebär att man kokar en råvara i fett. Det används mycket i det franska köket. Till skillnad mot fritering så görs det här på lägre temperatur under en längre tid, vilket koncentrerar smakerna och gör att något så simpelt som ett gäng tomater helt plötsligt smakar så gott att ord inte räcker till.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

GÖR SÅ HÄR!

1 burk

1 kg tomater
1½ dl olivolja
10 basilikablad
salt
svartpeppar
extra olivolja
2 vitlöksklyftor

De passar perfekt på en vitlökstoast, som en snabb pastasås eller som tillbehör till det mesta. När du har ätit upp dina confiterade tomater kan du använda den fylliga tomatoljan som blir över till salladsdressing.

Sätt ugnen på 175 grader.
Koka upp vatten i en kastrull. Skär ett litet kors på toppen av varje tomat och doppa ner dem i det kokande vattnet i ca 30 sekunder. På så sätt lossnar skalet något. Skölj tomaterna i kallt vatten och dra sedan bort skalet. Lägg ner tomaterna, tätt tätt, i en ugnsfast form.
Det är bara att pressa ihop dem så gott det går. Ringla över oljan och tryck ner några basilikablad lite här och var. Salta och peppra. Sätt in i ugnen i 50 minuter. De ska få lätt med färg. Ta ut och låt svalna helt. Lägg ner de confiterade tomaterna i en glasburk, ploppa ner vitlöksklyftorna och fyll på med olivolja. Förvara i kylskåpet.

KOKOSSOCKER

Kokossocker har blivit allt populärare de senaste åren, mycket kanske tack vare sitt låga glykemiska index och det faktum att det är oraffinerat. Använd kokossocker i bakning, matlagning, i teet eller i sällskap av vår favorit: choklad. Du hittar kokossocker i välsorterade matbutiker eller på hälsokosten. Det är dyrt, men värt varenda krona.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Kokossockret görs på kokosblommans nektar och vi älskar det därför att det förvånansvärt nog inte smakar kokos, utan har en härligt kolaknäckig ton.

CHOKLADMOUSSE MED KOKOSSOCKER

4 portioner

3 avokador
1 dl kakao
½ dl kokossocker
½ dl mjölk, t ex mandel-, havre- eller sojamjölk
en knivsudd äkta vaniljpulver
en nypa flingsalt

Mixa ihop avokadons fruktkött med kakao, kokossocker, mjölk och vaniljpulver i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Fördela i fyra portionsformar och strö över lite flingsalt. Servera.

MYNTA

Mynta är den ständigt populära kryddan som används i allt från matlagning och marinader till drinkar, godis och glass. Färsk mynta har en frisk, nästan söt smak som gör att den passar extra bra till het mat. Värms den upp mattas det friska av något och myntan får en helt ny karaktär som vi älskar.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

PSST... för lite extra styrka, riv över färsk pepparrot precis innan servering.

ÄRTSOPPA MED GURKA OCH MYNTA

4 portioner

Det här är en svalkande förrättssoppa som även gör sig fin i små shotglas på en buffé.

Vi använder grönsaksfond eftersom den här soppan görs kall och en buljongtärning då inte löses upp.

1 gurka
500 g frysta gröna ärtor
7 dl vatten
1 msk flytande grönsaksfond
1 kruka färsk mynta
1 citron, saften
salt
svartpeppar

Skär gurkan i mindre bitar. Tina ärtorna. Mixa sedan ihop gurka, ärtor, vatten, grönsaksfond, mynta, citronsaft, salt och peppar med hjälp av en matberedare eller stavmixer. Klart!

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

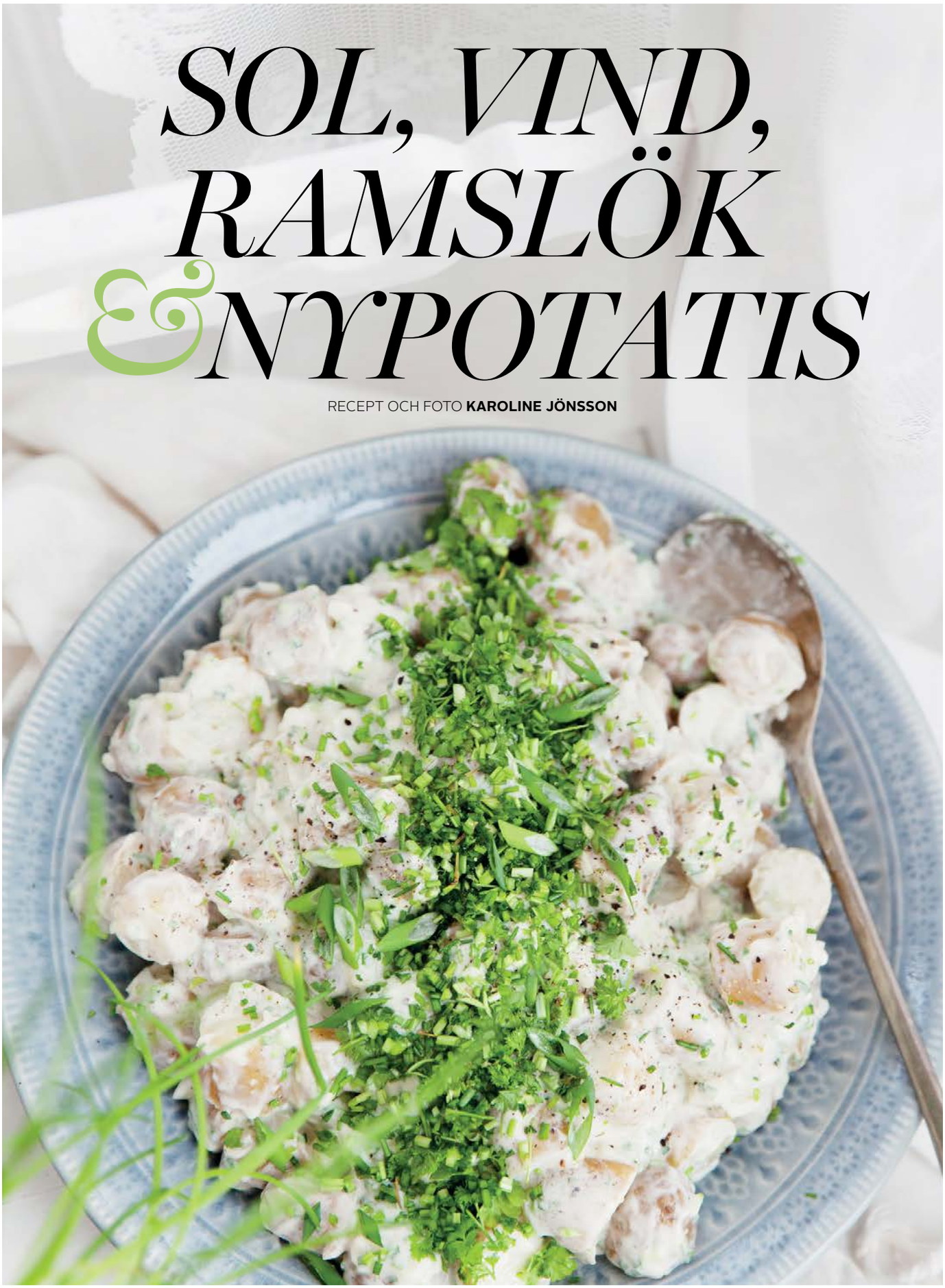
- FÖRELÄSNINGAR
- KOSTRÅDGIVNING
- KOSTTILLSKOTT
- EKOLOGISKA MATVAROR
- MAKE UP
- HÅR- OCH HUDVÅRD
- LITTERATUR

Veganlife

WWW.VEGANLIFE.SE

SOL, VIND, RAMSLÖK & NYPOTATIS

RECEPT OCH FOTO **KAROLINE JÖNSSON**



Fånga värmen!

På med solglasögonen och utrusta dig med en gaffel, för här är säsongens mat som du bara måste smaka på.

Välj bara de spädaste bladen längst upp på nässlan och använd gärna handskar om du inte vill bränna dig.

KRÄMIG NYPOTATISSALLAD

4 portioner

Accelerera in i sommaren med den här enkla och fräscha potatissalladen. Perfekt som tillbehör till det mesta.

900 g nypotatis
1 kruka gräslök, finhackad
2 msk finhackad gul lök
½ dl hackad ättiksgurka
½ dl hackad persilja
250 g crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
½ dl olivolja
1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

Koka potatisen och låt den svalna helt. Skär i bitar. Hacka gräslöken och blanda med gul lök, ättiksgurka, persilja, crème fraîche, olivolja, dijonsenap, salt och peppar. Rör ner potatisen i krämen, ställ gärna svalt ett par timmar innan servering.

NÄSSEL- & MYNTALATTE

2 stora glas

Nässlor är bäst på våren och tidig sommar. Välj ut de spädaste bladen och plocka dem, gärna med handskar som skydd. Sen är det bara att skölja dem och sätta igång med din egen nässellatte.

3 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
2 dl vatten
1½ dl lätt packade nässlor
2 små kvistar mynta
1 msk agavesirap
1 krm vaniljpulver

Skumma hälften av havremjölken med hjälp av en liten visp. Blanda resterande mjölk med övriga ingredienser i en blender och mixa tills allt har finfördelats och blandats väl. Häll upp i kastrull och värm. Häll upp den skummade mjölken i glas, häll nässel-blandningen över och toppa med lite extra vanilj.

”Nässlor är rika på bland annat karoten, vitamin C och järn”

RAMSLÖKSNAAN

6 bröd

Ramslök kan du hitta i välsorterade matbutiker, eller vilt växande i naturen. Den smakar lätt av vitlök och är lite knepig att ersätta. Vi skulle byta ut den mot babyspenat och lite vitlöksolja.

25 g jäst
1 dl hackad ramslök
3 dl ljummet vatten
8 dl vetemjöl
2 msk olivolja
¾ msk salt

Smula ner jästen i en bunke och rör ut i lite av vattnet. Rör samman ingredienserna och låt degen vila under bakduk i 1 timme.
Dela degen i 6 bitar. Knåda och kavla ut till rundlar på ett mjölat bakbord.
Stek naanbröden i en torr stekpanna tills de har fått fin färg på båda sidor. Pensla eventuellt med lite olivolja.

Naanbröd går utmärkt att frysa in. Sen är det bara att värma på dem i ugnen när du blir sugen.

SPARRISRISONI

4 portioner

Risonipasta ser ut som små riskorn men är gjorda av pastadeg. Kan användas precis som ris och gör snabbt soppor lite extra matiga.

1 kruka basilika
3 dl kirskålsblad
1 dl olivolja
½ dl mandel
1 vitlöksklyfta
1 msk näringsjäst, kan uteslutas
1 citron, saft från halva, rivet skal från hela
salt
svartpeppar
1 knippe grön sparris
400 g risonipasta
1 dl mandelspån

Lägg basilika, kirskål, olivolja, mandel, vitlök, eventuell näringsjäst samt citronsaft och rivet skal i en skål. Mixa samman med hjälp av en stavmixer till en slät pesto. Smaka av med salt och svartpeppar.

Skär sparrisen i bitar. Koka upp vatten i en kastrull, tillsätt sparris och pasta och koka tills pastan är klar. Rosta under tiden mandelspånen i en torr stekpanna tills de har fått fin färg. Slå av vattnet och blanda i peston. Servera med mandelspånen och riv lite extra citronskal på toppen.

VEGO TIPSAR!

Om du inte tänker äta sparrisen direkt så vira in dem i fuktigt hushållspapper och stoppa in dem i en plastpåse i kylen.

En rolig twist på klassisk risotto, fast med den finurliga risonipastan som grund. Mums!

MAJROVSBRUSCHETTA

4 mackor

Många missar majrovan i grönsaksdisken. Gör inte det, den förtjänar att ätas upp! Så god är den.

1 stor majrova
1 kruka koriander
1-2 salladslökar
2½ msk olivolja
1 msk citronsaft
½ vitlöksklyfta
salt
svartpeppar
4 skivor surdegsbröd

Skiva majrovan med en osthyvel. Hacka koriandern grovt, slanta salladslöken och riv vitlöksklyftan. Blanda samman ingredienserna i en skål och smaka av med salt och peppar. Fördela majrovssalladen på brödskivorna.

”En snabb lunch i det gröna med krispig majrova”

Majrovan är en kålsort som i rått tillstånd har en härligt besk smak, som mildras när du tillagar den.

GLASSIGA FORMAR
De här glassformarna är helt giftfria och de tillhörande bambupinnarna är lätta att återanvända så att du kan göra glass om och om igen. 399 kr på Lapland Eco Store.

SOMMAREN SOM ALDRIG TAR SLUT

Sommaren är här med långa nätter som vi givetvis vill ta vara på. Ta med din matlagning ut och bjud in till en grillkväll.

HÄNGANDE LJUSKÄLLA
Låt sommarkvällarna bli ljusare med en lykta av sjögräs. Häng upp den i trädet och låt grillkvällen pågå hela natten. 249 kr på H&M Home.

EKOLOGISKA ENGÅNGSARTIKLAR
Ska du bjuda många på mat och vill slippa diska? Ingen fara. Med tallrikar och bestick i ekologisk bambu kan du vara lat och miljösmart på samma gång. Finns på Lapland Eco Store.

ALLT FÖR DIN UTFLYKT
Butiken Adisgladis har ett stort utbud av ekologiska varor för vildmarkslivet. Kläder i ekologisk bomull, diverse matbehållare och solcellsladdare är bara några exempel. Besök deras affär på Wollmar Yxkullsgatan i Stockholm eller klicka dig in på deras hemsida adisgladis.se.

JÄVLIGT GOD BBQ
Gustav Johansson, mannen bakom den populära vegobloggen ”Jävligt gott”, släpper nu en vegetarisk grillbok i samarbete med Oumph! och Quorn. Finns att köpa på owlstreets.com.

GRILL SOM GER EL
Med den portabla kaminen BioLite Campstove omvandlas värmen från elden du lagar mat över till energi. Ett USB-uttag gör det möjligt att ladda telefonen eller att lysa upp i mörkret med lampan som följer med. 1499 kr på faltbutiken.se.

BÄR MED DIG VATTNET
Denna stilrena behållare av zink rymmer hela 9 liter vatten och låter dig enkelt tappa upp ett glas med sin smarta kranöppning. Granit, 399 kr.

GRILLA VAR DU VILL
En rostfri grill som är enkel att bära med sig. Både locket och botten fungerar som grill, så trots sin lilla storlek kan du bjuda många på mat. Finns på Biltema för 219 kr.

DECKARFÖRFATTAREN MED SMAK FÖR MORD OCH VEGO

”För första gången någonsin var jag faktiskt pigg i vintras. Normalt sett brukar jag sitta som en säck och tro att jag lider av något dödligt.”

LISELOTTE ROLL är aktuell med deckarna Ole Dole Död och Tredje Graden i vår och redan till hösten släpps serien Bröder, som redan är en storsäljare runt om i världen. I böckerna möter brutala mord en kommissaries lyckliga äktenskap, lögner, fåfänga och kärlek. Till vardags är Liselotte mamma och nybliven vego med ett stort engagemang för självförsörjning. När vi frågar henne hur en fredlig vegan kan skriva så blodiga historier svarar hon att “Ja, nu tar jag ju bara livet av folk, och inte djur, så det går alldeles förträffligt.”

Hennes son är allergisk mot vanliga husdjur så därför har familjen fem hönor som lever lite av ett lyxigt husdjursliv enligt Liselotte. Det var också hönorna som fick henne att bli vego.

“Tanken på att sluta äta kött hade funnits där i många år, men det var särskilt en händelse som fick mig att slå över. En morgon kom jag in i vårt hönshus i samma ögonblick som en av hönorna dog i njursvikt. Det tog inte mer än någon minut innan jag kom upp till huset med henne, men då var hon redan likstel. Det var djupt obehagligt och tanken på att äta döda kroppar har äcklat mig kolossalt sedan dess.”

Som så många andra har hon börjat inse både de långsiktiga och kortsiktiga hälsofördelarna med kostomställningen.

“Jag har upptäckt att jag känner smaker bättre nu. Jag äter mer varierad mat när jag inte utgår från en köttklump, utan från olika grönsaker.” Liselotte berättar förvånat hur matkostnaden nästan halverats sen övergången.

Till alla som funderar på att ta samma beslut tipsar hon om klassikern vegogrytan, som kan varieras i all oändlighet.

TÄVLING!

Vi lottar ut 6 ex av Ole Dole Död som e-bok. För att tävla mejlar du till tavla@vegomagasinet.se och skriver vad som skrämmer dig mest. Märk mejlet med **”Deckare”**. Sista tävlingsdag är **1 juli.**

Liselotte Roll

Favoriträtt: Vitlök-paprika-kidneybiffar med baguette, sallad och limeaioli.
Favoritgrönsak: Palsternacka! Den förhöjer nästan allt.
Favoritkrydda: Färsk koriander.
Favoritrestaurang: Jag går nästan aldrig på restaurang, men det får väl bli den indiska restaurangen Sazna i Åkersberga då. De har bara en vegorätt, men den är väldigt god.

SNABBRÖK I EGET KÖK

Att röka kan verka meckigt, för att inte tala om dyrt med tanke på alla exklusiva grillar med inbyggda röklådor. Men det behöver varken vara krångligt eller dyrt att röka, det enda du egentligen behöver är en ordentlig gryta, folie och lite rökspån.

TEXT **THERESE SVENSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Visst finns det "liquid smoke" och andra röksmaksättare, men inget slår att göra det själv.

Att det bara är kött och fisk som skulle vinna på att rökas är en svajande myt, för har du en gång smakat hemrökta svenska tomater, nypotatis eller egen lök direkt ur odlingen kan inget få ner dig på jorden igen. Här är våra grundtips för en bra rök-start!

Du behöver
✔ en ordentlig gryta med lock
✔ aluminiumfolie
✔ spån
✔ råvaror som du vill röka

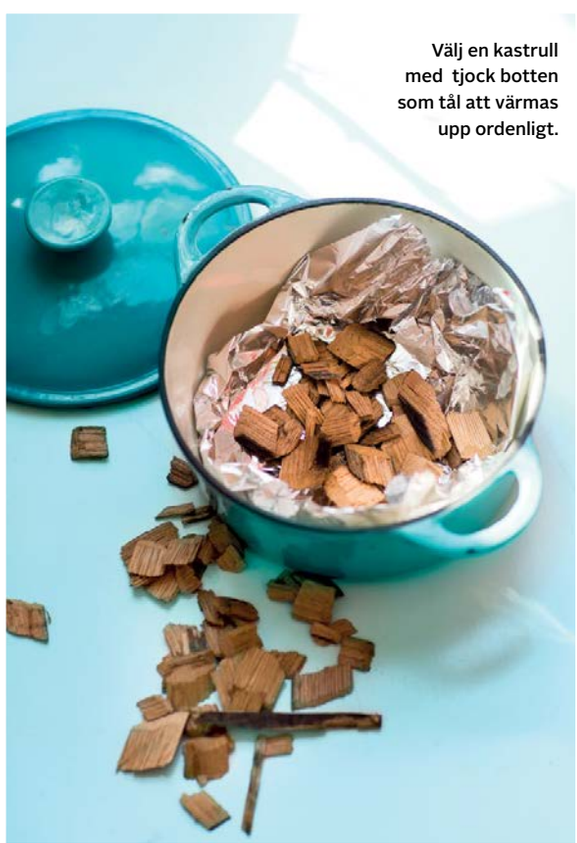
Vad är gott att röka?
Allt från morötter, pumpa, svamp och aubergine till gurka, bönor, chili, tofu, citrus och frukt funkar att röka, men en liten tumregel brukar vara att ju mer vätska och fett något innehåller desto mer drar det åt sig röksmak. Skala eller skär upp grönsakerna eller frukten innan rökning så drar de exponerade ytorna åt sig maximalt med smak.

Gör så här
Skala eller skiva dina råvaror grovt.
Sätt köksfläkten på max.
Ta fram en stekpanna eller gryta med lock, gärna gjutjärn, och hetta upp den ordentligt på spisen. Lägg i ett folieark och strö över ett tunt lager spån. Vänta tills de börjar ryka, lägg då på ett till (löst täckande) lager folie och sedan dina råvaror.

Sätt på locket, dra av från värmen, stäng av plattan och låt stå i 5-10 minuter. Luktar det mycket rök kan du sätta in grytan i ugnen och stänga luckan. Smaka av och låt stå längre om du vill ha mer röksmak. Klart. Som bonus kan du njuta av att ditt kök nu luktar härlig brasa! Lycka till!

Röka rapsolja
En smart grej är att röka naturell rapsolja – den kan du sedan göra maffiga rökiga majonnäser av och använder du den som stekolja kan du ge vad som helst en naturligt rökt touch. Vill du röka olja häller du helt enkelt upp olja i en liten ugnsform eller mugg. Ställ den sen i din hemmarök och ge den ordentligt med tid på sig. Häll upp på rengjord flaska och spä eventuellt med vanlig orökt olja om du tycker att smaken blev för mycket.

Rökspån ger alla olika smak. Bäst är om du kan dofta på spånen så att du enkelt kan välja din favorit.



Välj en kastrull med tjock botten som tål att värmas upp ordenligt.

Spån!

Spån i olika sorter och smaker hittar du i de flesta matbutiker under grillsäsong. Du kan också slänga ner några kvistar rosmarin, libbsticka, lagerblad, salvia eller lavendel tillsammans med spånen för en örtrökt smak.

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

Avokadosås
Pasta med grön broccolisås
Gröna linsbiffar
Karamelliserad ananas

Krispig tofu

FAMILJEN VEGO

Vad blir det för mat? Vego så klart!

Vegomat älskas av hela familjen, från den minsta knotten till vuxna veggivorer och alla däremellan. I varje nummer har vi därför en speciell del där vi delar med oss av sprittande god grön mat som går hem i alla läger. Den här gången samsas krispig tofu med karamelliserad ananas och gröna linsbiffar. Mums!

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **LINUS HALLGREN**

TOPPA MED KOKOSFLINGOR!

Rosta kokosflingor gör du enklast i en torr stekpanna. De bränns lätt, så håll koll och rör om då och då.

Får du rester över passar de perfekt till matlådan.

PASTA MED GRÖN BROCCOLISÅS

4 portioner Använd glutenfri pasta

Fryst broccoli är perfekt att ha undangömt i frysen. Då kan du nämligen på bara 10 minuter slänga ihop den här härligt gröna rätten.

1 purjolök
2 vitlöksklyftor
olivolja att steka i
450 g broccoli, fryst går bra
2 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
1 tsk torkad rosmarin
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Strimla purjolöken fint och hacka vitlöksklyftorna. Fräs i lite olja tills allt mjuknar. Skär broccolin i mindre bitar och blanda ner bland löken. Rör ner crème fraîche, rosmarin, salt och peppar. Låt puttra ihop i två minuter. Servera såsen tillsammans med pastan.

REGNBÅGSSALLAD MED KRISPIG TOFU OCH AVOKADOSÅS

4 portioner

Finast blir den här salladen om du lägger upp grönsakerna i rader likt en vacker regnbåge. För att göra rätten ännu matigare är det bara att lägga till kokt quinoa, bulgur eller liknande.

Färgglad sallad
4 dl strimlad rödkål
2 morötter
3 dl babyspenat
15 cm gurka
1 röd paprika

Krispig tofu
400 g fast tofu
3 msk ljus sojasås
1 tsk sesamolja
1 lime, saften
1½ dl majsmjöl

Avokadosås
2 avokador
1 lime, saften
1 tsk sesamolja
2 tsk ljus sojasås

Regnbågssallad
Riv morötterna eller strimla fint. Hacka babyspenaten. Strimla gurka och paprika. Lägg upp alla grönsaker på ett fat.

Krispig tofu
Skär tofun i tärningar och lägg ner i en skål. Blanda ner sojasås, sesamolja och limesaft. Låt marinera i minst 30 minuter, helst ett par timmar. Häll bort marinaden och blanda ner majsmjölet. Blanda runt så att tofun täcks helt. Hetta upp rapsolja i en stekpanna och stek sedan tofun tills den är gyllenbrun.

Avokadosås
Mosa ner avokadon i en skål. Enklast är att använda en gaffel. Rör ner limesaft, sesamolja och sojasås. Servera regnbågssalladen tillsammans med tofu och avokadosås.

