

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

VEGO

NR 3 2017

JUNI-JULI

PRIS 59:- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR

NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

8 **sanslösa
sallader**

Enkel
picknickmat

Gelatinfria
desserter

*Älskade
jordgubbar*

Grön
grillsommar!
16 succérecept





Happy news!

Nu finns TZAY
i vegokylen.



Gott till grillen, picknicken eller vad du vill.

Nu blir det ännu enklare att äta TZAY. Prova våra nya chunky sojafiléer, bitar eller spett till sallad, pasta eller något annat du gillar. Klara på nolltid och fulla av protein och god smak. Share food, share happiness!

Mer inspiration och goda recept? tzay.se #tzay

TZAY

Välkommen till tidningen Vego

VEGO

Förlag Vegoriket AB
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

**Chefredaktör &
ansvarig utgivare**

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Art Director

Utopi

Omslagsbild

Eva Hildén Smith

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

jonatan.soderstrom@
capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Tryck

PunaMusta

**Kundtjänst och
prenumerationer**

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@pressdata.se



Glöm inte att du kan teckna en digital prenumeration på VEGO. Den hittar du i App Store eller Google Play.



VEGO ökar mest!

Okej, jag måste börja med lite skryt. Skryt som du som läsare har huvudrollen i, så fortsätt läs. Tidningen VEGO är enligt den senaste TS-mätningen den tidning som ökade mest under 2016. 43,4 % om man ska vara exakt. Det är helt galet kul! Och ja, vissa kan muttra om att vi fortfarande är en relativt liten tidning jämfört med de gamla giganterna, men ni måste förstå hur stort det här känns.

När jag försökte sälja in VEGO till förlag så ryckte de bara på axlarna. De frågade andra mattidningar på förlagen som unisont sa: "Ingen kommer att köpa en vegetarisk mattidning... någonsin!" Det här var 2013. Sen fick jag min glädjeknäpp och startade VEGO på egen hand. Att starta tidning är svårt i sig, men att få den att överleva i ett år är ovanligt. Än mindre två år och allt för sällan tre år, som vi firade i januari.

Så ja, vi växer snabbast i en bransch där tidningar har svårt att överleva, och med en inriktning som det fortfarande är få pampar som tror på. Och vi gör det med ett leende. Varför?

Därför att VEGO är mer än bara god mat. Vi är god mat med ett syfte och en inspirerande livsstil som andas framtid. Vi vill ändra världen, men med ett leende och en klapp på axeln. Vi gör mer än en jåkligt snygg tidning och det är vi stolta över. Men vi är ännu stoltare över våra läsare som har följt med oss ända sedan starten och sett vår utveckling från kaxig uppstickare till en kraft att räkna med på riktigt. Så det så!

MED DET SAGT, fira! För det ska vi! Varför inte feta till det med säsongens primörer? För det är nu det börjar på riktigt. Det är nu vi äntligen kan få börja äta svensklade, solmogna grönsaker och frukter när de är som bäst. Själv kommer jag att tillbringa sommaren horisontellt i en hängmatta med en bok i ena handen och en chokladdoppad jordgubb med tryffelfyllning i den andra (se recept på sida XX).

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

"Vi är god mat
med ett syfte och
en inspirerande
livsstil som andas
framtid."



Vegan BBQ

Grillsäsongen är här och vill du ha en bok helt tillägnad vegogrillning så borde du kolla in min kokbok Vegan BBQ. Den är full av allt du kan tänka dig på grillen, marinader, såser, sallader, desserter och mycket mer.

Drömmen om tomater

Om ni följer mig på Instagram (@mattias_kristiansson) vet ni att jag kämpar för att lyckas med egenodlade tomater i min lägenhet. Nej, ingen kolonilott, ingen balkong, utan i fönstret. Har ni tips och tricks så lämna gärna en kommentar, för jag behöver all hjälp jag kan få.



VEGO goes live!

Vi vill komma närmre våra läsare och har tyvärr inte möjlighet att klona oss. Därför har vi nu börjat sända ut allt fler videor, inte allt för sällan live på vår Facebooksida, @matmagasinet-vego. Så håll utkik där för reportage, recept, intervjuer m.m.

You Tube

Följ mig på Youtube!
Min kanal heter "Mattias was here" och du får följa med mig på allt möjligt.



Vego 3 2017

12 Sommarens bästa mat

Tempura, toast och supersallad.

18 Hej Vego: Isabelle Falck

Kosten gjorde henne odödlig.

23 Sanslösa sallader

Med det där lilla extra.

28 Fram med grillen!

Bästa recepten för en lyckad fest.

42 Thomas Di Leva

Folkkär, artist och vegetarian.

47 Glöm gelatinet!

Dallrigt gelatinfria desserter.

54 Jordgubbar!

Vi frossar i sommarens favorit.

63 Vin möter vego

Matcha vegomaten med vegoviner.

64 Charlie Grönvall

Artisten och vegan med ett mål.

67 Veckomenyn

Billig och snabb vardagsmat.

70 Vi besöker Sicilien

Ett enda stort grönt skaffer.