GRÖNA LINSBIFFAR MED BULGURSALLAD OCH DILLKRÄM

4 portioner
Använd bovete eller hirs i stället

Linser är perfekta att göra biffar på. Om du vill piffa till dem ytterligare (och alla i familjen gillar det), kan du vända ner 1 dl hackade gröna oliver i smeten.

Gröna linsbiffar
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 dl gröna linser
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 dl havregryn
2 msk majsstärkelse
1 morot
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Bulgursallad
2 dl bulgur, gärna fullkorn
1 granatäpple
½ dl russin
1 dl grovt hackade pistagenötter
1 dl hackad persilja
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Dillkräm
200 g färskost, t ex Oatly iMat Fraiche eller Tofuttis creamy smooth
½ citron, rivet skal och saft
2 dl finhackad dill
salt
svartpeppar

Gröna linsbiffar
Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olivolja tills det mjuknar. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av spadet från kikärterna och skölj. Släng ner lök, linser, kikärter, havregryn och majsstärkelse i en matberedare. Mixa till en hyfsat slät smet. Skrapa ner i en skål. Blanda ner grovt riven morot, salt och peppar. Forma till biffar och stek gyllenbruna i olja.

Bulgursallad
Koka bulguren enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten så att den svalnar. Blanda ner granatäppelkärnor, pressad saft från granatäpplet, russin, pistagenötter, persilja, olivolja, salt och svartpeppar.

DILLKRÄM

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Servera linsbiffarna tillsammans med bulgursallad och dillkräm.

Vi älskar att blanda färger och konsistenser.

Variera med hallonsås och flagad mandel.

KARAMELLISERAD ANANAS MED JORDGUBBSSÅS

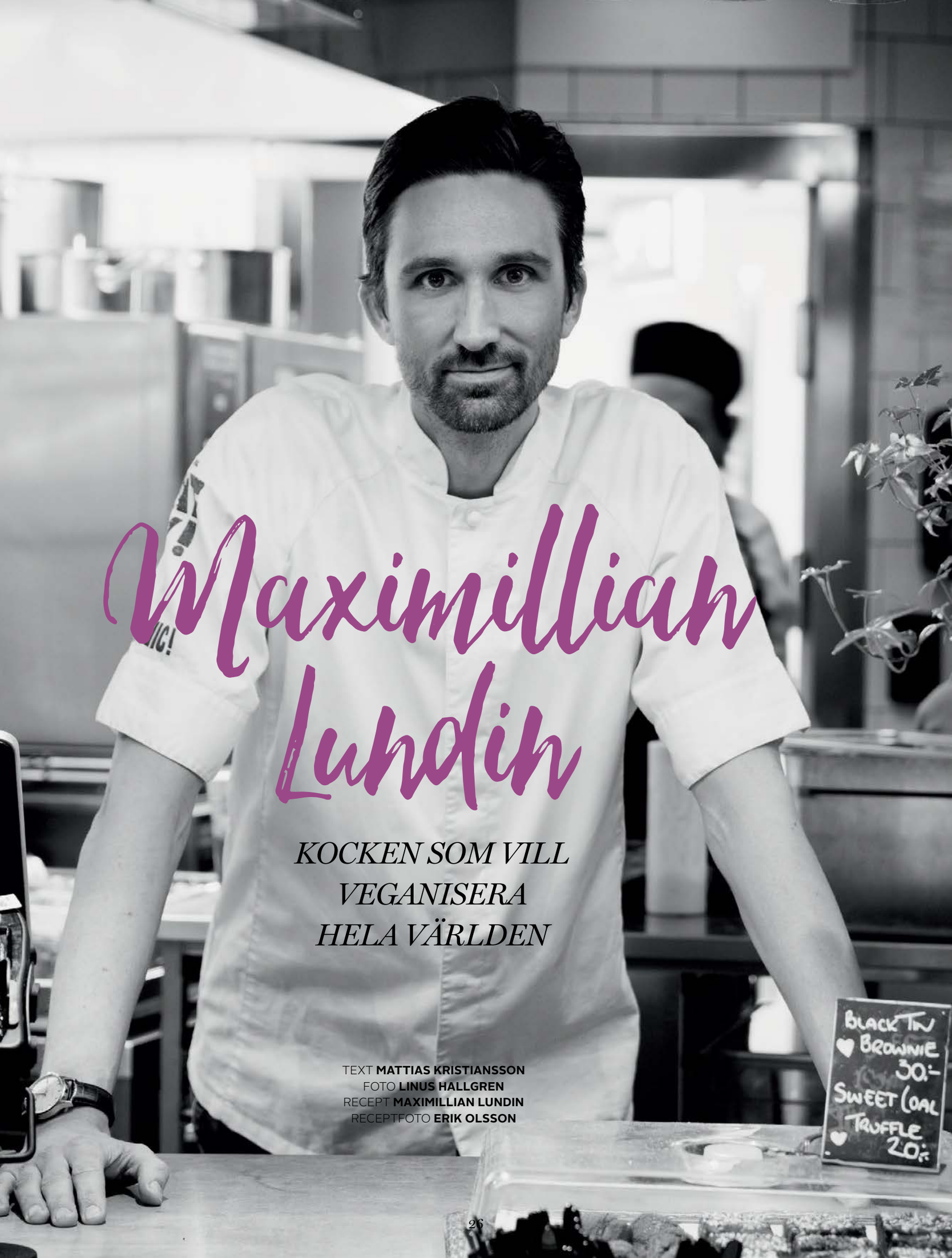
4 portioner

Färsk frukt på sommaren slår det mesta. Köp ekologisk ananas om du hittar, den är mycket godare och du slipper alla läskiga bekämpningsmedel.

1 färsk ananas
kokosolja att steka i
½ dl rostade kokosflingor
3 dl färska jordgubbar
½ citron, saften

Skär bort skalet på ananasen. Skär sedan ananasen i klyftor och skär bort den hårda stammen längst in.
Stek ananasklyftorna i lite kokosolja tills de får fint med färg och blir härligt karamelliserade. Lägg över på en tallrik. Strö över de rostade kokosflingorna.

Mixa de färska jordgubbarna tillsammans med citronsaften. Servera jordgubbssåsen till den stekta ananasen.



Maximillian Lundin

KOCKEN SOM VILL VEGANISERA HELA VÄRLDEN

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**
FOTO **LINUS HALLGREN**
RECEPT **MAXIMILLIAN LUNDIN**
RECEPTFOTO **ERIK OLSSON**

Spaghetti med mustig tomatsås och citronpani, recept på nästa uppslag.

"Teaterscenen" gör det enkelt att sitta för sig själv och njuta av maten.

Maximillian Lundin är köttkocken som blev vegan och nu lagar mat på SVT, hörs i radio, driver den nya veganska snabbmatsrestaurangen The Plant i Stockholm och är aktuell med sin nya bok Miljödieten.

Vi träffar Maximillian på The Plant. Restaurangen är en del av gallerian Ringens nya food court-koncept ”Teatern”. Totalt är det åtta restauranger som samsas på 550 kvm och 250 sittplatser. Och man har verkligen samlat de bästa på det bästa, från mästerkonditorn Daniel Roos till Operakällarens kökschef Stefano Catenacci.

Det ser faktiskt ut som en teater, där matställena bildar en scen i mitten och sittplatserna är placerade som en läktare runtom. Det är ett fantastiskt ljusinsläpp från de stora fönstren ovan, men man har på samma gång fått till en väldigt mysig och familjär stämning.

Men vi börjar från början. Maximillian Lundin, som är född och uppvuxen i Helsingborg, bestämde sig tidigt för att bli kock av den enkla anledningen: ”Jag ville ut och resa”. Han valde kocklinjen på gymnasiet, men höll på att bli avstängd sista året om han inte började skärpa sig och komma i tid.

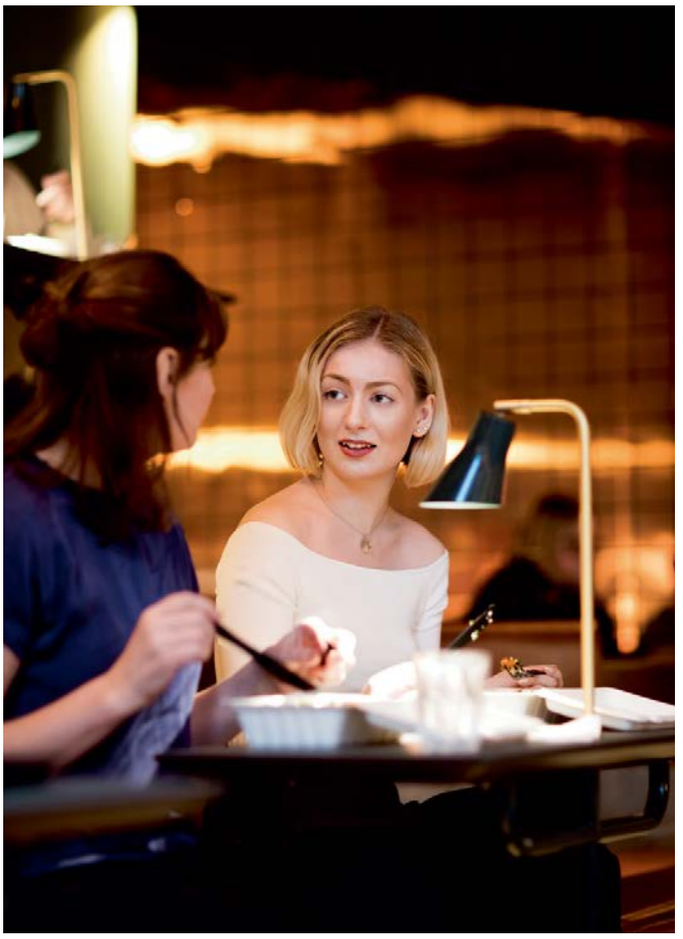
– Jag var ingen naturlig talang. Jag brukade koka köttfärssås med grädde tills det skar sig, det tyckte jag var gott.

Men resa fick han ändå. Han började i Österrike och letade sig vidare till bland annat Oslo och sedan en lyxjakt i Karibien. Därifrån till en amerikansk miljardärs lyxjakt där han fick ta hand om käket, sedan Seattle, Los Angeles, Medelhavet och en rad andra ställen. Till slut hamnade han i Stockholm där han nu har bott och jobbat de senaste elva åren.

SÅ HUR KOM DU IN PÅ ATT BLI VEGAN?

– Jag föreläser för kökschefer på Restaurangakademin om medveten matlagning och har gjort så i åtta år. Förut sa jag alltid att de skulle laga mat med mindre kött för att på så sätt ha råd med mer ekologiskt. När frågorna hopade sig om hur man lagade god mat utan kött insåg Maximillian själv att han inte heller visste riktigt hur. Så han började fundera på hur man faktiskt fick till fantastiskt god mat utan kött.

I samma veva såg han den uppmärksammade dokumentären Forks over Knives och beslutet blev enkelt. Han körde en vegansk månad.



– Jag har alltid varit intresserad av hälsa, träning och att må bra. Speciellt ju äldre jag blir. Efter fyra veckor hade jag blivit så pass mycket bättre att jag sa: ”Jag kör veganskt i ett år.”

Och efter det var han fast. Han blev vegan, skippade allt socker och säger själv att han nådde sin peak i hälsa efter ett halvår. Han hade aldrig mått så bra i hela sitt liv och insåg att han aldrig skulle kunna äta kött igen. Så han började med ett digert researcharbete med tydligt mål: Hur lagar man god vegansk mat? Han jobbade sig igenom alla baljväxter han kunde hitta. Vad kan man göra med dem? Hur går det att vrida och vända på allt? Hur använder man kryddor till det här?

Han ville helt enkelt börja från början.

– Jag ville backa till den mest basic nivån. Hur kokar man kikärter bäst, linser bäst, bönor bäst? Jag mätte olika vattenhalt, med och utan salt, med och utan bikarbonat. Mala, pulverisera m.m.

VAD SA ALLA DINA KOCKVÄNNER?

– De sa: ”Typiskt dig att nischa dig i en redan nischad bransch.” När jag körde eko tyckte de att det var smalt. Sedan blev jag vegan... och utan socker dessutom. Men jag känner att jag har blivit en person i branschen som faktiskt driver saker framåt.

DET DÄR MED SOCKER ÄR JU INTRESSANT. VARFÖR SLUTADE DU MED DET?

– Jag jobbade i Oslo som konditor och åt så himla många bakverk. I slutet gick jag runt och åt glukos med sked bara för att få känslan. När jag senare jobbade med systrarna Brydling hoppade jag ibland över lunchen för att jag var så mätt på kakor. Så när jag blev vegan insåg jag att jag även skulle bli tvungen att hoppa sockret. Det är inte bra för kroppen.

Och i och med att han blev vegan kom det också helt nya projekt att ta sig an. Han blev tillfrågad att öppna ett vegoställe i Ringens nya restaurangkoncept Teatern. Det skulle vara enkel och snabb mat och efter en hel del funderande så tackade han ja. Samtidigt fick han ett bokkontrakt med Bonnier.

”Förut sa jag alltid att de skulle laga mat med mindre kött för att på så sätt ha råd med mer ekologiskt”

THE PLANT bröt helt ny mark i Stockholms restaurangliv. Snabbmat som inte bara är helt växtbaserad, utan dessutom bra för dig. Efter att ha testat lite olika modeller, bland annat en gående buffé, så är det nu en fast meny som gäller. En meny som ändras med säsongerna och som bjuder på allt från sallader och burgare till grytor. Och gästerna älskar det, vilket tyder på att det har varit efterlängtat.

MEN VARFÖR FINNS DET SÅ HIMLA DÅLIGT VEGOUTBUD PÅ LANDETS RESTAURANGER? ÄR DET EGENTLIGEN SÅ SVÅRT?

– Folk saknar bara kunskap. Det som var svårt var att inte utgå från köttet. När man inser att man kan börja i en helt annan ände blir det så mycket enklare. Det kan börja med en kanelstång eller spenat. En fysisk gryta eller en förnimmelse av något.

SÅ VAD ÄR DITT MÅL MED ALLT DET HÄR?

– Mitt mål är att alla i världen ska bli veganer som möjligtvis äter lite kött ibland.

Och den nya boken ”Miljödieten” är även den ett sätt att förändra folks syn på mat och väcka deras intresse för det växtbaserade. Boken är en avkomma av flera års diskuterande med Daniel Öhman och Malin Olofsson från Sveriges Radios ”Matens pris”.

Från början var ”Miljödieten” bara ett roligt arbetsnamn, men ju längre tiden gick, desto mer självklar blev den som titel för hela boken.

– Utgångspunkten var: Vad ska människor äta för att gynna jorden bäst? Ska vi äta bark, ekollon eller självdöda djur? Eller något annat? Vi kom fram till att svaret är att kraftigt minska på köttet och kraftigt öka på grönsakerna. Och då finns det alla nivåer däremellan.

Boken är uppdelad i fem steg: Mindre kött och mera grönt, Dra ner på sockret, Följ årstiderna, Välj ekologiskt och Rör på kroppen. Halva boken är matig info om varför det här är den ultimata livsstilen att anamma, och halva boken är recept. Recepten kanske kan verka förvirrande i en sekund, om man är ute efter helt växtbaserade recept. De är nämligen uppbyggda i tre steg: Veganskt, vegetariskt och plus animalier. Men det finns en förklaring till det.

– Allt utgår från att det är veganskt. Sedan kan man göra små justeringar om man vill äta vegetariskt eller med kött eller fisk. Hur du än gör måste du laga rätten vegansk till att börja med och det är ett sätt att försöka bygga en brygga mellan köttvärlden och veganvärlden. Nu kan du välja själv hur bra du vill äta, och även om du skulle välja den värsta kötträtten i boken så är den mycket bättre än det du äter just nu.

SPAGHETTI MED MUSTIG TOMATSÅS OCH CITRONPANI

4 portioner Använd glutenfri pasta

Tomatsås
1 gul lök
4 vitlöksklyftor
1 stjälk bladselleri
¼ fänkål
1 msk olivolja
1 msk tomatpuré
1 tsk havssalt
½ tsk torkad oregano
½ tsk torkad rosmarin
½ tsk torkad persilja
1 burk krossade tomater à 400 g
2 dl vatten
1 msk balsamvinäger

Citronpani
2½ dl kikärtsmjöl
6½ dl vatten
1 citron, rivet skal och saften
1 tsk havssalt

Tillbehör
200 g rödkål
50 g purjolök
300 g fullkornsspaghetti

Tomatsås
Skala lök och vitlök till tomatsåsen. Skär den gula löken, sellerin och fänkålen i bitar. Mixa vitlök, lök, selleri och fänkål i matberedare till små bitar. Fräs det mixade i olivolja i 2–3 minuter på hög värme. Tillsätt tomatpuré och salt och fräs i 1 minut till. Rör ner örterna och räkna till tio. Häll i vinägern och räkna till tio igen. Tillsätt tomatkrosset och fyll sedan burken till hälften med vatten för att skölja ur det sista. Låt såsen koka upp, lägg på ett lock och låt puttra i 20–30 minuter på låg värme.

Citronpani
Blanda kikärtsmjölet till panin med hälften av vattnet till en jämn smet i en kastrull. Tillsätt resten av vattnet, citronskalet och saften samt saltet. Låt panismeten koka upp under omrörning, sänk till medelvärme och låt koka i cirka 5 minuter. Fortsätt att röra ofta. Häll upp smeten på en oljad plåt eller tallrik och låt stelna i 30–40 minuter på galler. Bryt panin i medelstora bitar och bryn dem i olja i en het stekpanna. Panin kan förberedas dagen innan och stekas kall.

Tillbehör
Skär rödkålen och purjolöken i strimlor. Koka spaghettin enligt anvisningarna på förpackningen. Då slipper du dessutom använda olja som försämrar spaghettins förmåga att suga upp tomatsåsen. Servera spaghettin med den varma tomatsåsen. Toppa med kål, pani och purjolök.

SPENATGRYTA MED TOMAT OCH CITRONVINÄGRETT

4 portioner

Spenatgryta
6 dl kokta svarta linser, 600 g
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 palsternacka
1 morot
1 tomat
2 msk valnötter
1 msk olja
1 tsk torkad oregano
100 g fryst eller färsk spenat

Citronvinägrett
1 citron
½ dl neutral solros- eller rapsolja
¼ tsk havssalt
svartpeppar från kvarn

Spenatgryta
Finhacka gul lök och vitlök. Skala palsternackan och moroten och skär i små bitar. Skär även tomaten i små bitar.
Fräs lök, vitlök och valnötter i olja i en gryta på hög värme i 2–3 minuter. Tillsätt oregano och fräs i ytterligare 2–3 minuter.
Häll i spadet från linserna tillsammans med spenaten och låt koka upp. Mixa med stavmixer direkt i grytan på högsta hastighet i 30 sekunder.

Tillsätt palsternackan, morötterna och linserna och låt puttra i 3–4 minuter.

Citronvinägrett
Skala citron med potatisskalare men försök att få med så lite som möjligt av det vita. Pressa ur saften. Mixa skal, saft, olja, havssalt och lite svartpeppar till en slät dressing.

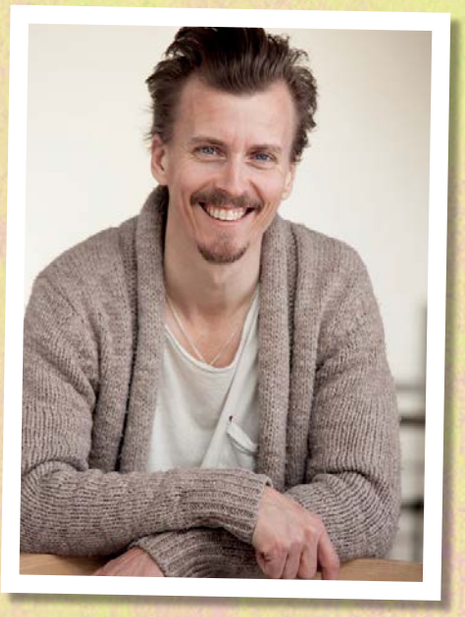
Servera grytan tillsammans med tomatbitarna och citronvinägrett.

Om Maximillian

Maximillian Lundin har startat The Plant i Stockholm och är aktuell med sin nya bok Miljödieten. Det vi kanske inte ser är att han även utbildar kockar i vegansk mat och konsulteras av flera stora företag i hur de ska bli bättre på det gröna. Alltid med samma tydliga mål: Att veganisera världen.

GRILLA GRÖNT MED Paul Svensson

Paul Svensson är en grönsakernas man och primörerna antar ofta en huvudroll i hans rätter. I en annars köttig grillkultur gnistrar Pauls nya bok krispigt grönt och tar oss in i en värld full av smakupplevelser. Vi får lära oss hans hemliga grillknep, upptäcka nya grönsaker på grillen och lära oss att det faktiskt går att grilla både sallader och efterrätter.



RECEPT **PAUL SVENSSON** FOTO **RICKARD RÖNNERSTAM**

Grilla Vego

Pauls bok Grilla Vego (Norstedts) består av 160 sidor gröna läckerheter för grillen, grönsaksskola och grillknep. En bok för alla långa sommarkvällar.

BERÄTTA OM BOKEN!

– Det är boken som tar grönsaker på allvar, applicerade i det mest kött-täta segmentet: grillning. Boken är inte vegansk utan det används en väldigt begränsad mängd animaliskt protein i form av mejeri och ägg.

VARFÖR EN VEGETARISK GRILLBOK?

– För att jag älskar grönsaker och vill lyfta deras status i alla sammanhang. Jag tycker att växter förtjänar huvudrollen, både ur ett njutnings-perspektiv och för planetens skull.

VAD ÄLSKAR DU MED GRILLNING?

– Det är fundamentalt. Vi har alltid samlats runt värmekällan och delat upplevelser. Det är djupt rotat i vår livsnerv. Sen är det alltid roligt att laga mat över ett levande element. Det blir mindre statiskt och en större utmaning. Dessutom vill jag gärna vara ute så mycket som möjligt.

VILL DU DELA MED DIG AV NÅGRA GRILLTIPS?

– Bläddra i klassiska grillkokböcker och applicera idéer och tekniker på det gröna riket istället. Använd en digital termometer för att veta när råvarorna är färdiga. När det gäller grönsaker vill man hålla sig i spannet 93-97 grader.

VILKET TROR DU ÄR DET VANLIGASTE MISSTAGET NÄR MAN GRILLAR VEGO?

– Att man tror att det är självskötande. Grillning kräver närvaro och fokus för att riktigt lyckas. Med det sagt så är det inte svårt, utan bara ett sätt att leva i nuet.

NÅGON TREND ATT HAKA PÅ INFÖR SOMMAREN?

– Lokala råvaror och sorter i supersäsong med global smakbild.

VARIFRÅN HAR DU HÄMTAT INSPIRATION TILL BOKEN?

– Överallt!

FÖRUTOM GOD MAT, VAD BEHÖVS FÖR ATT FULLÄNDA GRILLFESTEN?

– Gott sällskap och en vacker plats. Hotell Stelor på Gotland kan jag varmt rekommendera. Det var där vi gjorde boken i somras. **O**

VARMRÖKT PURJOLÖK, GRANKRÄM OCH PICKLADE BÄR

4 portioner

4 purjolökar
5 dl ättika (12 %)
1 dl råsocker
1½ dl vatten
2 dl hjortron, blåbär eller häggmispelbär
alspån
olivolja
salt och svartpeppar

Grankräm
2 tomater
100 g färsk spenat
½ vitlöksklyfta
3 dl matolja, iskall
½ dl granolja (eller plockade blad från
3 rosmarinkvistar och ½ dl olivolja)
salt och svartpeppar

Koka upp ättika, socker och vatten. Slå lagen över bären och låt stå minst 1 timme.
Skölj purjolökarna noga. Ställ en röklåda med alspån utan lock över direkt glöd på gallret.

Grilla purjolökarna runt om i cirka 20 minuter under lock med rök. Löken ska få en svagt gul eller gyllene färg på ytan. Ta lökarna från grillen och låt vila 10 minuter. Skala av yttersta lagret. Salta, peppra och pensla ytan med lite olja. Strö lite blötlagda alspån direkt på glöden och grilla lökarna hastigt under lock för att värma dem. Skär i grova bitar och servera med grankräm och picklade bär.

Grankräm
Kärna ur tomaterna. Mixa spenat, tomater och vitlök till en slät grön kräm. Tillsätt kall mat- och granolja under mixning. Smaka av med salt och peppar.