75 Picknick min sköna!

Fyll korgen med godsaker och dryck.

84 Kycklingen är boven

David Stenholtz ryter till.

87 En middag att skryta om

Bjud vännerna på en lyxig trerätters.

93 Lilla Sverigebyn

Ett grönt paradiset mitt i Småland.

DESSUTOM:

Ledare, VEGO svarar, Vegonytt, Vi kan inte sluta äta..., Säsongsmat, Sårskola, Kostexperten svarar på dina frågor, Läkare för Framtiden om senaste rönen, Receptregister, I nästa nummer.

FÖLJ OSS!

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

28

Godast på grillen!
Här är våra favoriter.



86

Lyxa till det med en språkande trerätters.



54

Jordgubbar i allt från en läskande sangria till salsa.



42

Vi pratar med
artisten Thomas
Di Leva.



Sakerna som gör
sommaren lite
sommrigare.

17

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig.

Mejla gärna redaktionen@vegomagasinet.se eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.

Tävling!

Nu har du chansen att vinna en ruskigt bra slow juicer från Kenwood (värde ca 1 900 kr). PureJuice är Kenwoods nya juicemaskin som enkelt pressar saften ur frukt och bär och separerar fruktköttet som du sedan kan använda till t ex biffar.

För att tävla mejlar du till tavla@vegomagasinet.se och berättar vilken typ av juice du först kommer att göra om du vinner. Märk mejlet "juice".

Sista tävlingsdag är den 28 juli.



Sojafärs, sojafärs, sojafärs

Jag tycker det är jättebra att sojafärs finns eftersom det är så enkelt att byta köttfärsen mot när man vill laga vego. Min dotter tål tyvärr inte soja och jag undrar om det finns annan färs att köpa? Tacksam för svar /Evelina

Svar: Ja, visst är färs en strålande grej. Du kan mixa eller mala kokta kikärtor eller andra bönor. Alternativt kan du blötlägga gröna linser i några timmar och mixa dem. Vill du köpa färdigt så har Ekko Gourmet en färs gjord på seitan, d.v.s. vetegluten. Finns i frysdisker!

Köttallergi?

Jag minns att ni skrev något om köttallergi i ett tidigare nummer. Ni intervjuade en läkare eller något. Vilket nummer var det och går det att köpa någonstans? Vill så gärna få tag på artikeln eftersom min kollega inte tror mig när jag säger att köttallergi existerar. /Johannes

Svar: Ja, det stämmer. Vi intervjuade Maria Starkhammar och Ida Berge på Södersjukhuset i Stockholm om köttallergi som kan orsakas av fästingbett. Hela artikeln ligger smidigt nog på vår hemsida. Gå bara in på vegomagasinet.se och sök på köttallergi.

KOLL PÅ SYMBOLERNA!

Vi vill göra det så enkelt som möjligt att hitta ett recept som passar dig. Därför har vi nu märkt de recept som är gluten- respektive nötfria. Hoppas att det underlättar!



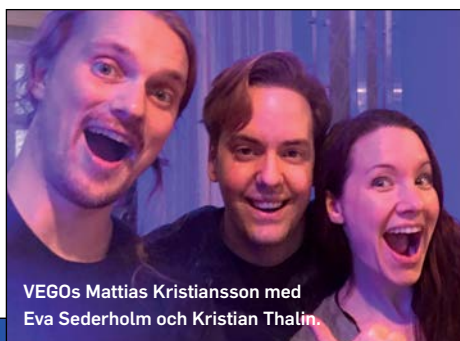
Glutenfri

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

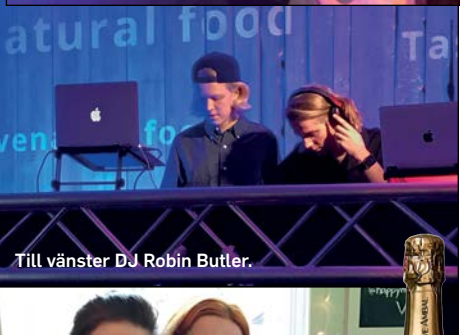


Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.



VEGOs Mattias Kristiansson med Eva Sederholm och Kristian Thalén.



Till vänster DJ Robin Butler.



Karolina Tegelaar med Green Laces Nina Färdig och Linnea Schröder.

Vegovisionmingel

Efter första dagen av mässan Vegovision i Göteborg arrangerade tidningen VEGO tillsammans med skobutiken Green Laces ett mingel för utställare och glada vegoälskare. Minglet hölls på fantastiska Happy M Kitchen som även tog fram en härlig tapastallrik till gästerna. Gästerna möttes av ett glas bubblande Veuve Ambal och minglade sedan till bästa musiken av Robin Butler. Tack till alla som gjorde kvällen möjlig!

Instagramälsklingar

Dela dina bästa @Vegomagasinet bilder, med hashtagen #ilovevego så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.



@gaashud

Johan Lundgren driver även bloggen med samma namn. Här blandas veganmat, produkttester och småbarnsliv. Johan har även tagit fram två recept till det här numrets "Vi kan inte sluta...".



@vegokak

Kontot drivs av Annie Månsson som skäms bort oss med vålgod helvegetarisk och lakto-ovo-vegetarisk mat, desserter och snacks. Värt att dregla över.



@knfx

Allt är veganskt och så förbaskat frestande att man vill tugga i sig hela mobilen. Mycket frestande sötsaker men även vardagsmat, mellanmål och frukosttips.



Vad ska man välja?

Ja, det är det stora "problemet" nu när det finns så himla många och bra mjölkfria mejeriprodukter. Alpro släppte bland annat precis en dryck på orostad mandel, en sojadyck för kaffet och en kvarg med smak av jordgubb och hallon. Ut och leta i kyldiskarna!



Tzayfiléer!

Tzay har länge varit en vegofavorit och förra året kom en naturell variant. Nu kommer nästa steg, filéer! Perfekta att smaksätta, steka och grilla. Finns i kyldisken för 39,90 kr/200 g.



Glassfrossa!

Lily & Hanna's väldigt populära cashewglass kommer nu i två nya frestande smaker: Fudge Truffle Heaven och Divine Salted Mocha Caramel. Se vår video om nyheterna på Youtubekanalen "VEGO".



Den 2 september sparker tidningen VEGO igång sin egen matmarknad i Stockholm med fokus på mathantverk, de bästa råvarorna, de mest medvetna utställarna och mat i mängder. Vi kommer att ha en heldag med underhållning och happenings, så håll utkik på Facebooksidan "VEGO Green Market".



Anamma utmanar

Skånska Anamma kommer med hela tre nyheter: sojastrimlor med smak av chili & ingefära, pulled BBQ samt kebab. Allt hittar du i frysdisker!



Svalkande smoothies

Frill är något så fräscht som frusen smoothie! Den består enbart av färsk frukt, bär och grönsaker och är helt vegansk, glutenfri och sockerfri. Kolla in frill.se för återförsäljare.



Chokladen att leta efter

Choklad och kokos är en kombi som är svår att inte förälska sig i. Renée Voltaires choklad är eko och gjord på kokosmjölk, kokosflingor och kokossocker. 39 kr/100 g.



Vegokommissionen

Storstäderna har nu fått en härlig guide signerad fyra populära vegoprofiler. På vegokommissionen.se samlas recensioner av restauranger i Stockholm, Göteborg och Malmö.



Succén fortsätter

Oumph har varit på varje mans tunga den senaste tiden och nu kommer två smakrika nyheter: asiatiska Bibim Oumph! och Salty & Smoky. I en frysdisk nära dig.



Glutenfria nuggets

Äntligen har det kommit fräsigt fantastiska glutenfria nuggets. Bakom dem står Fry's som sedan tidigare har bland annat "kyckling"-burgare, hamburgare, strips och schnitzlar.



Smakrika biffar

Ekko Gourmet kan det där med att smaksätta sina biffar, burgare och nuggets. Nu kommer de med två nyheter: quinoabollar och solrosburgare. Smakrika, veganska, glutenfria och ekologiska.

Matbutiken att ta efter

Goodstore har länge varit favoritbutiken för vegoälskare i Stockholm. Nu satsar de stort på en jättebutik med deli och café. Platsen är Åsögatan 116 och vi hoppas att den här typen av butiker sprider sig över hela landet.



Mexikanskt på menyn

Den mexikanska restaurangkedjan Zócalo hade redan tidigare flera helt veganska alternativ på menyn. Nu utökar de med två burritos/burrito bowls: Fresco Veggie Burrito och Spicy Veggie Carnival Burrito. Läs mer på zocalo.se.

Kålrot

HELBAKAD KÅLROT MED ROSMARIN- OCH APELSINSMÖR

2 timmar • 2 portioner  

Säg kålrot och de flesta tänker på det föga upphetsande rotmoset som serverades i skolmatsalen. Men nu håller kålroten på att få en renässans – mycket tack vare Mathias Dahlgren och hans nyöppnade vegetariska gourmetrestaurang Rutabaga (kålrot på franska och engelska) i Stockholm.

I hans förra restaurang Matsalen höll Kålrotsakademien (ja, det finns en sådan!) i fjol en provning för att visa på kålrotens bredd. I Nordiska genbanken finns 33 olika sorter och här finns ett brett spektra av smaker och texturer att upptäcka.

Klint Karin har en smak som påminner om hasselnöt och potatis medan Östnor har en fint marmorerad orange färg, krispig konsistens och blommig smak. En av de mest delikata sorterna är Vintjärn, som har en frisk smak av äpple, rädisa och rättika – långt från den söta, lätt jolmiga smak som ofta förknippas med kålrot.

Ett enkelt sätt att tillaga kålrot är att slänga in den hel i ugnen och låta den stå i ett par timmar. Kålroten blir då ljuvligt mjuk och mild i smaken. Rosmarin- och apelsinsmörret är löjligt gott till. Om du inte pallar vispa kan du skipa det momentet, smörret blir gott ändå.

en stor kålrot

200 g smör, t ex mjölkfritt

salt och svartpeppar

1 apelsin, rivet skal

1 msk agavesirap

1 tsk torkad eller färsk hackad rosmarin

ett par nypor flingsalt

Sätt ugnen på 175 grader.