SALVIASPÄCKAD AUBERGINE

4 portioner

2 auberginer
10 salviablad
2 msk olivolja
25 g smör, t ex mjölkfritt
salt
svartpeppar

Dela auberginerna på längden. Skär djupa sneda snitt i auberginekötet utan att skära igenom.
Pressa ner salviablad i varje snitt. Salta och peppra lite på snittytan och låt det vätska sig en aning.
Pensla snittytorna med lite olja och grilla auberginerna med snittytorna neråt på direkt glöd under lock tills de börjar mjukna.
Vänd upp dem och lägg en tunn skiva smör på varje halva. Baka (fortfarande på direkt glöd under lock) tills auberginerna är helt mjuka.
Ta auberginerna från grillen och servera direkt med ris, naturell grekisk yoghurt och tomatsås.

ÄPPELPIZZA

2-4 portioner

1 rulle färsk smördeg à 400 g
2 äpplen av fast sort, t ex Jona gold
1 rågat krm hela fänkålsfrön
50 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt
50 g strösocker

Till garnering
fänkålsdill

Tänd grillen. Fös den glödande kolen till ena sidan av grillen. Stansa eller skär ut en stor rundel i smördegen. Lägg den på ett bakplåtspapper. Nagga smördegen med en gaffel. Skiva de oskalade äpplena i 1 mm tjocka skivor, börja från toppen. Lägg skivorna omlott på smördegen i en cirkel, lämna 0,5 cm vid ytterkanten. Rosta fänkålsfröna i en torr stekpanna tills de börjar dofta lite lätt. Stöt dem i en mortel. Vispa smöret fluffigt med socker och fänkålsfrön. Klicka ut det och fördela jämnt över äpplena. Lägg en pizzasten mitt på gallret och låt den värmas cirka 10 minuter på indirekt värme under lock. Lägg pizzan på stenen och baka under lock cirka 10 minuter eller tills smördegen är färdigbakad och har fått fin färg. Toppa med fänkålsdill.

BAKADE OCH GRILLADE RÖDBETOR MED SYRADE HALLON

4 portioner

8 rödbetor med blast
4 msk olivolja
20 färska hallon
2–3 msk vitvinsvinäger
olja till pensling
salt
svartpeppar

Tänd grillen. Fös den glödande kolen till en ring ut mot kanterna. Tvätta rödbetorna och skär av blasten/bladen, men spara några centimeter av stjälken intill rödbetan. Skölj blasten. Lägg ut ett ark aluminiumfolie. Lägg betorna tätt på arket. Ringla över oljan och salta. Lägg ytterligare ett ark aluminiumfolie över och vik in kanterna till ett tätt paket. Baka i mitten av grillen cirka 30 minuter på indirekt glöd under lock.

Ta från grillen när betorna är mjuka in till kärnan, testa med en kniv. Mosa hallonen med vinägern. Pensla blasten med olja och krydda med salt.
Grilla både beta och blast på direkt glöd utan lock tills bladen är lätt svedda.
Blanda betor, blast och hallon.
Krydda med salt och peppar.

NYHET

GREEN

FAMILJEN

Fem vegetarianer och en vegan.

”Oerhört smakrik med en upphottad variant på Max originaldressing och god Pepper jack-ost.”

/Mittkok.expressen.se om Max Crispy Mexican Burger, januari 2016

”Smakar riktigt gott! Känns och smakar som om den kommer från en bra vegetarisk restaurang.”

/Aftonbladet om Max BBQ Sandwich februari 2016

Det här är inte bara våra nya burgare. Det är vårt sätt att erbjuda Sveriges godaste burgare till alla. I vår Green-familj ingår nya medlemmar som Halloumiburgare, Crispy Mexican-burgare och Halloumisallad, samt vår BBQ Sandwich som är vegansk hela vägen till majonnäsen. Dessutom kommer klassikern Greenburgare nu även i juniorformat för de minsta. Läs mer på **max.se**.

MAX®

Sveriges godaste hamburgare

MATTIAS BOK VEGAN BBQ

MATTIAS LÄR DIG REGERA VID GRILLEN

Alltför många är vi som har fått stå i ett hörn på grillfesterna med en ledsen tallrik tillbehör. Men den tiden är förbi nu när VEGO:s Mattias Kristiansson kommer med den bombastiskt bra grillboken Vegan BBQ, full av vegansk mat för sommarens alla fester.

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **LINUS HALLGREN**

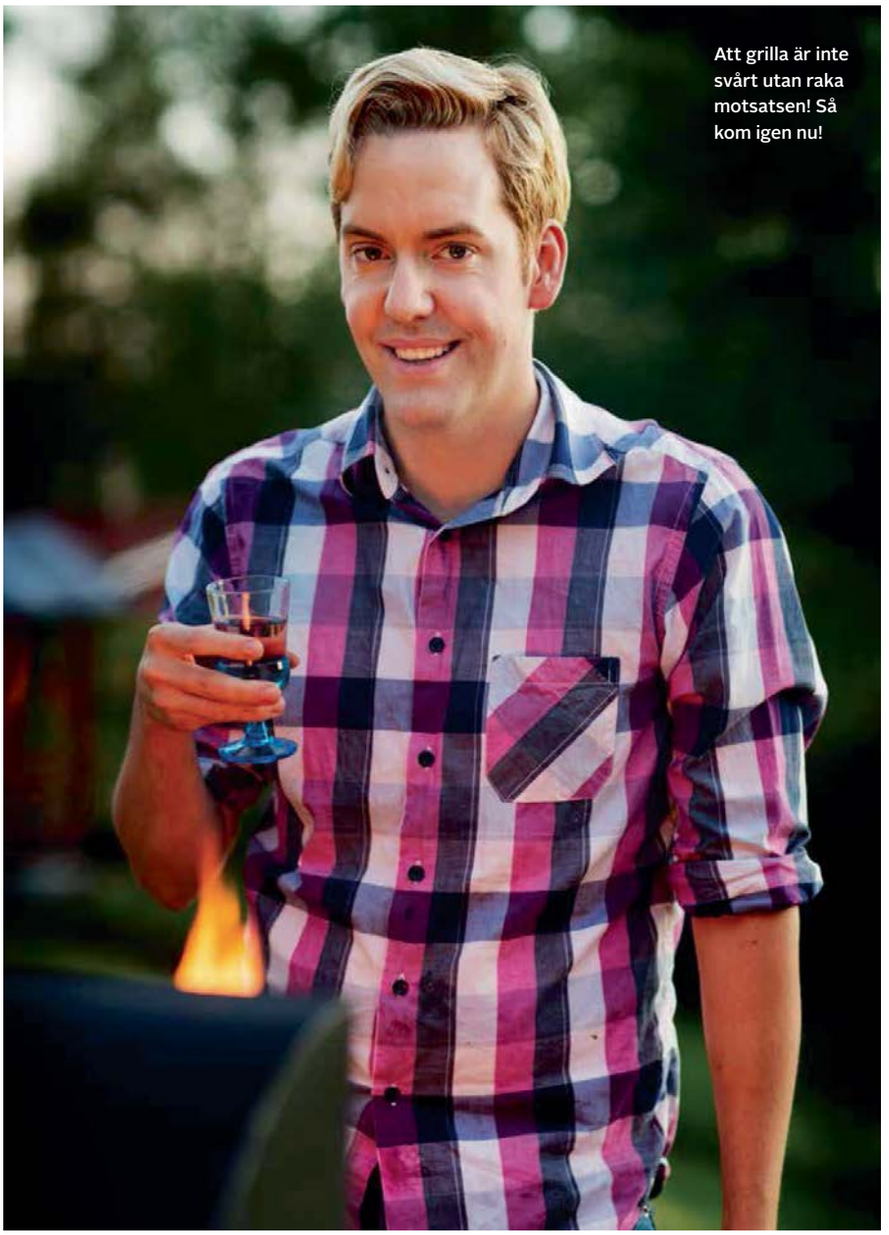
Grillade bean-dillas, se recept på nästa sida.

Grillat är som bekant godast, så är det bara. Och en sommar utan att få hänga över en het grill och se enkla råvaror lyftas till skyarna över öppen eld, är inte en sommar. Jag har i flera år nu förpassats till sidan med en tråkig sallad, förkolnade champinjoner på spett och om jag har tur en bit majs för att kompensera för idétorkan. Aldrig mer! Att grilla vego är inte bara förbaskat enkelt, det är så gott så att blicken börjar flacka och du börjar se färger och känna smaker som du aldrig sett eller känt förut. Precis den känslan av grillextas ville jag fånga i en bok till alla där ute som också vill nörda in sig på grillningens ädla konst. Vegan BBQ är mat för alla. Inte bara veganer och vegetarianer, utan alla som älskar mat. Punkt. Jag vägrar bjuda på ett gäng tillbehör som vi är vana vid, eller lite tillbehör till tillbehören för att fylla ut. Nej, vegomaten ska ta plats på grillen i sommar utan skam, så jag har tagit fram allt från saftiga burgare till sanslöst goda spett, varierade och matiga sallader, såser att förgylla allt med och desserter som kronan på verket. Ja, här hittar du allt från den första svalkande drinken till kvällens ljumma avslutning med söt dekadens.

I år är det vegomaten som regerar på grillfesterna och här är all inspiration du behöver.

Vegan BBQ

(MASSOLIT FÖRLAG) bjuder på en vild och färgsprakande blandning av spett, burgare och annat grönt. Sallader, såser, marinader, röror, tilltugg, drinkar och desserter. En komplett bok för sommarens alla fester.



Att grilla är inte svårt utan raka motsatsen! Så kom igen nu!

GRILLADE BEANDILLAS

4 portioner Använd glutenfria bröd.

2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
½ zucchini, ca 150 g
1 röd paprika
1 rödlök
2 vitlöksklyftor
1 dl majskorn
2 tsk spiskummin
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk salt
8 tortillabröd
olivolja att pensla med

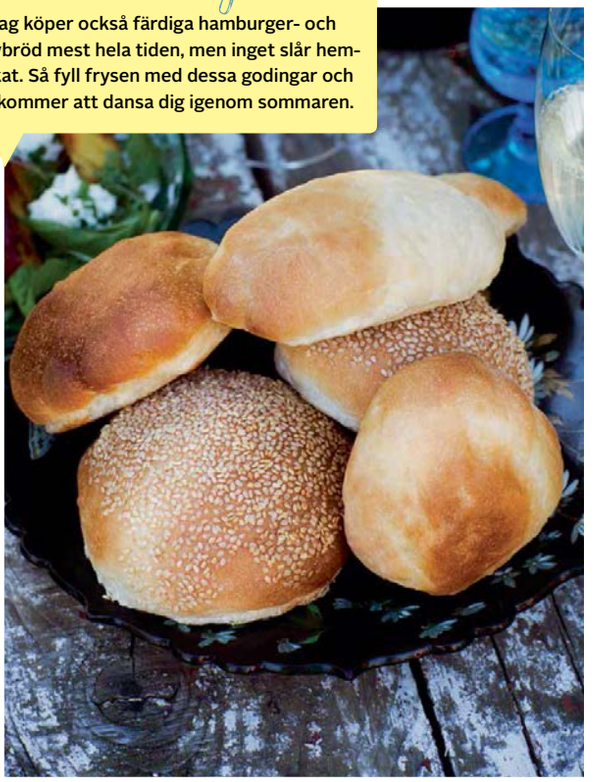
Till servering
guacamole
limeklyftor

Häll av spadet från bönorna och skölj dem. Låt rinna av, släng ner i en matberedare och mixa till en slät puré. Skrapa ner i en skål.
Riv zucchinin och pressa ut så mycket vätska du kan. Hacka paprika, rödlök och vitlöksklyftor fint. Rör ner zucchini, paprika, lök, majskorn, spiskummin, paprikapulver och salt i bönröran. Blanda väl.
Lägg ut fyra tortillabröd. Fördela fyllningen på bröden och bred ut. Lägg på resterande bröd och pressa till. Pensla med olivolja och grilla sedan tills de får fina grillränder.
Servera med guacamole och limeklyftor.

Duka upp med brokigt porslin och blandade glas. Grillfester handlar om att slappna av.

Hembakat är godast

Jag köper också färdiga hamburger- och korvbröd mest hela tiden, men inget slår hembakat. Så fyll frysen med dessa godingar och du kommer att dansa dig igenom sommaren.



RÖDBETSBURGARE MED VALNÖTSRÖRA

4 portioner
Använd glutenfritt bröd

3 rödbetor, ca 400 g
1 vitlöksklyfta
1 dl havregryn
½ citron, saften
½ dl majsstärkelse
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar
olivolja att pensla med

Valnötsröra
1 dl ajvar
1½ dl valnötter
1 skiva vitt bröd
2 msk olivolja
1 riven vitlöksklyfta
½ citron, saften
1 tsk rökt paprikapulver
½ tsk salt

Till servering
4 hamburgerbröd
babyspenat
skivad rödlök

Rödbetsburgare
Skala och riv rödbetorna fint på ett rivjärn och krama ur så mycket vätska du kan. Riv även vitlöksklyftan fint. Häll ner rivna rödbetor och vitlök i en skål. Blanda ner havregryn, citronsaft och majsstärkelse. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Låt rinna av. Mosa sönder bönorna med en gaffel och blanda ner i skålen. Krydda med salt och peppar. Forma smeten till biffar, pensla med olivolja och lägg på grillen tills de får fint med färg och vackra grillränder.

Valnötsröra
Häll ner ajvar, valnötter, brödskiva, olivolja, riven vitlöksklyfta, citronsaft, paprikapulver och salt i en matberedare. Mixa till en hyfsat slät sås. Grilla hamburgerbröden och fyll med rödbetsburgare, valnötsröra, spenat och skivad rödlök.

HAMBURGERBRÖD & KORVBRÖD

10 Bröd

25 g jäst
2 ½ dl mjölk, t ex soja- eller havre
½ dl agavesirap
2 msk rapsolja
1 tsk g salt
7 dl vetemjöl special
mjölk till pensling
eventuellt vatten och sesamfrön

Gör så här: Lös ut jästen i mjölken. Blanda ner agavesirapen och rapsoljan. Mata ner lite salt och vetemjöl i taget och knåda sedan degen i 10 minuter. Detta blir bäst om du har en hushållsassistent.
När degen släpper bunken är den klar. Är den för kladdig är det bara att mata ner lite extra mjöl. Täck bunken med plastfolie och låt degen jäsa i 45 minuter. Vänd ut degen på ett mjölat bakbord. Dela den i 10 delar och rulla till runda eller avlånga bullar.
Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Pensla bröden med vatten och vänd dem i sesamfrön. Täck plåtarna med kökshanddukar och låt bullarna jäsa i 1 timme.
Sätt ugnen på 225 grader. Pensla bröden med mjölk (inte om de har sesamfrön på sig) och grädda sedan i ca 8 minuter. Ta ut och låt svalna.

GRILLAD BLOMKÅL MED TRYFFELAIOLI

4 portioner

Grillad blomkål
2 blomkålshuvuden à 600 g
½ dl olivolja
1 citron, saften
1 tsk torkad basilika
1 tsk salt
svartpeppar

Ansa blomkålshuvudena och skiva sedan i tjocka skivor. Blanda ihop olivolja, citronsaft, torkad basilika, salt och svartpeppar. Pensla blomkålsskivorna med det och grilla sedan på indirekt värme i ca 15 minuter eller tills de är mjuka.

Tryffelaioli med rostad vitlök
3 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
1 dl majonnäs, t ex äggfri
2 tsk tryffelolja
½ tsk salt
svartpeppar

Stek vitlöksklyftorna i olivoljan tills de har fått ordentligt med färg på alla sidor. Mosa sönder dem och blanda med majonnäs, tryffelolja, salt och svartpeppar. Servera de grillade blomkålsskivorna med tryffelaiolin.

tryffelolja

Jepp, tryffelolja hittar du bland de vanliga oljorna i matbutiken. Det är oftast inte så dyrt som det låter, eftersom oljan sällan innehåller riktig tryffel. Självklart kan du använda riktig tryffelsvamp och hyvla i.

KOREANSK BBQ-TACO

4 portioner Använd glutenfritt bröd

Koreansk grillsås
1 dl gochujang
½ dl ketchup
½ dl sojasås
2 msk agavesirap
1 msk vitvinsvinäger
2 vitlöksklyftor
salt och svartpeppar
400 g vegokött, t ex sojabitar eller tofu

Till servering
4 tortillabröd
2 vårlökar
guacamole
syrad rödlök
1 msk svarta och/eller
vita sesamfrön
limeklyftor

Koreansk grillsås
Blanda ihop ingredienserna till marinaden i en skål. Vänd ner vegokött eller fast tofu och låt marinera i minst 30 minuter.

Trä upp vegokött eller tofu på grillspett och grilla tills de får fint med färg. Lyft över på en tallrik och ringla över resterande grillsås. Värm tortillabröden. Strimla vårlökarna. Fyll tortillabröden med det grillade vegoköttet och toppa med strimlade vårlökar, guacamole, syrad rödlök och sesamfrön. Servera med limeklyftor.

Vi älskar syrad rödlök, men snabbvarianten är att pickla. Recept hittar du på vegomagasinet.se.

Gochujang
Försök att säga det tre gånger. Gochujang är en sydkoreansk blandning med smak av chili och används bland annat i den koreanska rätten bibimbap.

SALLAD MED GRILLADE PERSIKOR & CASHEWOST

4 portioner

Cashewost
2½ dl naturella cashewnötter
1 msk olivolja
1 msk citronsaft
2 msk vatten
en nypa flingsalt
1 msk finhackad gräslök

1 ask babyspenat
1 ask smörgåskrasse
1 ask, 250 g, cocktailtomater
2 avokador
2 persikor
2 msk olivolja
½ kruka färsk basilika
balsamvinäger
salt och svartpeppar

Cashewost
Blötlägg cashewnötterna i vatten i 8 timmar eller över natten. Häll av vattnet och mixa sedan dem i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser. Du ska få en hyfsat fast kräm. Skrapa ner cashewosten i en skål och blanda ner salt och finhackad rosmarin. Sprid ut babyspenaten och klippt smörgåskrasse på ett stort serveringsfat. Halvera tomaterna och fördela över salladen. Halvera avokadorna, ta bort kärnorna och gröp ur fruktköttet. Skär i klyftor. Halvera persikorna och skär även dem i klyftor. Pensla avokado och persikoklyftorna med olivolja och lägg på grillen tills de får fina ränder. Fördela sedan över salladen. Klicka ut cashewosten.
Strö över färsk basilika och ringla över lite balsamvinäger. Salta och peppra.

Mackornas mästare

DANSKE SMØRREBRØD

Något är våra grannar i sydväst så mycket bättre än oss på: dignande, storslagna mackor. De danska smørrebrøden är omtalade i hela världen och det är lätt att förstå. De är förbaskat goda, går att variera i oändlighet och är väldigt vackra att se på. Här är tre av våra favoriter.

Leverpostej med ristede champignoner og sprøde løg, recept på nästa sida.

Vad dricker man till?

I Danmark är det öl som gäller, och gärna en sup Gammeldansk.

LEVERPOSTEJ MED RISTEDE CHAMPIGNONER OG SPRØPDE LØG

Macka med dansk vegetarisk leverpastej, stekta champinjoner och friterad lök
4 st

Dansk grovmalen leverpastej kan man tro är svår att göra vego. Men det här är så nära originalet att vi fick rysningar av välbehag. En krämig, fyllig pastej som passar lika bra på en enklare macka med skivade rödbetor.

Vegetarisk ”leverpastej”
½ gul lök, hackad
1 msk smör, t ex mjölkfritt, eller olja
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl havregryn
25 g jäst
½ dl ströbröd
1 krm torkad timjan
1 krm mald ingefära
1 krm oregano

Friterad lök
1 gul lök
vetemjöl
olja att fritera i

4 champinjoner
4 skivor rågbröd
smör, t ex mjölkfritt
huvudsallad eller andra salladsblad
8 cornichons

Vegetarisk ”leverpastej”
Sätt ugnen på 175 grader. Hacka löken fint och fräs i smör eller olja tills den mjuknar. Skrapa ner i en skål. Häll på grädde och rör ner havregryn, ströbröd, smulad jäst och kryddor. Blanda väl. Skrapa ner smeten i en form som rymmer 5 dl. Baka pastejen i ugnen i 1 timme. Låt svalna helt i kylen.

Friterad lök
Skiva löken och plocka isär i ringar. Vänd löken i vetemjöl och skaka bort överflödet. Hetta upp ett lager olja i en kastrull och fritera sedan löken gyllenbrun. Låt rinna av på hushållspapper. Skiva champinjonerna fint och stek gyllenbruna i lite smör eller olja. Bred smör på brödskivorna och täck dem helt med salladsblad. Det är viktigt att man inte ser brödet. Lägg på några skivor med pastej. Toppa med stekta champinjoner, friterad lök och halverade cornichons.

SMØRREBRØD MED OST

Macka med ost och grönsaker
4 st Använd glutenfritt bröd

Varför göra det svårt för sig när man kan göra en helt vanlig, extra fin macka med ost och grönsaker?

4 skivor rågbröd
smör, t ex mjölkfritt
huvudsallad eller andra salladsblad
4 skivor ost, t ex mjölkfri
valfria grönsaker, t ex gurka, tomat, rädisor, paprika och persilja

Bred smör på brödskivorna och täck dem helt med salladsblad. Det är viktigt att man inte ser brödet. Lägg på ostskivorna och toppa sedan med skivade grönsaker. Garnera med persilja.

Tricket är att ha så mycket topping att mackan inte längre syns.

KARTOFFELMAD MED KARRYMAYONNAISE

Macka med potatis och currymajonnäs

4 st Använd glutenfritt bröd

Curry är en populär smaksättare i Danmark, inte minst när det kommer till majonnäs. Det här är en riktig klassiker som är perfekt att göra när du har kokt potatis över.

4 skivor rågbröd
smör, t ex mjölkfritt
huvudsallad eller andra salladsblad
8 kokta potatisar, med skal

Bred smör på brödskivorna och täck dem helt med salladsblad. Det är viktigt att man inte ser brödet. Skiva potatisarna och lägg i fina rader på salladen.

Currymajonnäs
1 grönt äpple
5 rädisor
½ purjolök, den vita delen
några strån gräslök
2 dl majonnäs, t ex äggfri
½ tsk curry

Currymajonnäs
Hacka äpple, rädisor, purjolök och gräslök så fint du kan. Spara lite till dekoration. Blanda resten med majonnäs och curry. Fördela över potatisen. Dekorera med grönsakshack och servera.

Dansk nationalrätt

Hemligheten med smørrebrød är att man inte ska snåla på fyllningen. Nej, här är det extra allt som gäller.
I Danmark är de så stora att man äter dem som lunch. Drottningen av smørrebrød heter Ida Davidsen och driver restaurangen med samma namn. Hon är femte generationen som serverar smørrebrød i Nørrebro, med över 250 stycken på menyn. Det du!

MIDSOMMAR-FEST med en grön twist

Sommarens fest är här. Dra ihop familj och vänner, umgås i köket, bråka om disken, plocka blommor och rensa jordgubbar. Hoppas på sol, skratta åt regn, klia myggbett, spring i krispigt grönt gräs och jämför solbrännor. Sätt er sedan ner och njut av den här kvittrande goda midsommarbuffén.

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **LINUS HALLGREN**

Låt barnen hjälpa till att plocka blommor och äta jordgubbar i smyg.

Pärlcouscous?

Kallas även ”stor couscous” eller moghrabiah och är precis som couscous, fast modellen större. Finns i välsorterade matbutiker.

Tångkaviar

Jepp, den finns och smakar exakt likadant som sin fiskiga kusin. Finns i kyldisken.

POTATISPIZZOR MED TÅNGKAVIAR

Känns det enklare kan du göra en stor pizza och sedan skära i mindre bitar, men de här är så söta att det är värt besväret.

Potatispizzor
1 rulle färdig pizzadeg à 400 g
300 g färskpotatis
olivolja
salt och svartpeppar

Till servering
röd tångkaviar
crème fraîche eller yoghurt,
t ex Oatly iFraiche eller sojayoghurt
dillkvistar

Potatispizzor
Sätt ugnen på 225 grader. Rulla ut pizzadegen och ta ut rundlar med ett kakmått eller glas. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Skiva potatisen så tunt du bara kan. Fördela över degrundlarna. Pensla allt med olivolja och strö över salt och peppar. Gratinera i ugnen i 8-12 minuter, eller tills de har fått fint med färg.
När potatispizzorna har svalnat toppar du dem med tångkaviar, crème fraîche eller yoghurt samt en dillkvist.