Skrubba eller skala kålroten och ställ i en ugnssäker form. Gnid in den med hälften av smörret. Salta och peppra. Rosta mitt i ugnen i cirka 2 timmar, tills den är helt mjuk inuti. Tillagningstiden varierar stort beroende på kålrotens storlek, känn efter med en sticka då och då för att känna när den är klar. Sänk värmen om kålroten får för mycket färg mot slutet. Ös med det smälta smörret ett par gånger under tiden.

Vispa resterande smör fluffigt med elvisp. Rör ner apelsinskal, agavesirap, rosmarin och flingsalt. Servera rotsellerin med smörret och en krispig sallad. Puylinser är också gott till.

Odla kålrot

Kålrot passar utmärkt att odla i vårt klimat och kan odlas över hela landet. Fröna kan sås direkt på friland så fort jorden har blivit uppvärmd. Fröna kan även försås inomhus för tidigare skörd. Skörd från slutet av sommaren. Låt inte kålrötterna stå kvar för länge eftersom de lätt blir träiga.

Kålroten kallades förr "Nordens apelsin" tack vare sitt höga innehåll av C-vitamin, närmare bestämt 36 mg/100 g, vilket är 45 procent av rekommenderat dagligt intag.

Gör en variant på coleslaw med strimlad kålrot och morot. Blanda med fransk senap, havre fraiche eller vegamajo, äppelcidervinäger, salt och peppar.

Alger

TÅNG- OCH KÅLPESTO

20 min • ca 3 dl 

Svartkålen kan ersättas med exempelvis grönkål eller späd strandkål.

ca 1/3 dl grovhackad finger- eller sockertång

4-5 blad svartkål (ca 2½ dl tätt packad)

¾-1 dl olivolja

1 liten vitlöksklyfta eller 1-2 ramlöksblad

½ dl pumpa- eller solrosfrön

2-3 msk b-jäst

ca 1 msk citronjuice

ett par nypor salt

Lägg tången i blöt ca 15 minuter om du använder torkad tång. Låt tången rinna av och hacka den grovt. Ta bort stammen från kålen och mixa den tillsammans med tång, frön, vitlök och lite olivolja till en tjock pesto. Häll i b-jäst, mer olivolja och smaka av med salt och citronjuice. Förvara överbliven pesto i kylen.

Klimatsmart, nyttigt och väldigt gott.

Dessutom helt gratis om du skördar på egen hand. Det finns mycket som talar för alger, en tidigare outnyttjad resurs som spås bli en av framtidens viktigaste råvaror. Många förknippar nog alger med algsalladen som brukar serveras till sushin. Den består ofta av importerade alger från Japan. Men faktum är att vi har ett minst lika bra skafferi av alger i Sverige.

Längs västkusten växer flera olika sorter: havssallat, rörhinna, knöltång, sudare och blåstång till exempel. Och så här års smakar de som bäst. Testa till exempel blåstångens små, krispiga skott. De kan ätas råa och mäter sig med vilken vårprimör som helst.

Det finns ingen farlig eller giftig tång i Sverige, men föroreningarna i Östensjön gör att alger från ostkusten inte rekommenderas. Skörda alltid från strömmande öppet vatten en bra bit från båthamnarna. Det är inte tillåtet att plocka i naturreservat eller marina nationalparker.

"Det är extremt härliga råvaror som det går att göra fantastiskt härliga rätter av. Dessutom är det så jäkla snyggt att använda tång i maten"

Kocken Frida Ronge älskar alger och använder dem flitigt på sin nyöppnade restaurang Tak i Stockholm. Hennes favoriter är rörhinna och blåstångsskott.

Dukkah

På ugnsrostade rotfrukter. Över avokadomackan. I hummuswrapen. På sötpotatissoppan. Listan över användningsområden för dukkah kan göras lång. I ursprungslandet Egypten gör de det ännu enklare för sig och serverar kryddblandningen som den är i en pappersstrut, som en sorts gatusnack.

Namnet dukkah kommer från det arabiska ordet för att dunka, och det är precis så den görs: Rosta nötter, frön och kryddor, lägg i en mortel och dunka tills du har en grovkornig kryddblandning. Men var inte rädd för att lämna några större nötbiter – dukkah bidrar nämligen inte bara med fantastisk smak utan också en härlig knaprighet. Dessutom är det en mix som är späckad med protein och hälsosamma fetter.

Det finns otaliga recept på dukkah, men basen består ofta av hasselnötter, sesamfrön, koriander och spiskummin. Rostningen lyfter fram de nötiga smakerna och när allt sedan mortlas frigörs himmelska aromer.

Här intill är ett basrecept, men var inte blyg för att experimentera med olika nötter, frön och kryddor. Hasselnötterna kan bytas mot exempelvis pistagenötter eller jordnötter, sesamfrön mot solrosfrön, nigellafrön eller pumpafrön. Och kryddorna kan ersättas eller kompletteras med till exempel fänkål, mynta och gurkmeja. Tillsätt timjan och syrlig sumak och du får en kryddblandning som närmar sig en annan beroendeframkallande kryddblandning från Mellanöstern: za'atar.

Så använder du dukkah

- Servera i en skål tillsammans med oliv- eller sesamolja och ett gott bröd.
- Som topping på helgrillad blomkål eller andra grillade grönsaker.
- Som strössel över din hummus eller baba ganoush.
- Tillsammans med ugnsbakad aubergine, tahini och granatäpple.
- Som en rub till tofu eller vegokött.
- Som topping på sallader och soppor.

5 min • ca 2 dl 

2 dl hasselnötter
1 dl sesamfrön
2 ½ msk hel spiskummin
2 msk korianderfrön
salt
svartpeppar

Rosta frön och hasselnötter i en torr stekpanna. Låt svalna och mortla till en grovkornig kryddblandning. Smaka av med salt och svartpeppar. Förvara i en lufttät burk.

Gör som den brittiske kändiskocken Yotam Ottolenghi och tillsätt nigellafrön, fänkålsfrön och grönppeppar till din dukkah. Servera på en bruschetta tillsammans med långsamt ugnsrostade tomater.



VÄRLDENS GRÖNASTE CHLORELLA?

100% EUROPEISK CHLORELLA AV FINASTE KVALITET,
RENODLAD I VÄXTHUS OCH VARSAMT TORKAD



@SIMRISALG

KÖP VÅRA ALG-SUPERGOODIES I
ALGSHOPEN PÅ WWW.SIMRISALG.SE

WWW.SIMRISALG.SE

Simris

HAND PICKED BY SIMRIS FROM
OUR ALGAE-FARMER FRIENDS

A top-down photograph of two bowls of vibrant green soup. The bowls are white with a rustic, dark brown rim. The soup is garnished with dollops of white cream, fresh green herbs, and bright yellow flower petals. The bowls are placed on a white, textured cloth that is draped over a light-colored wooden surface. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the food and the cloth.

Sommarens bästa mat

Så enkelt är det. Sommarens bästa mat är inte bara spirande vacker, utan lika enkel som en varm bris och kravlös som en ledig dag. Här är några recept som kommer att göra den här sommaren extra minnesvärd.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

Vårprimören blir
härligt krispiga
när de friteras!



RAMSLÖKSSOPPA

4 portioner

Ramslök kan du plocka själv i naturen eller köpa i grönsaksdisken. Smaken påminner om en pigg vitlök och vi kan bara inte få nog av den.

4 potatisar av mjölig sort, skalade och skivade

2 gula lökar, skivade

8 dl grönsaksbuljong eller vatten

2 nävar ramslök

salt

svartpeppar

1 ½ dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche

1-2 tsk wasabipasta

Lägg den skivade potatisen i en skål med vatten så att överskottstärkelsen försvinner. Fräs löken i olja tills den mjuknar men inte får färg.

Häll potatisen i ett durkslag och tillsätt den sedan till löken och fräs i ytterligare ett par minuter.

Häll på buljong och sjud i 15-20 minuter eller tills potatisen känns helt mjuk. Ta från värmen och tillsätt ramslök.

Mixa soppan slät i en mixer eller med en stavmixer. Smaka av med salt och svartpeppar.

Blanda samman crème fraîche och wasabi i en skål. Servera till soppan.



TEMPURA

4 portioner

Gör krispiga vårprimörer ännu krispigare genom att fritera dem gyllene i en frasig smet.

3 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk strösocker

½ tsk salt

3 msk olja + neutral rapsolja eller kokosolja till fritering

2 ½ dl kolsyrat vatten

Blandade primörer, t ex sparris, rädisor, sockerärter, zucchini och vårlök

Blanda de torra ingredienserna i en skål,

tillsätt olja och vatten och vispa samman. Ställ svalt i 10-15 minuter.

Tvätta och ansa primörerna. Dela stora grönsaker i mindre bitar.

Hetta upp rikligt med olja i en kastrull (sikt på 180 grader). Doppa grönsakerna i tempurasmeten och låt rinna av lite snabbt, sänk ner i den heta oljan, det ska börja fräsa ordentligt direkt, annars är inte oljan tillräckligt varm.

Fritera alla grönsaker och låt dem rinna av på lite hushållspapper.

SUPERGRÖN PASTASALLAD

4 portioner  

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta.

Ät ljummen, rumstempererad eller kall. Den här salladen är även god att servera till t ex bönbiffar eller som en bufférett.

1 litet blomkålshuvud, skuret i små buketter
1 zucchini, i mindre bitar
3 dl gröna sojaböner
1–2 dl vatten
2 nävar spenat
400 g pasta

Dressing

1 näve ramlök
½ dl olivolja
½ dl vatten
2 msk citronsaft
salt
svartpeppar

Till servering

15–20 sockerärter
1 kruka bladpersilja, grovhackad
1 citron, rivet skal

Fräs blomkålsbuketter och zucchini i lite olja i en stekpanna några minuter.