PICKLAD LÖKSALLAD

Till ca 8 personer

Om du gillar picklad rödlök kommer du att älska den här blandningen. En riktig hit som tillbehör.

2 gula lökar
2 rödlökar
1 purjolök
3 schalottenlökar

Lag
1 dl ättiksprit (12 %)
2 dl strösocker
3 dl vatten
1 msk citronpeppar
2 tsk krossad vitpeppar
1 msk salt

Skiva all lök eller skär den i tunna klyftor. Häll ner i en eller flera glasburkar.
Koka upp samtliga ingredienser till lagen. Häll ner i burken så att den täcker löken. Låt svalna, sätt på ett lock och förvara sedan i kylskåp.

COUSCOUSSALLAD MED JORDGUBBAR

Använd hirs i stället för couscous

6 dl pärlcouscous eller vanlig couscous
1 påse babyspenat à 70 g
4 dl jordgubbar
1 galiamelon
1 knippe rädisor
1 dl rostade hasselnötter
1 citron, rivet skal och saft
2 msk olivolja
salt

Tillred couscousen enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna helt och sprid sedan ut på ett serveringsfat. Fördela babyspenaten över.
Skär jordgubbarna i klyftor och melonen i mindre bitar. Skiva rädisorna fint. Sprid över babyspenaten. Hacka hasselnötterna grovt och strö över. Blanda ihop rivet citronskal, citronsaft och olivolja. Ringla över salladen. Avsluta med lite salt.

POTATISSALLAD MED DILLPESTO

Till ca 8 personer

Vad är mer somrigt än dill? Möjligtvis färskpotatis. Här är årets favorit.

800 g färskpotatis

Dillpesto
1 kruka färsk dill
1 dl pistagenötter, eller annan nöt
1 dl olivolja
1 vitlöksklyfta
ev. ½ dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
salt

Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten så att den svalnar och dela sedan i mindre bitar.
Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Blanda peston med potatisen och häll upp på ett serveringsfat.

Tårtan

Ingen fest utan tårta. Det här är vår twist på den klassiska jordgubbstårtan. I en tugga får du knaprig pajdeg, krämig mandelkräm, fluffig flädergrädde och söta jordgubbar.

JORDGUBBSTÅRTA MED FLÄDERGRÄDDE

10 bitar

Pajskal
3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g smör, t ex mjölkfritt
3 msk vatten
150 g mörk choklad

Mandelkräm
250 g mandelmassa
50 g smör, t ex mjölkfritt (eller kokosolja)
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk majsstärkelse
1 msk mandellikör eller några droppar bittermandelarom

Flädergrädde
2½ dl vispgrädde, t ex mjölkfri som Alpro Airy & Creamy
½ dl koncentrerad flädersaft

1 liter jordgubbar
1 dl aprikosmarmelad
citronmeliss

Pajskal
Sätt ugnen på 225 grader. Nyp ihop vetemjöl, strösocker och smör till en grynig massa eller i en matberedare. Tillsätt vattnet och tryck ihop allt till en smidig deg. Kavla ut degen tunt, ca 3 mm, och klä en pajform med den. Låt vila i kylen i minst 30 minuter. Pricka degen med en gaffel. Tryck ner ett ark aluminiumfolie i formen och fyll på med t ex torkade ärtor, ris eller bönor. Detta för att degen inte ska puffa upp. Grädda pajskalet i 8 minuter. Ta ut och lyft bort aluminiumarket med ärtorna. Grädda pajen i ytterligare 4 minuter eller tills det har fått fint med färg. Ta ut och låt svalna helt. Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Pensla insidan av pajformen med chokladen.

Mandelkräm och flädergrädde
Mixa ihop samtliga ingredienser till mandelkrämen i en matberedare. Sprid ut i botten av pajskalet.
Vispa grädden fast och fluffig. Vispa ner flädersaften. Klicka ner grädden i pajskalet.

Halvera jordgubbarna och fyll sedan pajen med dem. Smält aprikosmarmeladen i en kastrull och pensla sedan jordgubbarna med den så att de glänser fint. Dekorera med citronmeliss.

CITRONBAKAD AUBERGINE MED CITRONTAHINI

Till ca 8 personer

Bakad aubergine går hem året runt, men blir extra god om den får gosa ihop i ugnen tillsammans med frisk citron. Tahini älskar också citron, helst i mängder. Auberginen serveras bäst rumstempererad, men funkar även strålande kall.

Citronbakad aubergine
2 auberginer, ca 400 g
olivolja
2 citroner
salt
svartpeppar

Citrontahini
1 dl tahini (sesampasta)
4 citroner, saften
½ dl olivolja
½ dl vatten
3 vitlöksklyftor
salt
svartpeppar
granatäpplekärnor

Citronbakad aubergine
Sätt ugnen på 225 grader.
Skiva auberginerna och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
Skiva citronerna tunt och lägg över aubergineskivorna. Ringla över olivolja och krydda med salt och peppar. Baka i ugnen i 15-20 minuter eller tills allt har fått fint med färg. Ta ut och låt svalna.

Citrontahini
Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät sås med hjälp av en stavmixer. Lägg upp auberginen fint på ett serveringsfat. Ringla över citrontahinin och strö över granatäpplekärnor. Klart!

SOLTORKADE TOMATBOLLAR

Ersätt panko med glutenfritt ströbröd

De här buffébollarna är inte bara vackra med vackert insprängd spenat och soltorkade tomater, de är även ruskigt goda. Som variation kan du byta ut spenaten mot basilika och cashewnötterna mot pinjenötter.

1 dl cashewnötter
2 burkar kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 påse babyspenat, 70 g
2 vitlöksklyftor
2 dl pankoströbröd
2 msk olivolja
½ dl majsstärkelse
2 tsk torkad oregano
8 hackade soltorkade tomater
salt
svartpeppar

Släng ner cashewnötterna i en matberedare och mixa grovt. Häll ner i en skål.
Häll av spadet från kikärterna och skölj. Mixa sedan hyfsat fint i matberedaren. Skrapa ner i skålen med nötterna.
Hacka spenaten och riv vitlöksklyftorna. Blanda ner i skålen tillsammans med pankoströbröd, olivolja, majsstärkelse, torkad oregano, soltorkade tomater, salt och peppar. Forma till en fast smet och rulla till bollar. Stek dem gyllenbruna i generöst med oliv- eller rapsolja.

RÖKT MOROTSSALLAD

Till ca 8 personer

Nej, det här är inte precis som ”gravad lax”, det är till och med godare och snyggare. Så det så! Även perfekt som pålägg på mackan eller dekoration på smörgåstårtan.

500 g morötter
2 msk ättiksprit (12 %)
½ dl strösocker
1 dl vatten
1 tsk rökt flingsalt, eller vanligt flingsalt
vitpeppar
1 dl finhackad färsk dill

Sätt ugnen på 175 grader. Skala morötterna och lägg dem på en plåt. Baka i ugnen i 20-30 minuter, eller tills de börjar mjukna men fortfarande har kvar lite spänst. Ta ut och låt svalna helt.
Skiva morötterna tunt på längden med hjälp av en mandolin eller potatisskalare. Lägg ner i en skål. Blanda ihop ättiksprit, strösocker, vatten, salt, peppar och dill i en skål. Vänd ner bland morötterna.
Lägg upp morotssalladen på ett fat och dekorera eventuellt med mer dill.

FÄNKÅLS- OCH ÄPPELRÖRA MED DIJONNAISE

Till ca 8 personer

Majonnäs och dijonsenap gör mycket gott. Gillar du inte hettan från dijonsenapen kan du bara ta lite mindre. Men fänkål och äpple får du inte dra ner på!

1 fänkålsstånd
1 äpple
1½ dl crème fraîche eller yoghurt,
t ex Oatly iFraiche eller sojayoghurt
½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 msk dijonsenap
salt och svartpeppar

Halvera fänkålsståndet och skär bort den hårda roten. Skiva sedan fänkål och äpple fint. Lägg ner i en skål.
Blanda ihop crème fraîche eller yoghurt, majonnäs, dijonsenap, salt och peppar i en annan skål. Vänd ner i fänkåls- och äppelblandningen. Låt stå lite innan servering.

Äggfri majonnäs?
Finns på Astrid & Aporna, men även Coop X-tras lättmajonnäs är äggfri. Annars hittar du recept på: vegomagasinet.se.

FYLLT BRÖD

Perfekt på buffébordet, perfekt på picknickbordet. Du får självklart fylla det med vad du vill, men här är vår favoritmix.

Deg
25 g jäst
3½ dl ljummet vatten
2 msk olivolja
2 tsk strösocker
1 msk flingsalt
8 dl vetemjöl special

Fyllning
3 portabellosvampar
2 rostade paprikor
2 tomater
½ kruka färsk basilika
1 dl gröna oliver
olivolja

Rostad paprika
kan du hitta färdig i olja i matbutikerna, eller så gör du det själv. Halvera paprikor, pensla med olja, rosta i 250 grader tills de är kolsvarta. Ta ut och låt svalna, sedan är det bara att dra av det tunna yttersta skalet.

Deg
Smula ner jästen i en bunke. Rör ner det ljumma vattnet, olivoljan, strösockret och saltet. Mata ner mjölet och knåda degen i 10 minuter, gärna med hjälp av en hushållsassistent. Täck över bunken med en kökshandduk och låt den jäsa i 30 minuter. Kavla ut degen på mjölat bakbord, men inte bredare än plåten den ska ligga på.

Fyllning
Strimla portabellosvamparna och stek gyllenbruna i olivolja. Häll över på en tallrik och låt svalna något.
Strimla de rostade paprikorna och tärna tomaterna. Strimla basilikan och hacka oliverna. Sprid ut allt över degen. Rulla sedan ihop degen till en lång rulle. Snurra eventuellt ihop så att du får en fin krans. Pensla med olivolja och grädda sedan allt i 200 grader i ca 30 minuter. Ta ut och låt svalna innan du börjar skära upp brödet.

FLER RECEPT!
Vill du ha ännu mer inspiration till midsommarbuffén? Kolla in vår hemsida vegomagasinet.se och frestas. Där hittar du auberginesill, smördegspiroger, frasiga bollar, mazarinbakelser och mycket mer.

Stort test: ALKOHOLFRI ÖL!

Det finns många anledningar att hoppa alkoholen under sommarens fester. Du vill inte bli berusad eller dansar hellre upp ur sängen dagen efter utan en jobbig baksmälla. Vi har testat ett gäng alkoholfria ölsorterna åt dig, så nu är det bara att välja.

TEXT **ANETTE ROSVALL** FOTO **LINUS HALLGREN**

Nils Oscar alkoholfri
VVVVV
(#1909), 15,90 kr
En gulfärgad ljus lager med toner av ljust surdegsbröd, humle och lite tallbarr. Snygg skumkrona med en god örtig humlebeska samt smak av aprikos och örter.

Nanny State Brewdog
VVVVV
(#1947), 14,90 kr
En ljus gulbrun öl med en örtig doft med toner av söt sirapslimpa. En smak av mörkt bröd och torkade aprikoser med medelhög syra och eftersmak av torrt hö.

Mikkeller Drink'In The Sun
VVVV
(#11994), 16,90 kr
Även denna är en ofiltrerad ljus öl, men här ger jästfällningen i stället en mycket frisk och fruktig smak av tropisk frukt. Rund doft av kola, citron och örtig friskhet.

Eriksberg hovmästarlager
VVV
(#1954), 11,90 kr
En mörkt bärnstensfärgad lager med bra skumkrona. En liten ton av rökighet, karamell, torkad frukt och sirapslimpa. Lätt i smaken, ingen påträngande sötma.

Mariestad alkoholfri
V
(#1952), 10,90 kr
En ljust färgad lager med typiska toner av hö, rågbröd och honung. Smaken är lite torr och mineralig, men också med toner av knäckebröd, apelsinskal och örter.

Staropramen alkoholfri
VV
(#1930), 10,90 kr
Ljus gyllengul dryck med bra "ölig" doft. Balanserad och rund i smaken. Smak och doft av knäckebröd, malt, örter och citrus. Lite ståltank i eftersmak.

Förut fanns det inte speciellt mycket att välja på om man ville dricka alkoholfritt. Men på senare tid har sortimentet på alkoholfria drycker ökat rejält på Systembolagets hyllor och nu hittar du både rött, vitt och mousserande vin samt öl och cider.

Upp till 0,5 volymprocent alkohol får drycken ha och ändå kallas alkoholfri.

Det vanligaste är att man så att säga kalljäser brygden, vilket gör att jästen inte jobbar lika fort, och därför produceras det inte heller lika mycket alkohol.

Viktor Ingemarsson
KUNGEN AV RAWFOOD

Livsnjutare, kreatör och en riktigt trevlig kock. Så beskriver Viktor Ingemarsson sig själv. Han lever sin dröm, men vet att drömmar inte nås utan fokus, hängivenhet, arbete och tydliga målsättningar. I dag känner han medvind och har kastat upp många bollar i luften, där mat, hälsa och ekologi är centrala ämnen. Viktor är högaktuell med boken En grön kärleksaffär, som är fylld av gnistrande rawfood.

TEXT **EMMELIE HAGLUND** FOTO **WOLFGANG KLEINSCHMIDT & MARTIN ARGUS**

En grön kärleksaffär

av Viktor Ingemarsson (Nygren & Nygren) är ett fyrverkeri av sprakande färger, lysande komponerade råa rätter och gnistrande inspiration. En bok som visar exakt hur vacker och varierad rawfood kan vara.

Maten är mitt allt, mitt kall här i livet." Att leva med mat i fokus är så självklart. Jag skulle inte kunna tänka mig att ha det på något annat sätt. Jag går nästan alltid runt och klurar på nya smaker när jag spatserar runt i min hemstad Göteborg. Blundar och smakar av i fantasin. När jag upptäcker något nytt så försvinner jag in i köket och blir genast lite svår att nå.

Han uppskattar vegomatens oändliga variationsmöjligheter och hälsosamma effekter. Hemmet lämnar han sällan utan ett gäng kakaobönor och en grön smoothie i handen. Visionen är att man alltid ska utgå från att äta grönt och näringsrikt. Därefter det som ligger närmast till hands.

– Om är man sugen på pizza så är det helt okej att unna sig det. Den psykologiska stressen kring kost och hälsa breder ut sig bland allt fler, berättar Viktor bekymrat.

Hans berättelse börjar på ett spa i Göteborg.

– Jag presenterade hälsokost och rawfood för spavärlden. Jag ville få alla andra att må precis så bra som jag själv.

Men han var inte nöjd, han ville mer, vidare och längre. När han vann flera priser och startade appen Raw and Delicious började folk att uppmärksamma hans arbete och det var då han tog klivet vidare.

– Jag hade en känsla i kroppen av att det där och då fanns en möjlighet att skapa förändring.

Hans huvudprojekt har gjort honom beroende av kakaobönor. Tillsammans med Emma Rehn har han startat Sveriges enda företag för direktimport av superfood, Mother Earth. De ekologiska råvarorna kommer huvudsakligen från Sydamerika, där de ser till att bönderna får rättvist betalt. Varorna börjar dyka upp i butiker över hela landet. Han har också tagit fram recepten i landets enda matkasse speciellt framtagen för studenter – Gröna Kassen. Vegansk är den naturligtvis! Dessutom har han hunnit starta cateringfirman Rawfood catering som gör precis det som namnet avslöjar. Sedan håller han också en del föreläsningar.

VIKTOR VERKAR nöjd över att ha lämnat restaurangernas kök för att sprida sin vision och sina smaker direkt till oss som sitter runt köksborden. Hur han hinner med allt? "Tillsammans med andra" är hans självklara svar.

Så länge han kan minnas har han varit nära naturen. Det är där han finner kraft i svåra stunder, men det är också det ställe som bidrar med råvaror som inte finns i butik. I skogen finns inspirationen till både smaker och visuella installationer.

– Ser något vackert ut i naturen brukar det alltid bli väldigt tilltalande att återskapa på en tallrik.

Mindre inspiration kommer från andra kockar och matkreatörer. Han fnular helst på egen hand men beundrar David Wolfe, som lagar rawfood, och Daniel Rose för hans konstnärliga presentationer av mat och efterrätter.

KÄRLEKEN TILL naturen går som en tydlig tråd även genom kokboken. Vackra naturbilder blandas med okonstlade bilder på smoothies som rinner över kanten på glaset. Råa bilder på bergsklättring och lägereldar möter skira porslinstallrikar och noga komponerade maträtter. En bok för ögat med recept som känns spännande och triggar smaklökarna. Till den som funderar på att äta mer raw säger Viktor:

– Vänta inte, du kommer inte att ångra dig! Det finns så mycket att uppleva, så många smaker att ta del av där ute. Vet du hur god en koriandersmoothie kan vara med ingefära och mango?!

Dressing

Hacka vitlök, chili, koriander, ingefära, limeblad och mango och mixa i en blender/kannmixer. Häll i soja, vatten och olja och mixa till en slät dressing.

Kelpnudlar är mästare på att suga åt sig smaker. Som här!

Avokado, med sina bra fetter, är en perfekt start på dagen.

Råa recept!

AVOKADO- OCH BANANFRULLE

2 portioner

Den här härliga och näringsrika frukosten är min personliga favorit. Ät krämen som den är eller använd den som pålägg på bröd eller kex. Det går att dryga ut krämen med lite kokt quinoa för den som kan tänka sig ett avsteg från rawfoodkonceptet.

1½ dl solrosfrön, blötlagda i 2 timmar
2 bananer
2 avokador
1–2 limefrukter, saften
½ broccoli
2 schalottenlökar
½ dl pistagenötter
2 tsk flingsalt
1–2 dl alfalfagroddar
1 dl gojibär
70 g spenat, strimlad

Mosa banan och avokado med en gaffel eller ballongvisp i en bunke. Pressa i lime och rör ner hackad broccoli och tunt skivad schalottenlök.
Lägg i alla övriga ingredienser och blanda väl.

KELPNUDELSALLAD

2 portioner

Kelpnudelsalladen är en av mina absoluta favoriter, en sallad som du kan bjuda de mest kräsna gäster på. Den är full med smaker och ger en behaglig mättnadskänsla. Smakerna är influerade av det asiatiska köket med de fem klassiska ingredienserna vitlök, chili, ingefära, koriander och limeblad.

Dressing
½ solovitlök
4 cm röd chili
1 kruka koriander
2½ cm ingefära
4 limeblad
1 dl mango
½ dl tamarisoja
1 dl vatten
½ dl sesamolja

Instruktioner, se föregående sida.

Sallad
½ dl pumpafrön, blötlagda i 4 timmar
½ dl solrosfrön, blötlagda i 4 timmar
300 g sjögräsnudlar, kelpnudlar
1 pak choi
1 dl broccoli
2 dl morot
1 avokado
5 tomater
2 dl zucchini
½ dl gojibär
70 g spenat
1 dl mungbönsgroddar
ev. 2 skivor vattenmelon

Sallad
Skär sjögräsnudlarna. Själv brukar jag dela ett paket i fem delar med kniv och därefter separera dem från varandra i en bunke. Skölj nudlarna i vatten och blötlägg i 1–2 minuter. Häll av vattnet och vänd i dressingen. Låt dra i 8–10 minuter.

Strimla pak choi fint och lägg i en separat bunke. Hacka sedan broccoli och morot, tärna ner avokadon. Skär tomaterna i större bitar och strimla zucchini och lägg i grönsaksblandningen. Häll av vätskan från solros- och pumpafröna och vänd ner dem i salladen med gojibär, mungsbönsgroddar och spenat. När nudlarna har mjuknat och marinerats blandas de i salladen tillsammans med dressingen. Blanda ordentligt och servera i djupa tallrikar. Lägg gärna en skiva vattenmelon vid sidan för att bryta smakerna och tillföra ytterligare fräschör.

När det är dags att servera klickas cashewgrädden över bären. Strö kakaonibs över.

CASHEWGRÄDDE MED LAKRITS OCH BÄR

2-4 portioner

Man behöver inte alltid krångla till det för att göra något riktigt läckert. Den här desserten är verkligen enkel att göra och går bra att förbereda dagen innan.

Cashewgrädde
3 dl cashewnötter
3 dl vatten
1 msk agave- eller yaconsirap
½ msk lakritspulver
1 nypa flingsalt eller mer efter smak

Fyllning
2 dl honungsmelon
4 dl jordgubbar
1 msk agavesirap eller yaconsirap

Topping
1 msk kakaonibs

Cashewgrädde
Blötlägg cashewnötterna i 4 timmar. Häll sedan av vattnet och lägg de blötlagda nötterna i en blender/kannmixer. Tillsätt vatten, agavesirap och lakritspulver och mixa till en slät konsistens. Smaka av med salt. Sätt in cashewgrädden i kylen.

Fyllning
Skär melonen i mindre bitar. Blanda med jordgubbarna och agavesirapen. Fördela bären i små skålar.

DILLVELOUTÉ

Allt blir bättre med en skopa sås... eller två. Sås gör tråkig mat fantastisk och fantastisk mat helt gränslöst god. I varje nummer lär vi dig därför en ny sås att lägga till din repertoar. Nu är det dags för en superenkel, sötsyrlig sås med somrig smak av dill. En dillvelouté!

RECEPT **LINA KRISTIANSSON**
FOTO **LINUS HALLGREN**

Den här såsen är jättegod till ångkokta grönsaker, nykokt potatis och frasigt friterad tofu.

ca 5 dl Ersätt mjöl med majsstärkelse

2 msk vetemjöl
2 msk valfri olja eller smör, t ex mjölkfritt
5 dl grönsaksbuljong
1-3 tsk ättiksprit (12 %)
2 tsk strösocker
salt
peppar
½ dl skuren dill

Vispa ihop mjöl och matfett till en slät smet i en kastrull. Vispa ner lite buljong i taget så att du får en sammetslen sås utan klumpar. Låt sjuda försiktigt i 20 minuter tills mjölsmaken har försvunnit.
Ta såsen av spisen och smaksätt den med ättiksprit, socker, salt och peppar. Du vill få till en god, sötsyrlig smak. Precis innan servering vänder du ner den skurna dillen.

SKÄRA DILL?
Dill ska skäras och inte hackas. Hackas den flera gånger så tappar den färg och spänst.

VEGO TIPSAR! Visst låter det vackert? Velouté kommer från franskans *velour* och betyder sammetslen. En velouté är en sås med buljong som bas och som reds med en *roux*, dvs. en blandning av mjöl och matfett. Naturell är den ganska mild i smaken, därför gillar den att smaksättas. Testa gärna citronsaft, vitt vin, lök eller tomatpuré.

the green room

Vegetarisk restaurang

ÄT MER GRÖNT!

Få mersmak på The Green Room – välkommen till Lisebergs helt vegetariska restaurang.

SES SNART

Liseberg

P.S. Du vet väl om att de flesta av våra restauranger serverar goda vegetariska och veganska rätter!

liseberg.se

”Det är som om den moraliska kompassen vad gäller mat försvinner när grillen kommer fram.”

Köttsvikare banar vägen

PIA HALL, *matskribent och kokboksförfattare*

Snart är den här. Förvandlingen. Då till synes vanliga människor förvandlas till stockkonservativa zombies. Hipstersnubbar som brukar skryta om att de knappt äter kött längre och att de är världsbäst på surdeg håller nu motorsågen i ena handen och flintasteken i den andra. Det är den där sommarförvandlingen.

Så fort det blir sommar och vi åker ut till landet sjunker vi ner i ett förlegat träsk. Det är inte bara mina egna tankar som går i dessa banor, utan det finns forskning som visar att det faktiskt förhåller sig så. Ett träsk som består av otidsenliga roller och ideal. Kvinnorna gör de vanliga hushållssysslorna, männen gör allt där det går att använda en maskin (röjsåg, högtryckssprut, gräsklippare, you name it). Vi rycks tillbaka till 50-talet, till sekelskiftet, till stenåldern.

I DETTA träsk ingår också den gammalmodiga fäblessen för kött. Det är ju nämligen grilldags. Och på grillen ligger kött. Möjligen någon stackars skrynklig paprika eller majskolv också, men annars är där korvar, biffar, stekar, burgare. Det är som om den moraliska kompassen vad gäller mat försvinner när grillen kommer fram. Den som annars i alla fall tror sig välja ett kött som är lite bättre än annat spårar nu helt ur och bara tar något som gör sig på grillen.

Att välja bort köttet från grillen tycks nästan ett större svek mot den svenska mattraditionen än att rata skinkan på julafton. Du kanske redan har märkt det, om inte kommer du att göra det.