Tillsätt sojabönorna och slå på en deciliter vatten eller två och låt grönsakerna sjuda tills vattnet har ångat bort. Tag från värmen och vänd ner spenaten.

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet och vänd ihop pastan med grönsakerna.

Dressing

Mixa samman ingredienserna till dressingen med hjälp av en stavmixer. Häll den över salladen.

Toppa med skurna sockerärter, grovhackad persilja och rivet citronskal.





TOAST MED ROSTADE RÄDISOR

3–4 mackor  

För glutenfritt alternativ använd
glutenfritt bröd.

Har du sett en vackrare toast? Att toppa med
ätbara blommor är ett uppskattat knep, så gå
loss!

1 knippe rädisor à 125 g
1 näve rucola och/eller spåda kirskaalsblad
3–4 skivor gott surdegsbröd
1 msk crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
violer eller penséer att dekorera med
krasse (kan uteslutas)

Dressing

1 msk tahini
1 msk citronsaft
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar

Tvätta och skär bort blasten på rädisorna. Halv-
era dem och lägg i en ugnsfast form med lite
olja. Rosta rädisorna i ugnen på 225 grader i ca
20 minuter.

Mixa ingredienserna till dressingen med en
stavmixer.

Bred crème fraîche på mackorna och lägg på
rucola och kirskaal. Toppa med rädisorna.

Ringla på dressingen och dekorera med blom-
mor och klippt krasse.

SPARRISWRAP MED FÄNKÅLSSLAW

4 st  

För glutenfritt alternativ använd
glutenfritt bröd.

Den här wrapen är perfekt när du vill ha en snabb, fräsch lunch och på ett enkelt sätt samla sommarens alla smaker i en och samma tugga.

2 fänkålsstånd, fint skivade
5 salladslökar, fint skivade
1 ½ dl neutral rapsolja
¾ dl osötad sojamjölk utan tillsatt kalcium
1 msk citronsaft
1 msk skånsk senap eller 1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

12 sparrisar
5 rädisor
tortillabröd eller tunnbröd
ev. klippt krasse

Blanda fänkål och salladslök i en skål. Mixa ihop olja, sojamjölk, citronsaft, senap, salt och svartpeppar till en majonnäsliknande sås. Rör ner så mycket av majonäsen som behövs för att fänkålsslawen ska bli krämig. Smaka av och efterkrydda eventuellt.

Stek eller koka sparrisen ett par minuter så att de mjuknar men fortfarande har ett tuggmotstånd. Fyll wrapsen med sparris, rädisor, fänkålsslaw och eventuellt klippt krasse.





Avokadohjälp

En genial pryl för alla avokadoälskare! Med det här redskapet halverar du kärnan ur och skivar avokadon snabbt och enkelt. Smart va? 39 kr på Lagerhaus.

Under kupan

Tre kupor i färgat glas som du kan sätta över blommor eller prydnadssaker. Som gjort för att stå stolt i köksfönstret. 179 kr på IKEA.



Bakglädje med Bosch

Du kan verkligen göra allt med Bosch nya OptiMUM. För det första har skålen en inbyggd våg och sen är det bara att vispa, knåda och blanda bäst du vill. Eller sätta på blenderkannan och mixa drycker och soppor. Bosch OptiMUM, 9 999 kr.



ZUM ZUM, SOMMAREN ÄR HÄR!

Solvarm hud, bara tår och ett dopp i det blå brukar väcka känslor så att det räcker och blir över, men här har vi samlat några grejer som kommer att göra sommaren i köket lika fantastisk.

Pressat läge

Varför stå och pressa citrus för hand när det finns så här fantastiska verktyg? Det här är en citruspress som pressar både citroner och lime med minsta möjliga kraftansträngning. 99 kr på Lagerhaus.



Kitty Kolas comeback

Drycken som hade premiär 1953 men som sen föll i glömska är nu tillbaka! Berga Bruk har väckt liv i Kitty Kola som är helt eko, utan tillsatt socker och med enbart naturliga ingredienser. Originalen har smak från kolabönor och de två nykomlingarna är lemonad och ingefärsdricka. Kitty Kola, 25 kr/27,5 cl.



Något för buketten

Fyll hemmet med sommarens alla blommor! Gör det extra fint med den här medelhavsblå vasen med gulddetalj. Vasen heter Celebration och säljs på Cervera för 249 kr.

Smaksätt med tång

Soltorkad tång från Bohuslän som inte bara är nyttig och vacker, utan självklart en formidabel smaksättare. Havsspagetti, fingertång och rökt tångsalt är några av produkterna som Werners Gourmet-service nu säljer. En burk på 35 g kostar från 128 kr på www.wgs.se.



Kosten gjorde Isabelle odödlig

Tre gånger drabbades hon av stroke och var nära döden. När som helst kan det bli en fjärde. Men 27-åriga **Isabelle Falck** mår bättre än någonsin. Hon lade om hela sitt liv, och kämpar för att göra världen snällare.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

Vet man inte om det är det svårt att tro att denna till synes superfriska, energiska och spänstiga människa som kliver in på Hälsoca-féet där vi stämt träff har lurat döden tre gånger.