ATT MAN kan grilla sojakorv eller seitanbiffar kan måhända vara överkurs för den svennigaste av matlagare, men att inte riktigt tänka på att man kan grilla alla upptänkliga grönsaker och frukter är märkligt. Fänkål, svampar, aubergine, potatis, lök, tomater, sötpotatis, kronärtskocka, citron, vattenmelon, jordgubbar. Faktiskt vad som helst.

Jag och exmannen var på vägsamfällighetsmöte på landet för ett par år sedan. Ett möte där alla som bor kring samma lilla grusväg samlas och pratar om hastighetsskyltar och snöröjning. Mötet skulle krönas av en gemensam middag. Alla tog med sin egen mat och så tändes grillarna. Det var rejäla korvar, egen styckad gris, lammburgare. Och så kom vi då. Med små paket med marinerad tofu och lök och aubergine. Dessutom en flaska vitt vin. Min exman dömdes ut rejält. Som kompensation tackade han ja till alla nubbar som han bjöds på, vilket resulterade i att han inte kunde njuta så mycket av den rosmarindoftande tofun (fast mer till mig, det var ju inte lika horribelt att jag inte åt kött, så jag behövde inte spritkompensera).

ETT SKÄL till att köttet har så stark plats på grillen är att grillen är männens domän. Generande men sant. Ta en sväng ut bland villor och stugor om du inte tror mig. Cruisa runt en sommarkväll och se hur det ser ut.

Snart måste dock den här trötta gamla traditionen fasas ut. Den är helt enkelt inte särskilt tidsenlig. Nu när till och med en utstuderad köttgubbsprofil som Per Morberg pratar om att dra ner på köttet kanske grönt på grillen kan komma snabbare än man vågar hoppas.

Var med och bana väg! Chocka grannarna och släkten genom att bjuda på en vegansk bbq!

Det finns många fördelar med agavesirap, t ex går den att laga mat och baka med precis som vanligt socker.

AGAVE

TEXT **EMMILIE HAGLUND**
RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON**
FOTO **LINUS HALLGREN**

Aztekerna prisade agave men är kanske mest känt som växten man gör Tequila av.

Agave är en kaktuslikande växt som ursprungligen kommer från Mexiko, men som går utmärkt att odla hemma i trädgården under sommaren. Bladen kan bli upp till två meter långa och två decimeter breda. Den har kallats ”hundraårig aloe” i Sverige, ett missvisande namn med tanke på att den varken är hundraårig eller en aloe. Vi stöter ofta på agave i form av sötningsmedel och bladens fibrer kan användas till att väva bland annat hängmattor.

AGAVESIRAP är den vanligaste formen av sötningsmedel från agaveplantan. Den kan göras på flera olika sorters agave, vilket gör stor skillnad för smaken.

Tillverkningen sker genom att plantan eller roten pressas för att sedan bland annat upphettas och filtreras. Processen gör att du får en sirap som kan vara alltifrån ljust kolafärgad till mörkt bärnstensfärgad.

Agavesirap smakar lite som honung och innehåller en avsevärt mycket högre mängd fruktos än glukos. Sötman är högre än vanligt vitt socker och därför kan en mindre mängd användas för att ersätta sockret i till exempel matlagning och bakning.

ISGLASS MED FÄRSKA BÄR

6 st

1 dl skivade jordgubbar
1 dl hallon
5 dl vatten
1½ dl agavesirap
1 citron, saften

Fördela bären i isglassformar. Blanda ihop vatten, agavesirap och citronsaft i en skål. Häll ner i formarna. Frys glassarna i några timmar, helst över natten.

VISSTE DU? Till skillnad från syntetiska sötningsmedel blir blir agaven krispig i kakor, den binder vätska och konserverar.

En planta kan bli upp till 30 år gammal.

STEFAN NILSSON är en av Sveriges främsta trendexperter och nu blir han en del av VEGO! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

Santa Fé

2016 ÄR ETT omvälvande år på många sätt. Det sägs att det är nu den artificiella intelligensen på allvar börjar märkas, och samtidigt fylls vår vardag av människor på flykt. Otryggt. Då söker vi efter saker som ger kvalitet i livet, eller i alla fall någon slags mening. Slow living talas det om och att vi ska bort från stressig konsumtion. Istället ska vi omge oss med objekt med en historia, något välgjort eller en avskalad färgskala.

Allt detta är en fortsättning på den hantverkstrend vi sett. I år kommer vi alltså fortsätta se massor av keramik, trä och textilier. Vi lämnar långsamt det europeiska arvet och tittar på södra Nordamerika. Trähantverk, lite mer mönster och en uppsjö av kaktusar.

Vi kommer absolut att se symmetriska mönster i det som man nästan kan kalla ”indianmönster”. De mustiga färgerna funkar bra med dovt grönt, nästan marint blått, inslag av vinrött och så klart en och annan senapsgul referens.

Njut av ett år med bra hantverk och köp saker som håller länge.

TRENDIG RETURPARK

I slutet av februari öppnade Sörab en returpark med skulpturer och inspiration, allt för att få oss att återvinna mer. Designstudion Torstensson Art & Design har bland annat gjort den här coola spegeln av gamla bildelar. Nu kan man lämna glas till återvinning och samtidigt få lite inspiration.
www.circulardesign.se

KENANA KNITTERS

I Kenya har en grupp kvinnor börjat arbeta med garn. De samlar in garn från farmar i Kenana, Kenya, som de naturfärgar och spinner på gamla cyklar. Idag är de ca 300 stickerskor som tillverkar stickade produkter såsom kuddar eller söta djur att leka med. *www.werannas.com/sv*

SALLADSBESTICK

Indiska har verkligen ryckt upp sig med sitt arbete för hållbarhet. Förra året gjorde man ett spännande samarbete med Myrorna. I sommarens kollektion av hållbara val finns detta salladsset som kombinerar schysst odlat trä med fina sommarfärger. Inga kemikaliska lim håller ihop settet utan allt är resin. Kostar 129 kronor.
www.indiska.se

MEXIKANSKA DÖDSKALLAR

Handskulpterade vaxljus med symmetriska mönster. Varje ljus är unikt och tar ca 6 timmar att måla. Brinntiden är ca 100 timmar, om man nu väljer att tända ljuset... Kostar 1495 kronor styck.
www.worldmarketsthlm.com

BÄVERSKÅLAR

Den unge formgivaren Daniel Svahn presenterade förra året de här fina skålarna, tillverkade helt med naturkraft. Det är nämligen en bäver som har gjort den yttre formen och så har Daniel grävt ur innanmätet och gjort en skål. Maximalt miljövänligt, men ganska svårt att få i serieproduktion så klart.
www.danielsvahn.com

Samla dig!

Alla har vi några lådor hemma med lätt kaos i. Organisera sakerna i fina korgar istället.

PURE EFFECT

Svenska Pure Effect använder bakterier för att göra rent. Låter mysko, men det är precis som med yoghurt: det är snälla bakterier. Fett, smuts och luktproducerande bakterier bryts ner med hjälp av mikroorganismer istället för onödiga kemikalier. Och det är så klart fantastiskt miljövänligt. En flaska Allrent kostar 150 kronor.
www.pureeffect.se

BASTKORG FÖR IKEA

Formgivaren Ingegerd Råman har gjort en kollektion med handgjorda produkter som nu produceras av IKEA. Kollektionen kallas Viktigt och har massor av olika delar, allt från glas till möbler. Dessa bastkorgar görs i Vietnam och kan användas till allt möjligt. Kostar 99 kronor. *www.ikea.se.*

KRUKOR AV RESTER

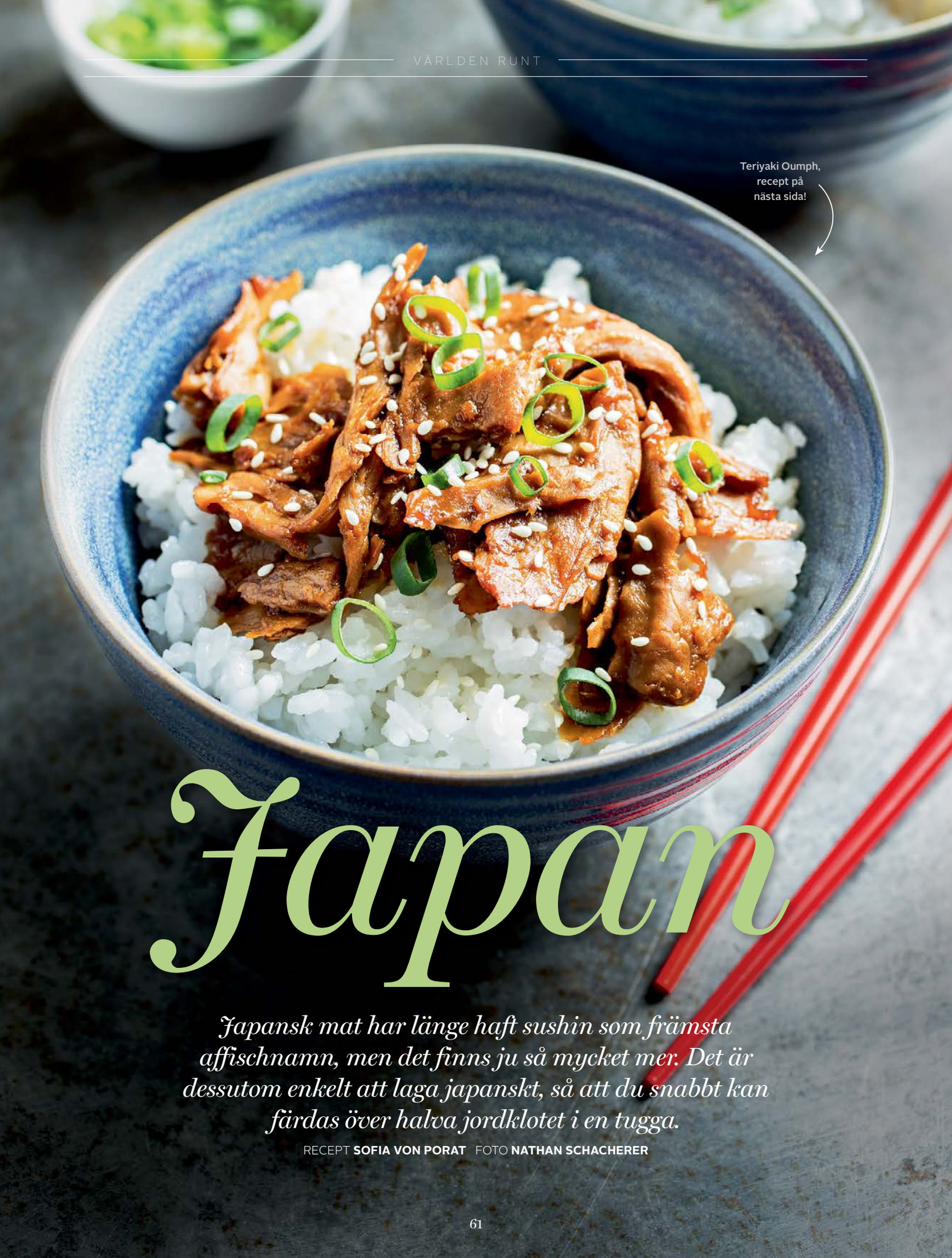
Brittiska Ariane Prin har skapat en ny sorts vaser och krukor. Hon har tagit restprodukter från verkstäder där man fräser nycklar och blandat med en gipsblandning. Massan har under torkningen fått rosta och ger därmed krukan ett unikt uttryck. Kostar från ca 2000 kronor och uppåt. *www.prin.in*

CHAMPAGNEKYLARE

Superdesigntrion Claesson Koivisto Rune har tagit fram en serie mindre objekt som man klurigt nog kallar ”Smaller objects”. I kollektionen ingår den här vinkylaren av täljsten. Täljsten är superbra på att hålla temperaturen och ett bra naturligt materialval. Perfekt för bubblet på fredag. Kostar ca 1500 kronor.
www.smallerobjects.com

PLASTSTOLAR AV... LÄSKFLASKOR?

New Yorkbaserade Kim Markel har hittat ett sätt att göra de här coola stolarna av återvunnen plast. Det är läskflaskor, frigolit, plastbrickor och gamla glasögon som har fått bli grunden till de här stolarna. Kostar ungefär 13 000 kronor.
www.kimmarkel.com



Teriyaki Oumph, recept på nästa sida!

Japan

Japansk mat har länge haft sushin som främsta affischnamn, men det finns ju så mycket mer. Det är dessutom enkelt att laga japanskt, så att du snabbt kan färdas över halva jordklotet i en tugga.

RECEPT **SOFIA VON PORAT** FOTO **NATHAN SCHACHERER**

Kakiage

TERIYAKI OUMPH

4 portioner

Teriyaki kommer från teri som syftar på den glansiga ytan rätten får på grund av marinaden och yaki syftar på att man steker eller grillar allt. Du kan göra teriyaki på det mesta, men här har vi valt Oumph.

Teriyakimarinad
2 msk finhackad ingefära
3 msk tamari
2 msk agavesirap
2 msk risvinäger
1 paket Oumph Pure Chunk, 280 g

Rör ihop marinaden i en djup skål. Lägg ner Oumph-bitarna i marinaden och låt marinera i minst 30 minuter. Blanda runt efter halva tiden.

ris för 4 personer
2 salladslökar
sesamfrön

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Stek Oumph-bitarna i marinaden i en het stekpanna tills de får färg och vätskan nästan helt har avdunstat. Lägg upp i skålar eller på fat ovanpå riset. Toppa med fint skivad salladslök och sesamfrön och servera.

KAKIAGE

4 portioner

Kakiage är, precis som tempura, frasigt friterade grönsaker. Att fritera är inte svårt och när du väl har testat kommer du bara att vilja att göra det mer och mer.

Dippsås
½ dl sojasås
½ dl mirin
¼ dl socker

Grönsaker
2 morötter
1 gul lök
50 g haricots verts
en nypa salt
2 msk vetemjöl

Frityrsmet
½ liter frityrolja
2 dl vetemjöl
3 msk majsstärkelse
1 krm bakpulver
2 dl iskallt vatten

Till servering
citronklyftor, valfritt

Dippsås
Koka ihop ingredienserna till dippsåsen på medelhög värme i några minuter tills sockret är upplöst. Ställ åt sidan.

Grönsaker
Strimla morötterna och skiva den gula löken. Blanda grönsakerna med salt och vetemjöl i en bunke så att de täcks av ett tunt lager mjöl.

Frityrsmet
Värm oljan i en djup stekpanna eller en wokpanna.
Rör ihop vetemjöl, majsstärkelse och bakpulver i en bunke. Tillsätt iskallt vatten och blanda snabbt ihop till en smet. Häll ner smeten i bunken med grönsakerna och blanda runt tills grönsakerna är helt täckta. För att se om oljan är tillräckligt het, testa med en liten klick smet. Om den bubblar upp till ytan på en gång kan du börja fritera. Om den blir bränd för fort är det bara att sänka värmen.
Fritera några grönsaksknippen i taget tills de är gyllenbruna på båda sidor. Låt rinna av på hushållspapper.
Pressa eventuellt lite citronsaft över dem, och servera tillsammans med dippsåsen.

SOFIA VON PORAT
älskar att inspirera och experimentera med smakrik vegomat. Du kan följa henne på Instagram: @sofiavonporat och hitta mer inspiration på hennes blogg, *sofiavonporat.com.*

Misopasta är en fermenterad sojapasta som du hittar i den asiatiska hyllan och som ger en fyllig umamiboost till marinader, såser, soppor och allt möjligt.

Misosoppa

4 portioner

5 dl grönsaksbuljong
2 msk röd eller vit misopasta
150 g silkestofu
1 msk wakamebitar
2 salladslökar

Koka upp buljongen. Häll lite av buljongen i en liten skål och rör ut misopastan i den. Häll tillbaka i kastrullen. Tärna tofun. Tillsätt tofu och wakame och värm upp i någon minut. Häll upp i skålar och toppa med fint skivad salladslök.

SUSHI

24 bitar

Om du tror att sushi är svårt att göra så har du aldrig testat. Det du behöver är en bambumatta, vilket du hittar i de flesta matbutiker.

Sushiris
¾ dl risvinäger
¾ dl strösocker
500 g sushiris eller grötris
7 dl vatten

Maki
1 gurka
2 morötter
3 noriark
1 näve färsk spenat

Till servering
tångkaviar
wasabipasta
inlagd ingefära
sojasås
sesamfrön

Sushiris
Värm upp risvinäger och socker på svag värme i en kastrull och rör om tills sockret är upplöst. Skölj riset och låt rinna av. Koka upp riset i vattnet, sänk värmen och låt sjuda under lock på svag värme i 20 minuter tills allt vatten är borta. Rör inte om under tiden. Blanda ner vinägerblandningen och låt svalna.

Maki
Skär gurkan och morötterna i stavar. Lägg noriarket med den blanka sidan nedåt på en bambumatta insvept i plastfolie. Bred ut ett centimetertjockt lager svalt sushiris på tre fjärdedelar av arket med fuktiga händer. Lägg gurka, morötter och spenat i en avlång rand en liten bit innanför kortsidan närmast dig.
Rulla hårt men försiktigt ihop hela rullen med hjälp av bambumattan.
Skär rullen i åtta bitar med vass och fuktig kniv. Repetera med de andra två rullarna.

Lägg upp bitarna på ett fat, toppa med tångkaviar och servera med wasabipasta, inlagd ingefära och sojasås blandat med sesamfrön.

Sobanudlar hittar du i i den asiatiska hyllan, eller självklart i asiatiska butiker. De görs oftast på bovetemjöl, men ibland smyger man in vetemjöl i degen också.

En grönskande sallad som även gör sig perfekt på picknicken.

SOBANUDELSALLAD

4 portioner

En fräsch sallad med asiatisk touch som faller alla i smaken. Hittar du inte sobanudlar går det bra med vanliga risnudlar eller valfri pasta.

Dressing
1 msk sojasås
2 tsk risvinäger
1 dl olivolja
½ tsk sesamolja
salt och svartpeppar

sobanudlar för 4 personer (glutenfria)
200 g fast tofu, tärnad
salt
svartpeppar
2 morötter
2 dl edamamebönor, tinade
1 dl gröna ärtor
3 msk sesamfrön, plus mer till garnering
2 salladslökar
olja att steka i

Dressing
Rör ihop samtliga ingredienser till dressingen i en skål.

Koka sobanudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet och skölj nudlarna i kallt vatten.
Stek tofubitarna i lite olja tills de får färg. Smaka av med salt och peppar och ställ åt sidan. Riv morötterna grovt och tina edamamebönorna. Blanda nudlarna med tofu, morötter, edamamebönor, gröna ärtor och sesamfrön i en skål.
Toppa med tunt skivad salladslök och lite sesamfrön och servera med dressingen i skålar, så att man själv kan välja om man vill doppa nudlarna eller hälla såsen direkt ovanpå.

GRYMMA PRODUKTER, HÅRT JOBB OCH LITE FJÄSKLAR ANAMMA

Anamma är företaget som minst sagt har tagit Sverige med storm, höjt ribban och på många sätt visat hur mycket man kan göra med växtbaserade produkter. Ett företag med en oväntad historia och en strålande framtid. TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**

Först blev de veganska och nu har även storsäljarna burgaren, bollarna och korvarna blivit glutenfria.

Anammas produkter har blivit stapelvaror i frysen hemma hos många vegoälskare. De har allt från den populära sojafärsen och bollarna, frasiga schnitzlar, basilikapuckar och filéer till nykomlingen Bombaybiffar.

Företaget startades 1996 men var kanske ute lite för tidigt. Siffrorna var röda och det var först 2009, när Magnus Hansson, Mårten Hansson och Christer Rydberg tog över, som den glada kurvan började peka uppåt.

Med en bakgrund som elingenjörer och utan någon erfarenhet av livsmedelsindustrin var de peppade på att vända skutan och få fart på ett företag som de trodde stenhårt på. Vegetariskt hade börjat öka i intresse hos många och det kändes helt enkelt rätt.

Mårten satte på sig förklädet och gick in i köket där han försökte tyda recepten och efter ett år hade han gjort om hela sortimentet.

Långsamt började kunderna komma tillbaka.

– En stor vändpunkt var 2012 när vi kom ut med sojafärsen i 1 kg-förpackningar. Den var klockren och sålde väldigt bra, säger Magnus Hansson.

Att de flesta av produkterna är baserade på soja ser han som en stor fördel. Dels ger texturerad soja ett härligt tuggmotstånd om man vill härma kött på att bra sätt, och så innehåller sådana produkter även nästan lika mycket protein som kött.

SOJAN ÄR GMO-fri och kommer från Europa och USA, men aldrig från regnskogen.

När vi frågar Magnus vad han är mest stolt över så kommer svaret snabbt.

– När vi blev veganska.

I början av 2014 tog Anamma nämligen bort äggvitan i alla sina produkter vilket gick som en glädjevåg genom hela vegovärlden.

– Det var helt galet, vi ökade försäljningen med 70 procent. Jag satt i ett dygn och läste kärleksförklaringar på Facebook.

Anammas produkter tillverkas både i Simrishamn på Österlen och i Vadensjö utanför Karlskrona och man ser även över möjligheten att i framtiden bara använda svenska råvaror. En del av framgången tror man helt klart är priset, men man har även hela tiden varit väldigt måna om att lyssna på sina slutkonsumenter. En ständig dialog i sociala medier har utvecklat produkterna till det bättre. Först blev de veganska och nu har även storsäljarna burgaren, bollarna och korvarna blivit glutenfria. Allt för att ge kunderna vad de vill ha.

Av samma anledning tillkommer nu även helt ekologisk vegofärs och falafel i sortimentet.

Företaget tas till sommaren över av den norska livsmedelskoncernen Orkla Foods, som vill fortsätta utvecklingen av grymt bra vegoprodukter. Vi följer Anammas utveckling med spänning. ■

ENKEL OCH GOD - VECKOMENY

Vego hela veckan är inga problem med ett gäng kravlösa och lättlagade rätter innanför förklädet. Här är mat speciellt framtagen för stressade vardagar med jobb, skola, familj, vänner eller annat som fyller våra liv.

RECEPT OCH FOTO
MATTIAS KRISTIANSSON

Måndag

KRÄMIG ZUCCHINI- OCH AVOKADOPASTA

4 portioner Använd glutenfri pasta

Varför krångla till det när man kan göra det enkelt för sig? Vill du tillföra lite protein är det jättegott att blanda ner någon näve finhackade cashewnötter, mandlar eller paranötter.

pasta för fyra personer
1 zucchini
2 avokador
1 vitlöksklyfta
½ dl olivolja
1 citron, saften
ruccola
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Riv zucchinin grovt och pressa ut så mycket vätska du kan. Häll ner i en skål. Mosa avokadon och blanda med zucchinin tillsammans med riven vitlök, olivolja, citronsaft, ruccola, salt och peppar. Blanda med pastan och värm allt. Servera på direkten.

Kikärtsboost

Mixa ner en burk kikärter á 400 g om du vill få i lite mer kikärter. Eller servera pastan som tillbehör till de grekiska biffarna på sidan 67.

Tisdag

MOROTSSOPPA MED LINSER

4 portioner

Hysteriskt orange soppa, någon? Som en sprakande solnedgång med lika kittlande god smak.

1 gul lök
½ kg morötter
olivolja att fräsa i
1 msk riven färsk ingefära
2 dl röda linser
1 burk kokosmjölk à 400 ml
6 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
svartpeppar

Hacka den gula löken och morötterna hyfsat fint. Fräs i lite olivolja tills löken mjuknar något. Rör ner ingefära, linser, kokosmjölk, vatten, buljongtärningar och svartpeppar. Låt sjuda i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer.

Onsdag

KRÄMIG KIKÄRTSRÖRA

4 mackor Använd glutenfritt bröd

Man kan säga att den här röran är inspirerad av en klassisk tonfisksallad, men strunta i det och bara ät. Den är härligt krämig, fräsch och har samtidigt lite sting från tabascon. Yum!

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 tsk dijonsenap
1 stjälk selleri
½ rödlök
några droppar tabasco
½ citron, saften
4 salladsblad
4 skivor grovt bröd
salt
svartpeppar

Häll av spadet från kikärterna och skölj dem.
Mixa lätt i en matberedare så att de blir grovt hackade. Du kan även göra det med en kniv. Häll ner i en skål och blanda ner majonnäs och dijonsenap. Hacka selleri och rödlök fint. Rör ner i skålen tillsammans med tabasco, citronsaft, salt och peppar. Lägg salladsbladen på brödskivorna och toppa med kikärtsröran.