- Trots att jag vissa dagar inte kan ta mig ur sängen och att jag är konstant hjärntrött lever jag ett oändligt mycket bättre liv idag, konstaterar hon efter att omsorgsfullt ha valt ut det sötaste, godaste lilla bakverk som finns på menyn.

Raw food och veganskt naturligtvis, men ändå ett kvitto på att hon unnar sig, uppskattar det goda i livet och på intet sätt lever ett asketiskt liv, trots att hon är övertygad om att det till stor del är just kosten som har hjälpt henne tillbaka.

- Innan jag blev sjuk levde jag utåt sett världens coolaste liv. Men det var inget sunt liv och min självkänsla var i botten, har jag förstått senare.

Isabelle var bara 23 år, jobbade i

krogsvängen samtidigt som hon reste jorden runt till spännande platser. Särskilt mycket sömn blev det inte. Inte så mycket träning heller. Maten som hon åt var ofta halvfabrikat och något hon slängde i sig på stående fot. Och kroppens signaler lyssnade hon inte på. Att hon kände sig trött och periodvis nedstämd och orkeslös var inget hon hade tid att lägga märke till.

- Jag vaknade och hade plötsligt ingen känslor i mina händer. Nästa morgon kunde jag inte ta mig ur sängen.

Isabelle var känd för sin morgontrötthet, så det var ingen som reagerade nämnvärt över att hon låg och såsade hela dagen. Nästa morgon hade hon även tappat känslan från midjan och uppåt och var extremt trött.

Den tredje dagen kunde hon inte längre hålla i ett glas utan att tappa det, och hennes kompis tog henne till sjukhuset.

Väl där visade det sig att Isabelle hade fått en stroke. Isabelle hade en

tumörliknande missbildning i hjärnstammen som varken gick att operera eller behandla på annat sätt.

- Trots det tog jag det hela positivt. Tänkte att jag skulle fixa det här snabbt och lätt.

Isabelle åkte hem till sina föräldrar för att återhämta sig, men insåg snart att hon var sämre än hon hade trott. Hon kände sig frustrerad och rastlös.

- Där och då bestämde jag mig för att försöka göra något för att påverka min situation. Jag kunde ju inte bara ligga där i sängen som ett kolli.

ISABELLE BESTÄMDE SIG för att ta hjälp av det hon åt. I det läget var just maten det enda hon kunde påverka, något annat orkade hon inte göra.

- Jag är naturvetare och tänkte att om jag äter mat som inte kräver så mycket energi att bryta ner, och om jag äter mat som är så fri från kemikalier som möjligt så skulle det kunna hjälpa mig att må bättre. Jag hade länge velat äta på ett mer etiskt och hållbart sätt, och tänkte att tillfället var rätt nu.

Isabelle satte upp små delmål. Varje dag skulle hon ta sig ur sängen och hon skulle enbart äta mat hon kände var bra för henne. Råa grönsaker och frukter i smoothieform.

- Efter knappt tre månader var jag nästan helt återställd. Neurologerna som hade sagt att jag skulle förbli sängliggande i ett halvår trodde inte sina ögon, men hävde ändå sjukskrivningen eftersom risken för att jag skulle få en ny stroke var obefintlig.

Isabelle flyttade till Australien. Hon fortsatte att äta oprocessad vegansk mat och hon kände sig... odödlig.

Och mitt i den här känslan av odödlighet halkade hon tillbaka i sina gamla hjulspår. Hon jobbade allt hårdare, gjorde karriär på en vegorestaurang i Melbourne, levde ett intensivt socialt liv.

- Knappt ett år senare domnade återigen händerna bort och jag fick en fruktansvärd huvudvärk. Nästa dag kunde jag inte stå.

Nu blev det dramatiskt. Hon hade en pågående hjärnblödning och ett mycket högt tryck i hjärnan.

- Jag förlorade synen, hade ingen balans och ingen känslor i armarna.

Inte heller den är gången gick det att operera. Men den här gången var läkarna helt med på att Isabelle skulle försöka göra allt hon kunde för att

Isabelle Falck

Ålder: 27 år.

Familj: Sambon Hampus Halvarsson, 31.

Gör: Driver företaget Kindnessfood.

Bor: I Karlshamn



själv påverka sin situation. Kände hon att hon mådde bättre av viss mat, då lovade personalen att stötta henne så att hon skulle få äta just det.

- Det var som om min kropp sa till mig vad den behövde och efter några dagar avstannade blödningen och tanken var att jag skulle försöka återgå till ett normalt liv, minns Isabelle.

Men efter bara två veckor drabbades Isabelle av en ny blödning. Hon var fortfarande inlagd på sjukhuset, och den här gången var det riktigt allvarligt. Den här gången klassades hennes blödning som livshotande.

- Jag var inte redo att dö. Jag hade ju inte hunnit göra det jag tänkt göra med mitt liv, säger Isabelle.