Torsdag

SVAMPSTROGANOFF

4 portioner

En klassisk stroganoff går att förändra i oändlighet. Just nu älskar vi fyllig svampsmak och matig tofu som grund.

råris för fyra personer
500 g champinjoner
1 gul lök
200 g fast tofu
2 tsk dijonsenap
½ dl tomatpuré
3 dl vatten
1 msk flytande grönsaksfond,
eller 1 grönsaksbuljongtärning
2 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
eller sojayoghurt
2 msk finhackad persilja
salt och svartpeppar

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Skiva champinjonerna och hacka den gula löken. Skär tofun i mindre bitar. Fräs i lite olja tills löken har släppt sin vätska och allt börjar få färg. Rör ner dijonsenap, tomatpuré, vatten, grönsaksfond och crème fraîche. Låt puttra i 15 minuter.

Vänd ner den hackade persiljan och smaka av med salt och peppar. Servera tillsammans med råris.

Fredag

KRÄMIG TZATZIKISALLAD MED GREKISKA BIFFAR

4 portioner

Grekiska smaker tröttnar man aldrig på.

Krämig tzatzikisallad
800 g fast potatis
1 gurka
2 pressade vitlöksklyftor
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt eller Oatly iMat Fraiche
2 msk olivolja
salt och svartpeppar

Grekiska biffar
2 burkar kidneybönor à 400 g, ca 6 dl kokta
½ rödlök
½ dl hackade gröna oliver
2 tsk mald spiskummin
2 tsk torkad oregano
2 msk majsstärkelse
salt och svartpeppar

Krämig tzatzikisallad
Koka potatisen mjuk och låt svalna. Skär i mindre bitar. Riv gurkan och pressa ut så mycket vätska du kan. Blanda ihop samtliga ingredienser.

Grekiska biffar
Mosa sönder bönorne med en gaffel och blanda med hacka rödlök. Vänd ner resterande ingredienser. Forma till små biffar och stek gyllenbruna i lite olja.

Lördag

ASIATISK APELSINPANNA

4 portioner Använd glutenfritt vegokött eller fast tofu

En turbosnabb rätt med pigg smak av färsk apelsin. Vill du ha den ännu hetare är det bara att öka på mängden chiliflingor eller slänga ner lite finhackad färsk chili.

400 g valfritt vegokött, t ex sojabitar, Tzay, Fry's strips eller Oumph
1 röd paprika
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
rapsolja att steka i

Apelsinsås
3 apelsiner, rivet skal och saft
½ dl ljus sojasås
1 msk sesamolja
1 msk riven färsk ingefära
1 msk majsstärkelse
½ tsk chiliflingor
sesamfrön till servering
risnudlar för fyra personer

Strimla paprikan och skär den gula löken i tunna klyftor. Skiva vitlöksklyftorna fint. Fräs vegokött, paprika och lök i lite olja tills allt får fint med färg.

Apelsinsås
Vispa ihop alla ingredienser i en skål. Häll ner vegokött och grönsaker och låt bubbla på i 5 minuter eller tills såsen tjocknar något. Servera med nykokta risnudlar och sesamfrön.

Söndag

WRAP MED QUINOA OCH MOROTSRÖRA

4 portioner Använd glutenfria tortillabröd eller salladsblad

Det som gör den här wrapen fantastisk är morotsröran. Hittar du inte misopasta kan du testa sesampasta (tahini) i stället.

Morotsröra
4 morötter
½ msk riven färsk ingefära
1 msk vit misopasta, kan uteslutas
½ dl rapsolja
1 tsk sesamolja
salt

2 dl quinoa
1 citron, saften
2 dl valfria groddar
2 avokador
1-2 rödbetor
tortillabröd

Morotsröra
Skär morötterna i mindre bitar. Släng ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser och mixa till en hyfsat slät kräm. Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten så att den svalnar. Häll ner i en skål och pressa över citronsaften. Fyll tortillabröden med morotsröra, quinoa, groddar, skivad avokado och rivna rödbetor.

Veckans efterrätt

KOKOSGRATINERAD FRUKT

4 portioner

Kokosgratinerad frukt är så enkelt att vi knappt kan kalla det för ett recept. Men det är så gott att du bara måste testa.

1 kg blandad färsk frukt, t ex jordgubbar, melon, hallon, banan, kiwi ochaprikoser
1 dl kokosflingor
2 msk kokosolja
ev. vaniljglass till servering

Sätt ugnen på 250 grader, grillvärme.
Skiva frukten fint. Fördela på en stor eller fyra små ugnsfasta fat.
Strö över kokosflingorna.
Smält kokosoljan och ringla över.
Gratinera allt i 2-3 minuter eller tills kokosen har fått fint med färg. Ta ut och servera direkt.

Lyxa till det

Blanda ner 50 g riven vit choklad bland kokosflingorna för göra det extra gott. Passa på så att chokladen inte bränns.

GLUTENFRIA GODINGAR I PANNAN

Biffar, burgare, pannkakor och råkakor. Allt du behöver är den trogna följeslagaren stekpannan. Här har vi tagit fram ett gäng färgglada godingar du enkelt kan steka upp när du behöver lite variation i vardagen.

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

GULA ÄRTBIFFAR MED SENAP

4 portioner

Tjusningen med dessa ärtbiffar är att de är väldigt anpassningsbara. Gör smeten med hoisin, sesamolja och chilisås istället för senap, rapsolja och dill så får du en god asiatisk smak. Du kan också forma smeten till järpar eller ”fish sticks”. Bestäm själv! Utmärkt rätt om du har risrester i kylen.

Gula ärtbiffar med senap
4 dl torkade gula ärtor, ca 250 g
2 dl risottoris eller råris
2 dl solrosfrön
1 dl krossade linfrön
2 msk dijonsenap
2 msk ljus sojasås, t ex tamari
4 msk kallpressad rapsolja eller olivolja
ett knippe färsk dill, ca 250 g
ca ½-1 dl sojamjöl
salt
vitpeppar

Bovetesallad
två nävar haricots verts
3 dl helt bovete
2 dl äpplemust
färsk körvel eller timjan
1 citron, rivet skal
olivolja
salt

Gula ärtbiffar med senap
Blötlägg ärtorna över natten. Koka riset och låt svalna. Sätt ugnen på 225 grader.
Mixa ärtor och ris i en matberedare till en grov färs. Tillsätt övriga ingredienser och mixa ihop. Tillsätt sojamjöl tills färsen går ihop men fortfarande är lite klibbig. När smeten går att rulla till bollar utan att de faller isär är den färdig. Smaka av med salt och peppar. Forma till biffar eller annan valfri form och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Täck lätt med ett lager aluminiumfolie och grädda i nedre delen av ugnen i ca 25-30 minuter. Ta av folien de sista 5-10 minuterna så att de får fint med färg.

Bovetesallad
Koka bovetet enligt anvisningarna på förpackningen, tillsammans med äpplemust och vatten. Fräs haricots verts i en het stekpanna med olivolja och en nypa salt tills de får fint med färg. Häll av bovetet och blanda med haricots verts, rivet citronskal och örter. Smaka av med salt.

BRYSSELKÅLSBIFFAR MED APRIKOS OCH PISTAGENÖTTER

4 portioner

Bovete är en utmärkt superfood som duger till mycket mer än bara blinier. Förutom att det är enkelt att tillaga och smakar som rostade nötter så innehåller bovete alla aminosyror och dessutom magnesium, zink, fosfor och järn.

Brysselkålsbiffar med aprikos och pistagenötter
2½ dl bovetemjöl
4 msk sojamjöl
1 tsk bakpulver
½ tsk salt
5 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandel
2 msk smör, t ex mjölkfritt
200 g brysselkål
1 dl skalade pistagenötter eller mandel
rapsolja

Topping
ett knippe rädisor
1 dl torkade aprikoser
4 msk tahini (sesampasta)
1 citron, rivet skal
flingsalt
olivolja

Blanda ihop bovetemjöl, sojamjöl, bakpulver, salt och hälften av mjölken i en bunke. Vispa till en slät smet utan klumpar. Vispa nu ner resten av mjölken och låt svälla i kylen i 30 minuter. Smält smöret och vispa ner i smeten.

Strimla brysselkål och skala och hacka pistagenötterna grovt. Vänd ner. Klicka ut smeten i en het stekpanna och stek dem gyllenbruna på båda sidor. Lägg upp biffarna på tallriken. Riv över citronskal, ringla över tahini och strö på strimlade aprikoser. Toppa med färska rädisor och några droppar olivolja.

RÖDBETSRÅRAKOR MED GURKSALLAD OCH PEPPARROTSKRÄM

4 portioner

Vi har väl alla ätit råraka på potatis, men vad sägs om att prova dem med rårivna rödbetor, serverade med krispig gurksallad och en svalkande tuff pepparrotskräm? Kummin i råkorna ger en fantastisk doft och en smak som påminner om nybakat bröd. Husmansklassiker i ny stil.

Rödbetsråkor
300 g rödbetor
1 msk hel kummin
2 msk linfrön
2 msk majsstärkelse
salt och svartpeppar
rapsolja till stekning

Pepparrotskräm
ca 1 msk riven färsk pepparrot
ca 1½ dl crème fraîche eller yoghurt, t ex mjölkfri som Oatly iFraiche eller sojayoghurt
nymald svartpeppar

Rödbetsråkor
Skrubba rödbetorna och riv dem på den grova sidan av rivjärnet. Lägg i ett durkslag och pressa ut så mycket av vätskan som du kan. Häll över i en bunke och blanda med kummin, linfrön, salt och nymald svartpeppar. Tillsätt 2 msk majsstärkelse och blanda runt. Kan du forma en boll av smeten är den perfekt, annars tillsätter du lite mer majsstärkelse. Hetta upp lite rapsolja i en stekpanna och klicka ut råkorna i omgångar. Stek gyllenbruna på båda sidor.

Pepparrotskräm
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Tillsätt mer pepparrot om du vill ha en starkare smak.

Du kan även göra dem pyttesmå som aptitretare eller förrätt.

Gurksallad

1 gurka
några kvistar dill
2 msk kallpressad rapsolja
2 dl rostade pumpafrön
flingsalt

Skiva gurkan och blanda ner i en skål med plockad dill, pumpafrön och rapsolja. Smaka av med salt.

Gula ärtbiffar med senap

PANNKAKSPIZZA MED ROSTAD SÖTPOTATISKRÄM OCH GRÖN TOPPING

4 portioner

En utmärkt vardagsmatlösning är att grädda en stor sats pannkakor som man har i kylen eller fryser in och sedan använder som naturligt glutenfri pizzabotten eller istället för varma mackor. Perfekt att toppa med rester eller vad du nu än råkar ha hemma. Den smältande goda sötpotatiskrämen gör att du varken saknar ost eller tomatsås.

Sötpotatiskräm
2 sötpotatisar
2 vitlöksklyftor
ca 3 msk god olivolja
salt
svartpeppar

Pannkakor
2 dl majsmjöl
4 msk sojamjöl
½ dl hirsflingor
1 tsk bakpulver
½ tsk salt
5 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandel
2 msk smör, t ex mjölkfritt
rapsolja att steka i

Topping
450 g fryst spenat, tinad
2 dl frysta gröna ärtor, tinade
gröna oliver
1 salladslök
4 msk solrosfrön eller pumpafrön
olivolja eller rapsolja
färsk eller torkad oregano
flingsalt

Sötpotatiskräm
Värm ugnen till 200 grader. Skiva sötpotatisarna i grova skivor och lägg ner i en bunke tillsammans med ej skalade vitlöksklyftor. Skvätt över olivolja, salt och peppar och skaka så att allt täcks av olja och kryddor. Häll ut på en bakplåtspappersklädd plåt och baka i ugnen i ca 30 minuter, eller tills de är mjuka. Ta ut och låt svalna något. Ta bort skalet på vitlöken och häll ner allt i bunke. Mixa eller mosa till en kräm. Smaka av med salt.

Pannkakor
Blanda majsmjöl, sojamjöl, hirsflingor, bakpulver, salt och hälften av mjölken i en bunke. Vispa till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken och låt svälla i kylen i 30 minuter. Smält smöret och vispa ner det i smeten. Grädda tunna pannkakor i lite rapsolja.

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg pannkakorna på en bakplåtspappersklädd plåt och toppa med ett lager sötpotatiskräm.
Krama ur vätskan ur spenaten och strö över tillsammans med ärtor, gröna oliver, skivad salladslök och solrosfrön. Ringla över lite god oliv- eller rapsolja och kör in i ugnen ca 5-7 minuter. Ta ut och strö över oregano och lite flingsalt.

MAJSWRAP MED SVARTA BÖNOR, SÖTPOTATIS OCH GRODDAR

4 portioner

I och med att tacos har blivit lika folkligt som chips och dipp finns det numera en hel del riktigt bra produkter i matbutikens tacohylla. Välj bland olika chilisåser, pickles och andra roliga såser som du inte har provat innan. Använd majspannkakan som en vanlig tortilla och fyll tills den sprängs.

Majswrap
5 dl mjölk, t ex havre- soja eller mandelmjölk
2½ dl majsmjöl
4 msk sojamjöl
½ tsk salt
1 tsk bakpulver
2 msk mjölkfritt margarin
rapsolja att steka i

Fyllning
1 sötpotatis
2 burkar svarta bönor à 400 g
2 msk hackad färsk koriander
½ lime, saften
1 tsk chipotlepasta
1 msk olivolja
salt

rädisor
alfalfagroddar eller ärtskott
inlagd jalapeño

Majswrap
Blanda majsmjöl, sojamjöl, bakpulver, salt och hälften av mjölken i en bunke.
Vispa till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken och låt svälla i kylen i 30 minuter. Smält smöret och vispa ner det i smeten. Grädda tunna pannkakor i lite rapsolja.

Fyllning
Sätt ugnen på 200 grader. Skär sötpotatisen i smala strimlor och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över lite olivolja och strö över en nypa salt. Rosta i ca 20 minuter eller tills sötpotatisen är mjuk. Ta ut och låt svalna. Häll av spadet från bönorna och skölj. Släng ner i en bunke och mosa dem grovt tillsammans med koriander, limesaft, chipotlepasta, olivolja och salt.

Använd majswrapsen som du skulle använda ett tortillabröd – lägg dem på en tallrik och klicka ut fyllningen. Toppa med skivade rädisor, groddar eller skott och inlagda jalapeños. Servera med extra chili och limeklyftor.

Krämigt bakad sötpotatis gör att man inte behöver smält ost på pizzan.

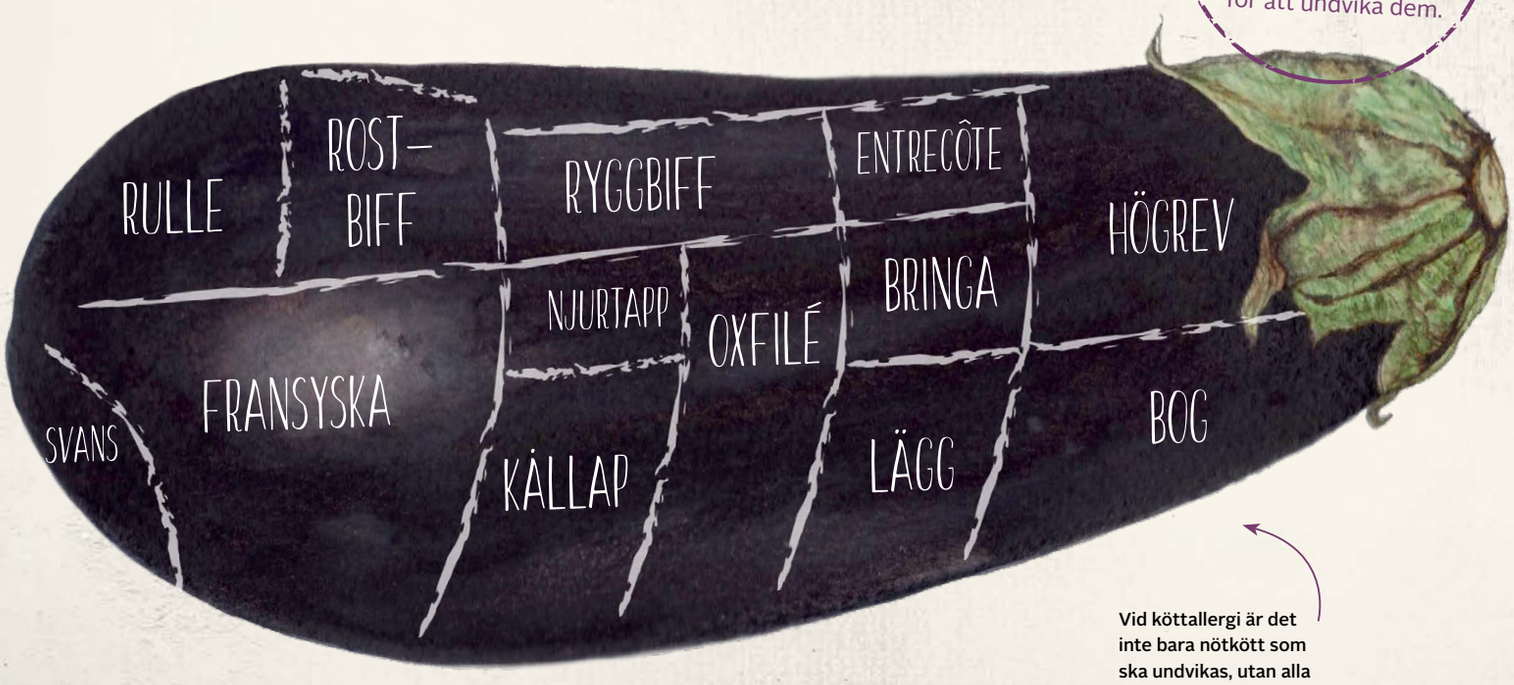
Fästingbett kan orsaka KÖTTALLERGI

Låter det som ett galet påhitt? Köttallergi må vara en väldigt ovanlig allergiform, men allt fler fall upptäcks och många av patienterna har haft allergiska reaktioner, framför allt nässelutslag, i flera år före diagnos. Och allt på grund av små luriga fästingar. Vi blev superintresserade av det här ämnet och tog ett snack med Maria Starkhammar och Ida Berge på Södersjukhuset för att få veta mer.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**

VEGO TIPSAR!

Fästingar kan även sprida borrelia och TBE, så klä dig rätt i sommar för att undvika dem.



Vid köttallergi är det inte bara nötkött som ska undvikas, utan alla djur med fyra ben.

Om du diagnostiseras med köttallergi så kanske du får träffa just Maria Starkhammar, överläkare och specialist i allergologi och allmänmedicin på Södersjukhuset, samt Ida Berge som är dietist på Södersjukhusets allergisektion. De är proffs på området och hjälper nu allt fler personer med köttallergi.

Det var forskare i Australien och USA som för ungefär tio år sedan såg ett samband mellan köttallergi och fästingar, men det var professor Marianne van Hages forskargrupp vid Karolinska Institutet som 2013 äntligen kunde bevisa att det är fästingen som är boven i dramat. Kolhydraten alpha-gal finns i fästingens mage och hos alla däggdjur, förutom hos människan och apan. Eftersom vi saknar alpha-gal så kan vår kropp därför få för sig att det är något främmande som den måste försvara sig mot. Det är när den börjar utveckla allergiantikroppar som köttallergi kan uppstå.

EN KÖTTALLERGI gäller alltså inte alla djur, utan bara rött kött. Och för att förtydliga ännu mer: Rött kött är alla fyrfota djur d.v.s. ko, gris, lamm, kanin m.m.

Hur du reagerar på intag av rött kött kan variera. Symptomen kan vara kliande nässelutslag, ont i magen, diarré och illamående. Allvarligare symtom som blodtrycksfall, svimningar och andningsbesvär har förekommit hos knappt hälften av patienterna. Det kan dock vara lite knepigt att se kopplingen mellan symptomen och just kött.

– Det svåra är att de flesta patienter inte reagerar varje gång de äter kött och att reaktionerna kan komma två till sju timmar efter köttintaget, säger Maria Starkhammar.

Nu kanske det finns många som tänker att de inte mår bra efter att de har ätit kött och kanske tror att de har triggat igång en allergi. Men nej, det är fortfarande bara fästingarna som kan ställa till det.

– Det finns ingenting som tyder på att man genom att äta mycket kött utvecklar den här allergin, understryker Maria.

I Sverige finns det drygt 200 patienter som har diagnosen ”köttallergi”. Antalet upptäckta fall har ökat gånger tio de senaste sex åren och man tror att det finns ett mörkertal med folk som faktiskt inte vet om att de har den här allergin. Så, är det bara att springa till vårdcentralen nu och testa sig för köttallergi? Nej, ingen anledning till oro, säger

”De flesta blir ju inte vegetarianer eller veganer efter en sådan här diagnos, men vegomat är ju självklart ett bra alternativ, om så bara ibland”

Maria Starkhammar. allergispecialist.

Maria Starkhammar. Det är bara de med tydliga allergiska symtom som kommer ett par timmar efter intag av rött kött som ska utredas. Man kan faktiskt ha allergiantikroppar mot kolhydraten och ändå tåla intag av rött kött. Maria är noga med att inte vilja blåsa upp det här som någon större risk. Det är fortfarande en väldigt liten del av dem som haft fästingbett som faktiskt har den här allergin.

– Vi vill inte skrämma upp, bara informera så att de som har köttallergi men inte fått en diagnos, ska söka upp läkare och få hjälp.

Även om köttallergi inte går att bota, så går det självklart att leva som vanligt. Ida Berge är dietisten som då hjälper patienterna med att hitta rätt kost. De flesta blir ju inte vegetarianer eller veganer efter en sådan här diagnos, men vegomat är ju självklart ett bra alternativ, om så bara ibland. Viktigt är så klart att undvika kött och inälvsmat från fyrfota djur. Alpha-gal finns även i mjölk och gelatin. Majoriteten av köttallergikerna tål mjölkprodukter i begränsad mängd och flertalet väljer att avstå från att äta godis och efterrätter med gelatin i. Och även om det aldrig är kul med en allergi, känner många ändå att de äntligen kan få andas ut.

– De flesta blir väldigt lättade av diagnosen och glada att få äta mat de inte mår dåligt av.

Köttallergi

ORSAK

När vi får fästingbett exponeras kroppen för kolhydraten alpha-gal. Denna kolhydrat finns även i rött kött. Den som har köttallergi har allergiantikroppar mot alpha-gal.

VILKA ÄR SYMPTOMEN?

Nässelutslag, magont, diarré, illamående, blodtrycksfall, svimningar och andningsbesvär. Reaktionerna kommer oftast 2-7 timmar efter köttintag.

VAD SKA MAN SOM KÖTTALLERGIKER UNDVIKA?

Allt på fyra ben. Ko, gris, lamm, kanin, häst m.m. Fågel och fisk går bra.

UPPSÖKA LÄKARE?

Uppsök läkare om du har allergiska reaktioner som kommer 2-7 timmar efter att du har ätit kött.

GRÖNA GRYN BLANDNINGAR

Zeta kommer nu med riktigt roliga ekologiska blandningar av gryner och baljväxter, fulla av fibrer, texturer och smaker. Här samsas emmervete, kamut, orzo, lupinbulgur, farro och mycket annat. Koktiden är endast 10 minuter och en förpackning på 250 g kostar 29,90 kr.

EKOLOGISA PRIMÖRVÄXTER

Det är Svegro som kommer med grönkål, svartkål, asiatisk tatsoi och trädgårdskrasse i kruka. De går att använda både färska och tillagade och kostar 25 kr/st.

HAVREPROTEIN

Boosta efter träningen med protein gjort på svenskt havre, utan sötning eller aromer. Närodlat, 100 % vegetabiliskt och med 54 % protein. 400 g för 265 kr på Helhetshälsa.se.

”Vi måste dricka 1,5- 2 liter vatten om dagen för vätskebalansen. Så ha ett glas nära dig!”

SUNT LIV

Den rätta maten för att du ska hålla dig på topp i sommar.

HYPADE HERBARIET

Elin Unnes har gjort det igen. Uppföljaren till The Secret Gardener är en vetenskaplig sagobok som upptäcker läkeväxter och lär dig att göra egen absint och andra infusioner. En odlingsmanual utöver det vanliga. Köp och fängslas.

VEGONORM PÅ PSYKIATRIN

Norra Stockholms psykiatri har från och med den fjärde april lakto-ovo-vegetarisk mat som huvudalternativ för patienterna. Möjligheten att välja kött finns dock kvar, men även möjligheten att välja veganskt. Deras vegetariska initiativ har gett dem en nominering till Stockholms läns landstings miljöpris 2016.

NATURLIGA MELLANMÅL

Semper börjar från och med april att sälja hela sju nya mellanmål som alla är veganvänliga: fyra bars och tre smoothies. De är dessutom helt utan gluten och fria från tillsatt socker. Naturligt är gott! Bars och smoothies kommer att kosta 11,90 kr.

Så laddar du inför SOMMARENS LOPP

Löpning har blivit en träningsfluga hela landet sysslar med. Nu när sommaren är här är det även många som vill springa ett och annat lopp. Men hur laddar man bäst för att maxa resultatet? Här får du tipsen!

TEXT **PERNILLA BERG** FOTO **LINUS HALLGREN**

Det bästa är att lägga upp ett träningsschema där man långsamt och systematiskt trappar upp träningsnivån och att man efter hand sätter upp realistiska träningsmål. Har du aldrig sprungit förut eller inte har möjlighet att träna löpning fullt ut på grund av skador är det bättre att variera med cykling och våtvästträning.

PROTEIN

De allra flesta i västvärlden får i sig tillräckligt med protein utan att planera sin kost minutiöst, men tränar man mycket är det viktigt att ha lite koll på proteinintaget. I en vegankost är lysin den mest begränsade aminosyran, men genom att äta baljväxter får man enkelt i sig tillräckligt. I stort sett alla vegetabiliska oförädlade livsmedel innehåller alla essentiella aminosyror, men balansen dem emellan är inte optimal och råa grönsaker eller vete räknas därför inte som fullvärdigt protein. Äter man tillräcklig mängd av råa grönsaker får man i sig tillräckligt med protein med essentiella aminosyror, men volymen mat sätter oftast stopp. Löpare och andra personer som sysslar med uthållighetsträning bör ha ett något högre proteinintag än en stillasittande person. Äter man tillräckligt mycket mat och inte går runt och är hungrig löser detta sig oftast av sig självt, men för att optimera träning och återhämtning är det bra att äta lite extra protein efter träning/tävling. Gärna protein med bra innehåll av leucin och andra grenade aminosyror. 1,2 g protein per kg kroppsvikt är ett bra riktmärke för elitlöpare och elitmotionärer. Motionerar du på en lägre nivå krävs inte lika mycket.

För att undvika ett för lågt intag av lysin är det bra att inkludera baljväxter i kosten, och använd gärna soja med bra aminosyrabalans som komplement. Tål du inte baljväxter eller soja bör du överväga att använda proteinpulver eller annan proteinprodukt för att tillgodose lysinbehovet.

EXTRA VITAMINER & MINERALER

Löpare har i regel en snabbare omsättning av röda blodkroppar, då man trampar sönder dessa när man springer. Behovet av vitamin B12 och järn ökar därför något. Känner man sig trött och hängig är det bra att kontrollera blodvärdet för dessa.

En strikt vegankost har i regel lågt innehåll av mineralerna zink och selen. Zink finns i spannmål och nötter och frön. Selen finns i skaldjur, nötter och frön. Paranötter är rika på selen, men man bör inte ha paranötter som enda källa då just paranötter ofta innehåller mögeltoxinet aflatoxin. Variera därför med olika nötter.

NITRAT FÖR ÖKAD UTHÅLLIGHET

En stor fördel med en växtbaserad kost är att den innehåller mycket antioxidanter och

"Äter man tillräcklig mängd av råa grönsaker får man i sig tillräckligt med protein med essentiella aminosyror"

Så laddar du till max

- ✔ Fördela gärna proteinintaget mer jämt över dagen Inkludera baljväxter och soja i kosten
- ✔ Ät protein efter träning /tävling
- ✔ Ät gärna fermenterade livsmedel
- ✔ Ät gärna rödbetor veckan innan ett viktigt lopp
- ✔ Under långlopp är det viktigt med vatten
- ✔ Tänk på ett tillskott av snabba kolhydrater under långa lopp

fytonäringsämnen som är skyddande. Särskilt intressant för löpare är nitrat, som finns i rödbeta, spenat och mangold. Nitrat ökar mitokondriernas energieffektivitet och det går åt mindre energi för att utföra samma rörelse. Att ladda med rödbetor kan bidra till ökad uthållighet under ett lopp.

NÄRINGSTILLSKOTT VID TRÄNING/TÄVLING

För 10-15 år sedan var det populärt att kolhydratladda inför långa tävlingar för att maximera glykogeninlagringen i musklerna. Nu har man sett att en sådan uppladdning inte har så stor effekt. Man kan lika gärna äta vanliga måltider. Tränar och tävlar du på längre distanser som maraton kan det vara bra att använda någon energikälla med enkla sockerarter under loppet för att undvika att kroppen går tom på socker. Om man väljer sportdryck eller gels/bars är individuellt. Man måste prova sig fram för att se vad som fungerar bäst. Direkt efter ett lopp kan man med fördel äta snabba kolhydrater för att kroppen snabbt ska få upp blodsockervärdet. Sockret förbränns i princip direkt och ger inte samma effekt på blodsockret som när en otränad person äter en chokladkaka framför TV:n. Efter en intensiv träning eller tävling är det bra att fylla på med protein. Det underlättar återhämtningen och påskyndar muskeluppbyggnaden.

VATTEN & VÄTSKA

Vattenintag vid träningspass som är kortare än 90 minuter är i regel inte nödvändigt. Det finns egentligen inget mervärde med att dricka stora mängder rent vatten om man inte är törstig. Det kan till och med bli en belastning för njurarna om man dricker för stora volymer.

Pernilla Berg

Här svarar VEGO:s kostexpert Pernilla Berg på dina frågor om vegokost och hälsa. Pernilla är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för framtiden. Hon driver även www.veganlife.se.

KAN MAN LITA PÅ LIVSMEDELSVERKET?

Är SLV:s kostråd uppdaterade? I media framställs livsmedelsexperterna som jäviga och köpta av industrin.

– Det finns många som vill få våra nationella kostråd att framstå som ouppdaterade och felaktiga, men det är främst bloggare och anhängare av olika dieter som ställer sig frågande till våra kostråd. Dessa grupper får ofta väldigt mycket uppmärksamhet i media. Folk i allmänhet verkar inte lägga någon vikt vid källkritik och man lyssnar hellre på sin grannes erfarenheter eller en bloggare än på experter som faktiskt jobbar med nutritionsfrågor. Våra nationella kostråd bygger på de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) som senast uppdaterades 2012. De nordiska näringsrekommendationerna tas fram av en arbetsgrupp bestående av nutritionsexperter från alla de nordiska länderna. Man tar hänsyn till alla studier inom området utan att favorisera vad livsmedelsindustrin vill framhäva. Livsmedelsindustrin är kanske inte helt nöjd med att man numer i klartext avråder från hög konsumtion av kött, mättat fett och socker och framhäver vikten av frukt och grönt. NNR används sedan som underlag för att ta fram nationella kostråd med praktiska råd som passar den svenska befolkningen. I senaste NNR har man fokuserat mer på kostmönster och kvalitet och balans av näringsämnen än man tidigare gjort.
Världens nutritionsexperter är ganska ense om hur man ska äta för att minska risken för vällevnadssjukdomar och för att få i sig rätt näring.

SKICKA IN DIN FRÅGA!

Ställ dina frågor om kost och hälsa till vår kostexpert Pernilla Berg och den kanske besvaras i kommande nummer. Mejla dina frågor till kost@vegomagasinet.se.

Ger frukt en ökad risk för fettlever?

FARLIGT MED FRUKT?

Jag vill ju inte bara själv leva hälsosamt, utan försöker även ge mina barn så bra mat som möjligt. Efter att ha läst på olika hemsidor vågar jag inte ge frukt och produkter med fruktsocker i till mina barn eftersom det står att risken för fettlever ökar. Är frukt verkligen lika skadligt som socker?

– Frukt innehåller olika sockerarter som sackaros, fruktos och glukos. Det som alla frukter har gemensamt är att sockerarterna sitter inne i cellerna och därför inte är lika lätta att ta upp som ren fruktos eller glukos. Upptaget av glukos och fruktos från tarmen blir också långsammare när frukten innehåller pektin och andra mer komplexa kolhydrater som vi själva inte kan bryta ner i tunntarmen. Dessa fortsätter ner i tjocktarmen där våra tarmbakterier tar över nedbrytningen och bildar ämnen som kommer oss tillgodo. Enkelt sett kan man säga att de goda bakterierna i tarmen ökar om man äter mer kostfibrer från frukt och grönt. När vi äter frukt får vi dessutom i oss mer skyddande vitaminer, antioxidanter och fytonäringsämnen.

DET FINNS STUDIER som tyder på att ett överdrivet intag av ren fruktos ger en ökad risk för fettlever, sämre blodfetter, bukfetma och diabetes typ 2, men det finns inga indikationer på att färsk frukt ger samma effekt. Det är snarare läsk, godis, och bakverk som är huvudproblemet. Är du frisk och äter frukt och ibland livsmedel med mycket fruktos, som t ex agavesirap, har du ingen ökad risk för fettlever.

DE SENASTE RÖNEN FRÅN FORSKNINGSVÄRLDEN

Vi på VEGO vill att våra läsare ska leva ett långt, friskt och lyckligt liv och har därför tagit hjälp av cancerläkaren och ordföranden i Läkare för Framtiden, David Stenholtz, som i varje nummer lyfter fram nya studier och forskning kring världens bästa vegomat.

TEXT **DAVID STENHOLTZ**

Den senaste tiden har det kommit många studier som har värderat hälsorisker med kött och charkvaror. Vad gäller cancer anser Världscancerfonden att sambanden är starkast mellan tjocktarms- och ändtarmscancer och högre kött- och charkkonsumtion. Världshälsoorganisationen WHO anser också att sambanden är starka för prostatacancer och bukspottkörtelcancer. Dessa nya studier stärker nu tidigare data att högt intag av kött och chark även kan öka risken för lymfom och bröstcancer.

Kunskapen om riskerna med kött och chark vid stroke har tagit ett stort kliv framåt i och med en stor studie som visar stor riskökning för hjärninfarkt hos personer som åt mer kött och chark.

Sambanden mellan feta animaliska livsmedel och inflammatoriska tarmsjukdomar som Crohns sjukdom och ulcerös kolit har länge varit fastställda. I ljuset av detta är det inte förvånande att animalisk LCHF är en stor riskfaktor för dessa sjukdomar. Detta har nu tydligt visats av en fallrapport där en man som åt LCHF och drabbades av ulcerös kolit snabbt tillfrisknade utan mediciner när han började äta en mer växtbaserad kost.

Till sist publicerades det förra månaden en helt banbrytande studie som innebär goda nyheter för dig som vill förbättra sömnen. Forskare lät personer sova i ett sömnlabb där de också serverades olika mat under dagen. Man fann att mer mättat fett från djurriket, mer socker och mindre fibrer gav upphov till en lättare, mindre återhämtande sömn med fler uppvaknanden under natten.

BÄTTRE SÖMN MED GRÖNARE KOST

Personer som äter en hälsosammare kost med mer fibrer från växtriket, mindre mättat fett från djurriket och mindre socker sover djupare och har färre uppvaknanden. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften Journal of Clinical Sleep Medicine.

Forskarna lät 26 deltagare sova 5 nätter i ett sömnlabb. De första tre dagarna åt deltagarna en designad kost där livsmedel från växtriket dominerade. Den innehöll mycket fibrer och lite mättat fett. Den femte dagen fick deltagarna själva välja mat, och den innehöll signifikant mer mättat fett, mer socker och mindre fibrer.

Sömnregistrering med så kallad polysomnograf visade att deltagarnas sömn hade betydligt bättre kvalitet under tiden de åt den designade kosten. När de åt den självvalda kosten tog det nästan dubbelt så lång tid att somna, sömnen blev mindre djup och de vaknade fler gånger under natten.

I Sverige har sömnproblemen fördubblats de senaste 30 åren och i dag har fler än var tionde svensk sömnproblem.

CHARKVAROR OCH FISK ÖKAR RISKEN FÖR BRÖSTCANCER

Detta enligt en studie som publicerades i tidskriften Cancer Causes & Control. Forskarna följde fler än 8 000 kvinnor ur studien Breast Cancer Health Disparities Study. Deltagarnas intag av charkvaror, rött kött och fisk och deras insjuknande i cancer registrerades.

Bland latinamerikanska deltagare hade de som åt mest rött kött och charkvaror 42 % ökad risk för bröstcancer jämfört med de som åt minst.

Bland kvinnor med annat ursprung som åt mest tonfisk ökade risken för bröstcancer med 25 % jämfört med de som åt minst.

Miljögifter i tonfisk och intag av rött kött och charkvaror i unga år kan vara orsaken till den ökade cancerrisken.

RÖTT KÖTT ÖKAR RISKEN FÖR STROKE

Detta enligt en studie som har publicerats i tidskriften Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases. Forskarna sammanställde data från sju studier som värderat kostintag och insjuknande i stroke med totalt 2 079 236 personer och 21 730 fall av stroke.

Personer som åt mer rött kött uppvisade 14 % högre risk att insjukna i all stroke, 13 % högre risk för hjärtinfarkt samt 22 % högre risk för att drabbas av stroke orsakad av försämrad cirkulation.

Personer som åt mer charkvaror uppvisade 17 % högre risk för all stroke.

Inga samband kunde ses mellan köttkonsumtion och risk för hjärnblödning.

Forskarnas slutsats är att fynden tyder på att hög konsumtion av rött kött, speciellt charkvaror, ökar risken för stroke.

MINDRE KÖTT = FÄRRE TUMÖRSJUKDOMAR

Personer som äter mindre kött uppvisar lägre risk för cancerformen non-Hodgkins lymfom.

”Personer som åt mer rött kött uppvisade 14 % högre risk att insjukna i all stroke och 13 % högre risk för hjärtinfarkt”

Detta enligt en metastudie som publicerats i tidskriften Critical Reviews in Oncology and Hematology.

Forskarna sammanställde data från 33 studier som värderat kostintag och risk för non-Hodgkins lymfom och multipelt myelom.

Personer med högre köttkonsumtion uppvisade 22 % högre risk för non-Hodgkins lymfom än personer som åt mindre kött. För fisk och mjölk var datan något mer osäkra.

Forskarnas slutsats är att mat från djurriket sannolikt spelar en roll i utvecklandet av non-Hodgkins lymfom och multipelt myelom. Fynden stärker rekommendationen att minska konsumtion av rött kött.

LEDER LCHF TILL INFLAMMATION I TARMEN?

Det frågar sig forskare från Japan med anledning av en fallrapport som publicerats i tidskriften The Permanente Journal.

En 36-årig man, 172 cm lång som vägde 72 kg, följde en lågkolhydratkost enligt Atkins. Detta innebär att det dagliga kaloriintaget domineras av animaliska produkter som kött, chark, grädde och smör.

Mannen gick ned 6 kg i vikt och märkte därefter blod i avföringen. Med koloskopi ställdes diagnosen ulcerös kolit. Han vistades därefter på sjukhus i utbildningssyfte och serverades en i stort sett helt växtbaserad kost. Blodet i avföringen försvann under sjukhusvistelsen och sjukdomen gick tillbaka helt utan mediciner.

Detta fall tyder på att ulcerös kolit kan vara en risk med animalisk LCHF.

Samma forskarteam publicerade 2010 en banbrytande studie som visar att skov av Chrons sjukdom, en annan inflammatorisk tarmsjukdom, kan förebyggas mycket framgångsrikt med en växtbaserad kost.

Hög andel fett från djurriket i kosten samt lågt intag av fibrer, frukt och grönsaker är ett kostmönster som i dag är känt för att öka risken för inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom.

Läkare för framtiden

är en förening av läkare som jobbar med att sprida information om hur våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling. De, precis som sin amerikanska förlaga Physicians Committee for Responsible Medicine, förespråkar en växtbaserad kost.

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

Hur du boostar ditt immunförsvar

TARMFLORA OCH GODA BAKTERIER

Vi fick två recept på mejlen från Australien. Det ena var en sallad och det andra en pasta, båda två för goda för att inte provlagas omedelbart. Mejlet kom från en kvinna som följde vår blogg, men innan vi berättar vem hon var så måste vi nog backa bandet och berätta lite mer om vår alldeles egna husprofessor.

TEXT **MIA CLASE OCH LINA AURELL** FOTO **LINUS HALLGREN**

Att påverka vår hälsa med kosten är inget nytt, men viktigare än någonsin.

Tarmfloran förtjänar uppmärksamhet. 80 procent av immunförsvaret sitter nämligen i tarmen.

För två år sedan startade vi en blogg som heter foodpharmacy.se. Några månader tidigare hade vi varit i Helsingborg och ätit lunch med en professor som heter Stig Bengmark. Ungefär tre tuggor in i rödbetsbiffen gläntade Stig på dörren till en helt ny värld för oss – full av tarmfloror, bakterier, grönsaker och antiinflammatorisk mat. Stig är f.d. klinikchef på Lunds Universitetssjukhus. I mer än 60 år har han forskat kring nutrition och dess betydelse för hälsan och de senaste 20 åren har han fördjupat sig i tarmflorans betydelse för hälsan. Vi har fortfarande kvar vårt anteckningsblock från lunchen. Längst ner i högra hörnet har vi ringat in det viktigaste ordet på sidan: "tarmflora".

HANDEN PÅ hjärtat – innan vi träffade Stig hade vi aldrig ens tagit ordet tarmflora i vår mun. Och vi hade absolut ingen som helst aning om att 80 procent av immunförsvaret sitter i tarmen (lite oklart var vi trodde att det satt, men i alla fall inte där). I dag har vi lite bättre koll – vi har fått kläm på att det finns onda och goda bakterier i tarmen, och att maten vi äter antingen gynnar de onda eller de goda. Och, väldigt förenklat, så är de goda bakterierna fullkomligt tokiga i färska grönsaker, frukter och bär!

TYVÄRR ÄTER inte alla av oss så mycket grönsaker som man hade kunnat önska, utan lever på mat som kanske snarare gynnar de onda bakterierna (we don't blame you, det krävs en dåres disciplin för att klara av att bara gynna de goda bakterierna). När Stig förstod hur viktig tarmfloran var för vår hälsa valde han och några forskarkollegor därför ut fyra goda bakterier (varav tre från växtriket) som han tog patent på, och genom att kombinera dem med fibrer skapade han något som i forskarvärlden kallas för synbiotika. Synbiotika är helt enkelt ett pulver av skyddande bakterier och fibrer som man kan ta som tillskott, och som fram tills i dag använts i forskning på allt från levertransplantationer och cancerpatienter till barn och ungdomar med ADHD (gemensamt för alla grupperna är att patienterna lider av en svag tarmflora).

VI HAR ALLTID dragits till eldsjälar. Stig är 87 år, men nöjer sig aldrig. Varje morgon går han in på sin Facebook-sida och publicerar nya studier och fakta om vikten av att äta mycket grönsaker och att hålla sin tarmflora i balans. Han har sin synbiotika som han hoppas ska bli klassad som medicin eftersom den har visat sig ha så goda antiinflammatoriska egenskaper och kan användas både som komplement till annan behandling för sjuka och för friska i förebyggande syfte. Han har ägnat sitt liv åt att upplysa om hur vi själva kan påverka vår hälsa genom kosten, och när han kom på att vi mår bättre av att sluta dricka mjölk framstod han som radikal i ett land där mjölken är en helig ko. Han hoppas att vi snart inte kan fortsätta blunda för vikten av att minska vårt köttintag. Och han hoppas på att vården äntligen ska förstå vikten av att jobba förebyggande och inte bara behandla sjukdomar.

"Ungefär tre tuggor in i rödbetsbiffen gläntade Stig på dörren till en helt ny värld för oss"

Och kvinnan som hörde av sig från Australien? Jo, hon visade sig vara dotter till Stigs f.d. läkarkollega från Lund, och nu hade hon fått nys om Stigs synbiotika och ville börja sälja den i Australien. Man ska aldrig ropa hej förstås, men hej – lite vittring har vi allt. Kan det här leda till något? Kan detta vara ett steg närmare en friskare värld? Och medan vi drömmer om det så kan ju du passa på att testa Kristinas veganska gurkmejasallad och hennes sötsalta pastasås – direkt från Australien. Namnam för tarmfloran och dessutom vansinnigt god.

Om Food Pharmacy

Mia och Lina är två riktiga hälsonördar som lagt allt annat åt sidan för att börja blogga. Lägg därtill den 87-åriga professorn Stig Bengmark och du har ett järngäng som förutom hälsoboostande mat vill uppmärksamma den viktiga tarmfloran. De bloggar på hälsobloggen foodpharmacy.se och är nu även aktuella med en bok med samma namn.

TARMFLORANS BÄSTA GURKMEJASALLAD

1 portion GF

Sallad

1 rödbeta
1 morot
1 liten zucchini
1 stor näve ruccola
några fina blomkålsbuketter, gärna råa
3-4 strimlade soltorkade tomater
1 näve solrosfrön

Dressing

1-2 msk hampa- eller olivolja
1 näve paranötter
2 vitlöksklyftor
1 tsk gurkmeja
salt
1 citron, saften
1 stor tomat
1 näve färsk basilika
cayennepeppar

Sallad

Riv rödbetan eller skiva tunt. Kör morot och zucchini i en spiralizer eller hyvla med en osthyvel. Blanda samtliga ingredienser i en skål.

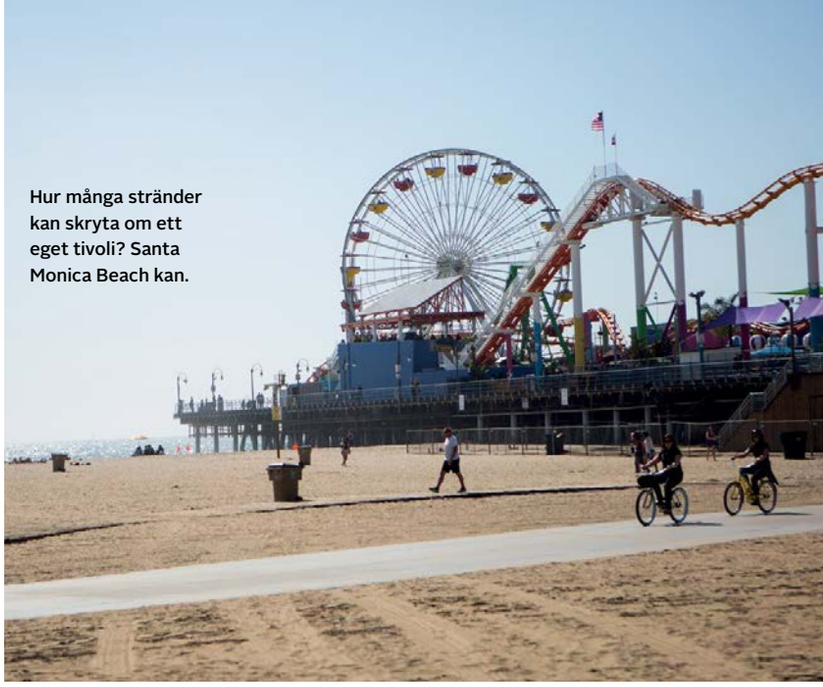
Dressing

Kör samtliga ingredienser i en matberedare eller ta hjälp av en stavmixer. Ringla över salladen och servera.

Los Angeles
VÄLSIGNADE VEGOSTAD

Här blandas glamour med kitsch, fina gator med skumma bakgator, folk från hela världen med mat från hela världen, evig sol, vita sandstränder, shoppingstråk, gröna vandringsleder och milslånga bilköer. Take it or leave it, det här är Los Angeles. Och inte för intet, kanske världens veganvänligaste stad.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Hur många stränder kan skryta om ett eget tivoli? Santa Monica Beach kan.

The Veggie Grill, stället med frasiga burgare och svalkande drinkar.

Sätt dig på Plant Food And Wines innergård och njut av grönsaker på topp.

HÄR ÄR TVÅ tips när du kommer till Los Angeles. 1. Hyr en bil. 2. Slappna av, annars kommer du att bli galen av de aldrig sinande bilköerna. Skämt åsido är det en stad som kräver körkort, för avstånden är långa och det finns så mycket att göra. Eller att inte göra. Både klimatet och attityden är väldigt avslappnad och du kan välja att ligga platt på Venice Beach utan att någon dömer dig för det.

Vad gäller maten så är det här platsen att åka till. Här finns så många veganska och vegovänliga ställen att det är svårt att välja. Och om du skulle hamna på en blandkostrestaurang och frågar om veganskt så fattar de grejen och kommer att ge dig något utan följdfrågor.

För i LA är veganskt ingen läskig subkultur, det är ascoolt och på starkare frammarsch än någonsin.

RESTAURANG

CROSSROADS KITCHEN VEGAN

En av de bästa restauranger vi har ätit på. Lagom lyxig, mysig inredning och ständigt fullbokat. Drivs av det kulinariska geniet Tal Ronnen som även ligger bakom den mandelbaserade succéosten från Kite Hill. Och mycket mjölkfri ost hittar du på menyn - gratinerad ricotta, krämig fettuccine och kryddig pizza med vegobollar. Ett måste är ”ostronen” gjorda på kronärtskocka.

8284 Melrose Ave
www.crossroadskitchen.com

GRACIAS MADRE VEGAN

Den här hypade restaurangen i West Hollywood är ett måste. Beyoncé, Liam Hemsworth, Selena Gomez och Kardashians, alla vill slänga sig över den godaste mexikanska maten i L.A. Ett tips är att dela på några rätter, för portionerna är gigantiska. Och tro oss, du vill smaka på allt. Psst... glöm inte att beställa in kokosbacon vid sidan av, det är to die for.

8905 Melrose Ave, West Hollywood, CA 90069
www.graciasmadreweho.com

REAL FOOD DAILY VEGAN

Ann Gentry har ägnat sitt liv åt att visa hur bra och hälsosam växtbaserad mat kan vara. Real Food Daily är hennes skapelse där man kan får enkel och snabb mat med en touch av gourmet. Vi åt en ruskigt god BLT med tempehbacon och kryddig aioli, utan krångligheter.

414 N La Cienega Blvd, Los Angeles, CA 90048
www.realfood.com

PLANT FOOD AND WINE VEGAN

Startades av grönsaksgurun Matthew Kenney, som verkligen kramar ur det bästa av råvaror i säsong. Magisk mat i en magisk miljö, bara ett stenkast från Venice Beach. Smaka på deras populära Cacio e pepe, en varm zucchinipasta med solroskräm.

1009 Abbot Kinney Blvd
www.matthewkenneycuisine.com

THE GADARENE SWINE VEGAN

Hemtrevlig inredning i mörka träslag där maten presenteras på avsågade trädstammar. Väldigt genomarbetade, kreativa rätter som är snyggt upplagda. Vi tog en snabb lunch här och kunde inte sluta prata om de fyllda och friterade oliverna samt en förödande god hummus med pistagenötter.

11266 Ventura Blvd
www.thegadareneswine.com

SHOJIN

Vegansk och makrobiotisk japansk mat som av många anses vara den bästa japanska restaurangen i L.A. Menyn är gigantisk, så tipset är att testa deras avsmakningsmeny som är lyckad, med höga toppar och mediokra dalar.
Little Tokyo Shopping Center 3F, 333 S Alameda St #310
www.www.theshojin.com

CAFÉ

ERIN MCKENNA'S BAKERY

Fritt från ägg, mjölk, gluten, soja och raffinerat socker. Hur det smakar? Helt jäkla fantastiskt. Erin McKenna har revolutionerat bakningen i USA och bjuder här på allt från cupcakes och munkar till drömska chocolate chip cookies och frosting shots.
236 N Larchmont Blvd
www.erinmckennasbakery.com

NATIVE FOODS CAFÉ

Med över 20 år på nacken är det här en av de större veganska snabbmatskedjorna i USA. Här kan du hitta mer än burgare, men ja... det är burgarna man vill åt. Perfekt ställe om du vill få i dig något snabbt.
1114 Gayley Ave
www.nativefoods.com

SPRINKLES CUPCAKES

När du strosar omkring i Beverly Hills måste du bara titta förbi det numera legendariska Sprinkles Cupcakes. Här finns en mängd olika cupcakes, alla märkta med sin ikoniska färgkodning. Den veganska red velvet-cupcaken med kokosfrosting finns bakom disken och är så god att öronen fladdrar. **9635 South Santa Monica Boulevard**
www.sprinkles.com

SEVÄRDHET

FARMERS MARKET

Farmers Market är nu ett fenomen spritt över hela USA, men originalet hittar du här. En oas där man kan vandra omkring i flera timmar.
Inte för att det är den bästa, men för att den har allt. Psst... Titta förbi den lilla delikatessbutiken Monsieur Marcel som bland annat säljer lokalt producerade olivoljor och dyrbarheten "fänkålspollen".
6333 W 3rd St, Los Angeles, CA 90036

VEGO TIPSAR! Bredvid Farmers Market ligger ett shoppingområde. Passa på att besöka Barnes & Noble och shoppa kokböcker tills du storknar.

Veganska och glutenfria bakverk på Erin McKennas Bakery.

Fixa frukosten på Café Gratitude. Här french toast med färska bär.

CAFÉ GRATITUDE LARCHMONT VEGAN

Lagom flummigt, men avkopplande ställe. De har ”dagens fråga” som ska få oss att fundera över livet, en meny med smått förvirrande namn, men som döljer bra genuin mat. Sallader, wraps, varmrätter och desserter. Här hittar du allt från morgon till kväll.
639 N Larchmont Blvd
www.cafegratitude.com

SNABBMAT

THE VEGGIE GRILL VEGAN

Den stora fördelen är att du kan hitta en Veggie Grill nästan överallt i Kalifornien. De uppfinner inte hjulet, men varför skulle de? De ger oss snabbmat som smakar snabbmat och gör oss mätta och glada när vi som mest behöver det. Du kan välja hälsosamma sallader eller kanske deras frasiga Santa Fe Crispy Chicken med pommes. Finns på många ställen, bl a
8000 W Sunset Blvd
www.veggiegrill.com

KITSCHIG VARMKORV

Är du i Hollywood måste du bara besöka kultkorvkiosken Pink’s Hot Dog. Räkna med minst 30 minuterers väntetid och minst en kändis i kön. Det är nämligen här alla käkar. Nu är det ju mest kött och kött, men de har även The Patt Morrison Baja Vegan Dog.
709 N La Brea Ave
www.pinkshollywood.com

SA DU JUICE?

Om inte du gjorde det, så gjorde säkert personen bredvid dig det. Det finns juiceställen överallt i L.A, och inte sällan tillsammans med en bunt grönkål. Har du tur springer du även förbi en juiceautomat som den här. Coolt va? (Den här tillhör juicebaren Kreation i West Hollywood).

Juicetrenden är hetare än någonsin i L.A. Förutom grönkål så får du även mycket frukt i säsong och chiafrön.

VEGO TIPSAR!
I Los Angeles dricksar man för service. 15 % både till restauranger, hotell och taxichaufförer.

SHOPPING

VEGANSKOR PÅ SUNSET BOULEVARD

Äntligen har den veganska skokedjan Moo Shoes öppnat en butik mitt på Sunset. Inget ätbart, men så vackert. Här hittar du skor, väskor, plånböcker, skärp och en massa annat.
3116 Sunset Blvd,
Los Angeles, CA 90026
www.mooshoes.com

Grön elegans FÖR LIVSNJUTARE

Lyxa till det med en middagsbjudning vars minne kommer att följa dig och dina gäster med glädje hela sommaren. En middag fylld av pigg fänkål, frasiga härligheter och den alltid uppskattade rabarbern i flera skepnader. Så lägg bubblet på kylning och förbered en middag att imponera med.

RECEPT **LINA KRISTIANSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

1 FÖRRÄTT

Kall fänkålssoppa

4 portioner

Fänkålen med sin lätta lakritston smakar allra bäst under sommarmånaderna. Den här soppan går bra att förbereda dagen innan, men vänta med att blanda ihop fänkålssalladen till precis innan servering.

Kall fänkålssoppa
Skär bort roten på fänkålen, släng. Skiva fänkålen, purjolöken och vitlöksklyftan fint. Fräs allt i lite olivolja utan att det får färg. Häll på buljong och gurkmeja och låt sjuda tills fänkålen har blivit mjuk. Smaka av med salt och peppar. Sila buljongen och låt den sedan stå och bli kall i kylskåpet.

Fänkålssallad
Skär bort roten på fänkålen, släng. Skiva fänkålen sedan riktigt tunt, gärna på en mandolin. Skär dillen fint och lägg ner i en skål tillsammans med fänkålen. Blanda ner några droppar citronsaft, strösocker, salt och peppar.

Fördela fänkålssalladen i fina serveringsskålar och häll på den kalla soppan. Dekorera med dill. Servera tillsammans med ett gott bröd och valnötssmör.

Kall fänkålssoppa
1 fänkålsstånd
1 purjolök
1 vitlöksklyfta
5 dl grönsaksbuljong
1 krm gurkmeja, kan uteslutas
olivolja
salt
svartpeppar

Fänkålssallad
1 fänkålsstånd
1 dillkvist
några droppar citronsaft
1 nypa strösocker
salt
svartpeppar

Till servering
bröd
valnötssmör

Valnötssmör

Finns att köpa i välsorterade matbutiker för en hyfsat dyr peng. Testa i stället att göra eget. Mixa 200 g valnötter tillsammans med en nypa salt i en matberedare. Det tar några minuter, men snart har du ett krämigt nötsmör att bre på mackan.

Oumph!
Oumph finns även smaksatt med vitlök och timjan. Vi valde Pure chunk eftersom den har lite större bitar som är lättare att fritera.

2 HUVUDRÄTT

Friterad Oumph med citronaioli och primörer

4 portioner

Somriga grönsaker med heta grillränder älskar att dansa med citronaioli och ärtmos. Vi har valt att fritera Oumph, men du kan välja något annat vegokött eller varför inte tofu eller grönsaker?

Mos på gröna ärtor
2 dl frysta gröna ärtor
salt och svartpeppar

Tina ärtorna och mixa till ett mos. Smaka av med salt och peppar.

Citronaioli
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 vitlöksklyfta
1 citron, rivet skal

Blanda ihop majonnäs, riven vitlöksklyfta och rivet citronskal i en skål. Klart!

Grönsaker
1 knippe knipplök
1 knippe sparris
1 paket sugarsnaps à 125 g
flingsalt

Skär löken i små klyftor. Ansa sparrisen. Grilla lök, sparris och sugarsnaps i en grillpanna eller stekpanna. Strö lite flingsalt över.

Marinerad Oumph
1 påse Oumph Pure Chunk à 280 g
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
2 tsk torkad timjan
salt och svartpeppar

Marinerad Oumph
Lägg ner Oumph, olivolja, riven vitlöksklyfta, timjan, salt och peppar i en plastpåse. Massera så att allt blandas väl. Låt marinera i minst 30 minuter.

Frityrsmet
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
3 dl kolsyrat vatten
neutral olja att fritera i

Vispa ihop vetemjöl, bakpulver och kolsyrat vatten i en skål. Låt stå och svälla i 10 minuter. Hetta upp rikligt med olja i en kastrull. Satsa på 180 grader. Doppa ner Oumphen i frityrsmeten och fritera sedan i några minuter tills den är gyllenbrun. Låt rinna av på hushållspapper.

Lägg ut små kulor ärtmos på en tallrik. Fördela de grillade grönsakerna över och klicka ut citronaiolin. Toppa med den nyfriterade Oumphen.

3 DESSERT

Rabarber på fyra sätt med vanilj

4 portioner

Älskade rabarber. Du är så god att vi vill äta dig på så många sätt som möjligt. Den här desserten kramar verkligen ur det bästa av vår sötsyrliga älskling.

Sirapssnitt
200 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl strösocker
½ dl ljus sirap
5 dl vetemjöl
1 tsk bikarbonat

Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ihop smör, socker och sirap. Sikta ner vetemjöl och bikarbonat. Tryck ihop till en deg och rulla till fyra längder.

Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Platta till längderna med en gaffel.Grädda längderna i 10-12 minuter. Ta ut och skär i små snitt. Krossa ett gäng snittar till ett pulver.

Rabarbergelé och granité
300 g rabarber
6 dl vatten
1 msk strösocker
2 citronskivor
1 kuvert Vegegel

Rabarbergelé
Skär rabarbern i mindre bitar och blanda med vatten, strösocker och citronskivor i en kastrull. Låt koka i ungefär 10 minuter eller tills rabarbern kokat sönder.

Häll av 3 dl av vätskan, den ska användas till granitén. Värm upp det som är kvar i kastrullen tillsammans med vegegel. Fördela i portionsformar och ställ in i kylen i några timmar så att gelén stelnar ordentligt.

Granité
Häll ner de bortsilade 3 dl vätska i en låg form och låt svalna helt. Ställ in i frysen.

Vaniljkvarg
½ vaniljstång
2 dl kvarg eller tjock yoghurt, t ex Alpros Go On eller Oatly iFraiche
sötning efter smak, kan uteslutas

Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Blanda med kvarg eller yoghurt. Söta med valfri sötning om du önskar.

Rabarberchips och rabarberpulver
rabarber
2 msk vatten
2 tsk strösocker

Rabarberchips och rabarberpulver
Sätt ugnen på 70 grader. Skär rabarber i smala remsor med hjälp av en mandolin eller vass kniv. Blanda ihop strösocker och vatten. Pensla 6 remsor med sockerlagen och lägg på en plåt. Lägg resterande remsor bredvid på plåten, men utan sockerlag. Torka allt i ca 1 timme. Ha koll så att de inte bränns. De sockrade remsorna låter du vara vackra som de är. De osockrade mal du till ett pulver. Du kan även göra det här i en mortel.

Stjälp upp gelén på tallrikar
Raspa granitén med hjälp av en gaffel och lägg bredvid. Klicka på lite vaniljkvarg och dekorera med krossade sirapssnitt, rabarberchips och rabarberpulver.

Vegegel

Vegegel är en produkt från Dr. Oetker och finns i butikens bakhylla. Den ersätter galant gelatin när du vill göra dallriga desserter som pannacotta, geléer och även fastare mousser.

Granité låter flott, men är ganska enkelt beskrivet ”smaksatt is”. Perfekt som dessert eller att servera mellan rätter för att rensa smaklökarna.

NORRKÖPING VISAR VÄGEN MED

TROTTOARBAREN

Sommaren 2015 startade Norrköpings första food truck – Trottoarbaren. Utbudet är helt veganskt och kunderna har vallfärdat dit. I vintras fick grundaren Sanna Åsblom Sköld ett erbjudande om att fortsätta sin verksamhet i en av stadens kulturcentrum, Hallarna, där hon nu lagar matlådor och luncher i en atmosfär som bubblar av kreativitet.

TEXT **EMMILIE HAGLUND** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Sanna hade alltid velat starta en egen restaurang. Hon har varit vegetarian i hela sitt liv men har på senare år börjat äta helt växtbaserat och därför blev det naturligt att restaurangen skulle servera just växtbaserad mat. Efter att ha studerat måltidsekologi i Örebro och Grythyttan, där hon lärde sig om mat ur ett större perspektiv, var det äntligen dags. Hon återvände till hemstaden Norrköping och öppnade en food truck. Food truck-konceptet var inte riktigt vad hon först hade tänkt sig, men det gav henne en möjlighet att öppna fort och prova på något nytt. Att öppna i Norrköping var en självklarhet och hon hade länge känt att staden saknade ett ställe som serverade bra vegomat.

”Att öppna i Norrköping var en självklarhet och hon hade länge känt att staden saknade ett ställe som serverade bra vegomat.”

VISIONEN är att servera hälsosam, hållbar och god mat som når ut till de som inte äter vegetariskt annars. Det verkar hon också ha lyckats med. Sanna berättar hur de flesta av kunderna inte är vego i vanliga fall, utan allätare som gillar konceptet. Och vem kan klandra dem när du bland annat får njuta av örtig belugasås, zucchinilasagne med cashewgrädde och ärtkroketter?

Vi fick dyka ner i en tallrik nykokt pasta med en sås på rostade paprikor och cashewgrädde, samt en krämig pumpasoppa med kokosmjölk. Vi tog även för oss av knapriga mandelkakor och en nästan rå blåbärskaka. Allt var så klart supergott och vi rekommenderar ett besök.

HÅLLBARHETSTÄNKET följer som en röd tråd genom hela produktionen. Maten är säsongsbaserad och de är noga med vad de serverar. Exempelvis går råvaror som måste flygas till Sverige bort på grund av den kraftiga belastning som flygtransporter har på miljön. Till och med matlådorna är nedbrytbara.

Både Sanna och hennes bror Arvid, som också arbetar i baren, tillbringade långa dagar i trucken och serverade mat till de hungriga Norrköpingsborna som flockades runt vagnen varje lunch. När sommaren led mot sitt slut såg de båda fram emot lite vinterlov, men istället erbjöds de att flytta in i ett kulturcentrum i staden där verksamheten skulle kunna fortsätta även på vintern. Sagt och gjort, de flyttade och kan nu erbjuda luncher året runt. Snart hörde en desperat vegoförälder av sig och berättade att de inte hade tid att laga mat under småbarnsdagarna och att de skulle göra nästan vad som helst för att få tag i maten som serverats under sommaren. Idén sattes snart i verket och nu erbjuds måltidsabonnemang hos Trottoarbaren. Den som vill kan starta ett abonnemang på minst en månad där valfritt antal matlådor per vecka ingår för bara 60 kronor per låda.

Här hittar du många råa och nästan råa bakverk.

Trottoarbaren

Food truck och restaurang i Hallarna,
Tunnbindaregatan 37, Norrköping.
Facebook: @trottoarbaren *www.trottoarbaren.se*

Den populära lasagnen med cashewgrädde.

VEGAN & VEGETARIAN FRIENDLY

Spett är hett!

Godast på grillen.
Klara på nolltid.

Proteinrika, glutenfria och utan tillsatser!

Våra chunky sojaspett är kryddade med kärlek, ingefära och en nypa chili som ger fantastisk smak. Tillsätt bara en fräsch sallad och trevligt sällskap. **tzay.se** **#tzay**

Receptregister

HITTA DINA FAVORITER HÄR

GRÖNSAKER & ROTFRUKTER

Kronärtskockspesto med dill 3
Confiterad tomat 8
Krämig potatissallad 13
Sparrisrisoni 15
Majrovsbruschetta 16
Pasta med grön broccolisås 24
Spenatgryta med citronvinägrett 29
Spaghetti, tomatsås och citronpani 29
Varmrökt purjolök 31
Salviaspäckad aubergine 31
Grillade rödbetor med syrade hallon 32
Grillad blomkål med tryffelaioli 37
Sallad med grillade persikor 38
Couscoussallad med jordgubbar 45
Potatissallad med dillpesto 45
Citronbakad aubergine 47
Rökt morotssallad 48
Kelpnudelsallad 53
Dillvelouté 54
Kakiage 62
Sushi 64
Krämig zucchini- och avokadopasta 66
Svampstroganoff 67
Asiatisk apelsinpanna 68
Wrap med quinoa och morotsröra 68
Brysselkålsbiffar med aprikos 70
Rödbetsråraakor med gurksallad 70
Tarmflorans bästa gurkmejasallad 83
Kall fänkålssoppa 89

BÖNOR & LINSER

Ärtsoppa med gurka 10
Gröna linsbiffar med bulgursallad 24
Grillade beandillas 35
Rödbetsburgare med valnötsröra 36
Soltorkade tomatbollar 48
Sobanudelsallad 64
Morotssoppa med linser 66
Krämig kikärtsröra 67
Krämig tzatzikisallad med biffar 67
Gula ärtbiffar med senap 70
Pannkakspizza med grön topping 73
Majswrap med svarta bönor 73

VEGOKÖTT & TOFU

Regnbågssallad med krispig tofu 24
Koreansk BBQ-taco 38
Teriyaki Oumph 62
Friterad Oumph och citronaioli 90

DRYCKER

Nässel- och myntalatte 13

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Smørrebrød med leverpastej 40
Smørrebrød med ost 40
Smørrebrød med currymajonnäs 41
Potatispizzor med tångkaviar 45
Picklad löksallad 45
Avokado- och bananfrulle 53

SÖTSAKER & BAKNING

Chokladmousse med kokossocker 9
Ramslöksnaan 14
Karamelliserad ananas 25
Äppelpizza 32
Hamburgerbröd och korvbröd 36
Jordgubbstårta 47
Fyllt bröd 48
Cashewgrädde med lakrits 53
Isglass med färska bär 58
Enkel chokladmousse 69
Rabarber på fyra sätt 91

MISSA INTE!

Inget är så gott som danska smørrebrød med extra allt.
SIDAN 36

Ersättningsguide

GENVÄGAR I VEGOVÄRLDEN

MJÖLK OCH GRÄDDE

DRICKA OCH BAKNING
Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Quinoamjölk
Cashewmjölk

MATLAGNING
Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

MATLAGNINGSGRÄDDE
Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

VISPGRÄDDE
Alpro Airy & Creamy (soja)
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 och Vegusto.
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 vegokorvar, både i kyl- och frysdisken. Barnvänliga varianter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varierande märken. Testa så fort du hittar!

ÄGG

TOFU
Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i stället för ägg i matpajer. 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.

ANNAT KÖTT
Veggi har även torkade sojastrips, sojacubes och sojasteaks. Andra fabrikat erbjuder även torkade sojastrimlor, filéer och grytbitar.

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

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

Tzay, frysdisken.

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

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

Hälsans Kök har flera produkter, från bollar och burgare till nuggets och biffar.

Quorn har schnitzlar och nuggets.

Oumph har flera olika neutrala och smaksatta alternativ i frysdisken.

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.

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.

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.*

NÄSTA NUMMER KOMMER DEN 19 JULI!

Sommarmat utan krav
Lätta luncher och lata middagar

OMTALAD BALJVÄXT
Vi utforskar sojabönan

FRÅN DELHIS LYXKROGAR TILL BOMBAYS GATUKÖK
En smakrik resa i kryddornas hemland - Indien

SOMMAREN I EN BURK
– safta och sylta

DESSUTOM
Meze – buffémat från landets bästa libanes
Gör din egen tempehbacon
Veganska viner?
Open New Doors – rawfood-pionjärer
Trerätters vegolyx

VEGO

Vi har fyllt vår webshop med en massa vegotastiska produkter att ge bort till dig själv och andra. Kokböcker, t-shirts, choklad, tygkassar och förkläden. Det är bara att handla loss på *www.vegomagasinet.se*

119:-

Tygkasse Go Vego Svart tygkasse med texten Go Vego. Ekologisk och Fairtrade.

Beställer du i vår butik får du din bok signerad.

169:-

Vego - Vegansk mat för alla tillfällen Av Mattias Kristiansson. Perfekt för dig som är ny i Vegovärlden.

174:-

Vego - Vegansk mat för alla tillfällen Av Mattias Kristiansson. Perfekt för dig som är ny i Vegovärlden.

149:-

Vego - Hela dagen Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Perfekt för dig som är ny i Vegovärlden.

164:-

Välkommen till Vegoriket Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Mat till vardag, fest och allt däremellan.

HAR DU MISSAT ETT NUMMER AV VEGO?

239:-

Förkläde Go Vego Svart förkläde med texten Go Vego. Certifieringar; Ekologisk och Fairtrade.

Gamla nummer av VEGO
Alla gamla nummer av tidningen VEGO finns att köpa från 29 kr styck.

119:-

VEGO T-shirts
T-shirt med Go Vego-tryck, finns i färgen mörkgrå. You eat what? finns i färgerna rosa och grönt. Ekologisk och Fairtrade.

179:-

Frakt tillkommer i beställningarna.

Buena Vista Burrito

med habaneromarinerad Pulled veggies, svarta bönor, roman, fajita grönsaker och habanero salsa

Zocalo.se

Klarabergsgatan 29, Regeringsgatan 20, K25, Mall of Scandinavia, Uppsala, Malmö

Ekologisk frukost från växtriket

Planti är inte ett varumärke som alla andra. Vi ägs av den ideella stiftelsen Kavlifonden som har ett enda syfte, att förvalta och dela ut vårt överskott till välgörande ändamål. Varje år ger fonden stora bidrag till forskning och humanitära projekt i Sverige och hela världen. När du väljer Planti ® får du njuta av fantastiska smakupplevelser från växtriket och samtidigt bidra till en bättre värld. Läs mer på www.planti.se.

Planti®

Ett gott val från växtriket