I DET HÄR läget insåg hon att hon ville vara med och göra världen till en bättre plats. Hon ville påverka och hon kände starkt att hon hade en uppgift att fylla. Detta var något hon drömt om redan som elvaåring, när hon blev vegetarian.

Efter bara fem månader var Isabelle återställd, om än hjärntrött, vilket innebär att hon blir trött av höga ljud och för många intryck. Det lider hon fortfarande av.

Isabelle funderade. Kanske kunde maten bli ett verktyg, inte bara för att hennes kropp skulle kunna ta sig tillbaka utan också för att hjälpa världen att bli en bättre plats.

- Även om jag fick lära mig att gå, springa, skriva och prata på nytt var jag hela tiden klar i huvudet. Min vision om att om att använda det dåliga som hänt mig och vända det till något gott för att inspirera andra växte sig allt starkare.

När hon kom tillbaka till Sverige startade hon företaget Kindessfood AB där hon bland annat föreläser om hur man kan göra världen till en bättre plats utifrån sina egna värderingar.

- Jag vill genom Kindessfood visa att det finns verktyg som alla kan använda sig av för att förbättra världen.

Isabelle har fortsatt att äta veganskt och försöker så långt det bara är möjligt att äta ekologisk och oprocessad mat. Hon tycker själv att kroppen signalerar vad hon mår bra av att äta. Hon vet att hon aldrig kommer att bli helt återställd, och hon vet att sjukdomen kan vara dödlig. I perioder mår hon så dåligt att hon inte kommer ur sängen.

- Ändå mår jag bättre än någonsin tidigare. Sjukdomen har fått mig att inse att varje individ är viktig och kan göra skillnad. Att något dåligt kan vändas till något positivt och att vi kan göra skillnad och ta ansvar.

Så här tog Isabelle hjälp av maten för att bli bättre:

Hon äter till största delen ekologisk mat. Alltid veganskt och så långt det är möjligt oprocessad mat. Isabelle äter helst raw food och försöker även att välja råvaror utifrån säsong.

Hjärntrötthet

Att drabbas av en stroke vid så unga år som Isabelle är mycket ovanligt. Däremot är det vanligt att bli hjärntrött efter en stroke. Stroken har gett Isabelle en permanent hjärn-skada som gör att hon blir trött av för många intryck. En hjärntrött person tappar snabbt orken och det tar längre tid att återhämta sig än vad det gör för en person som inte är hjärntrött.



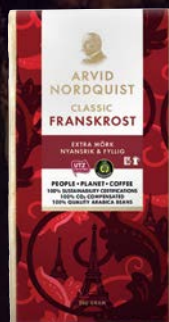
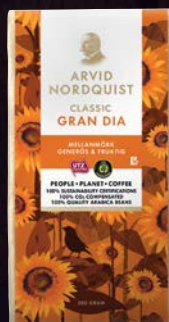
ARVID
NORDQUIST
KAFFEROSTERI

Som vi sår, får nästa generation skörda.

Välj ett kaffe som återplanterar träd, förbättrar livsvillkoren för odlarna och bidrar till en bättre värld för både miljö och människor.



Stor smak. Större eftersmak.





Lys upp fikabordet med den här skinande vackra tårtan gjord på citronbottnar och sötsyrlig citronfrosting. Den är strålande god som den är, men älskar även att umgås med ett gäng färska jordgubbar eller hallon.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINA TEGELAAR



Den här tårtan kommer från den veganska bakdrottningen Karolina Tegelaars bok *Tårtor utan ägg och mjölk*. Finns att köpa på kakboken.se.

Syrlig sommartårta

Den här botten är väldigt saftig i konsistensen och blir ännu godare om den får stå till sig med färskostfrostingen, så baka och fyll gärna tårtan dagen innan servering.

2 timmar • 12 bitar  

Citronbotten

6 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
4 ½ dl strösocker
2 krm salt
2 citroner, rivet skal
1 ½ dl rapsolja
2 tsk vinäger
2 msk citronsaft
3,5 dl kokhett vatten

Citronbotten

Sätt ugnen på 175 grader.
Smörj och bröa tre formar, 18 cm i diameter.

Blanda vetemjöl, bakpulver, strösocker, salt och citronskal i en stor skål.
Häll ner olja, vinäger, citronsaft och det kokheta vattnet. Rör snabbt ihop alla ingredienser och dra en slickepott längs sidorna på skålen så att eventuella mjölrester inkorporeras i smeten.
Fördela smeten i de förberedda formarna och grädda i mitten av ugnen i 25-30 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren från mitten av tårtbotten.
Låt kakan kallna i formen på ett galler.

Färskostfrosting med citron

150 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
2 dl florsocker
200 g färskost, t ex mjölkfri
1 citron, rivet skal och saft
¼ krm salt
1 tsk vaniljessens

Färskostfrosting med citron

Vispa ihop smör och florsocker och rör ner färskosten lite i taget. Vispa ner citronskal, citronsaft, salt och vaniljessens och fortsätt att vispa tills du har en ljus och luftig frosting.

Skär av toppen på varje botten så att den blir jämnare.

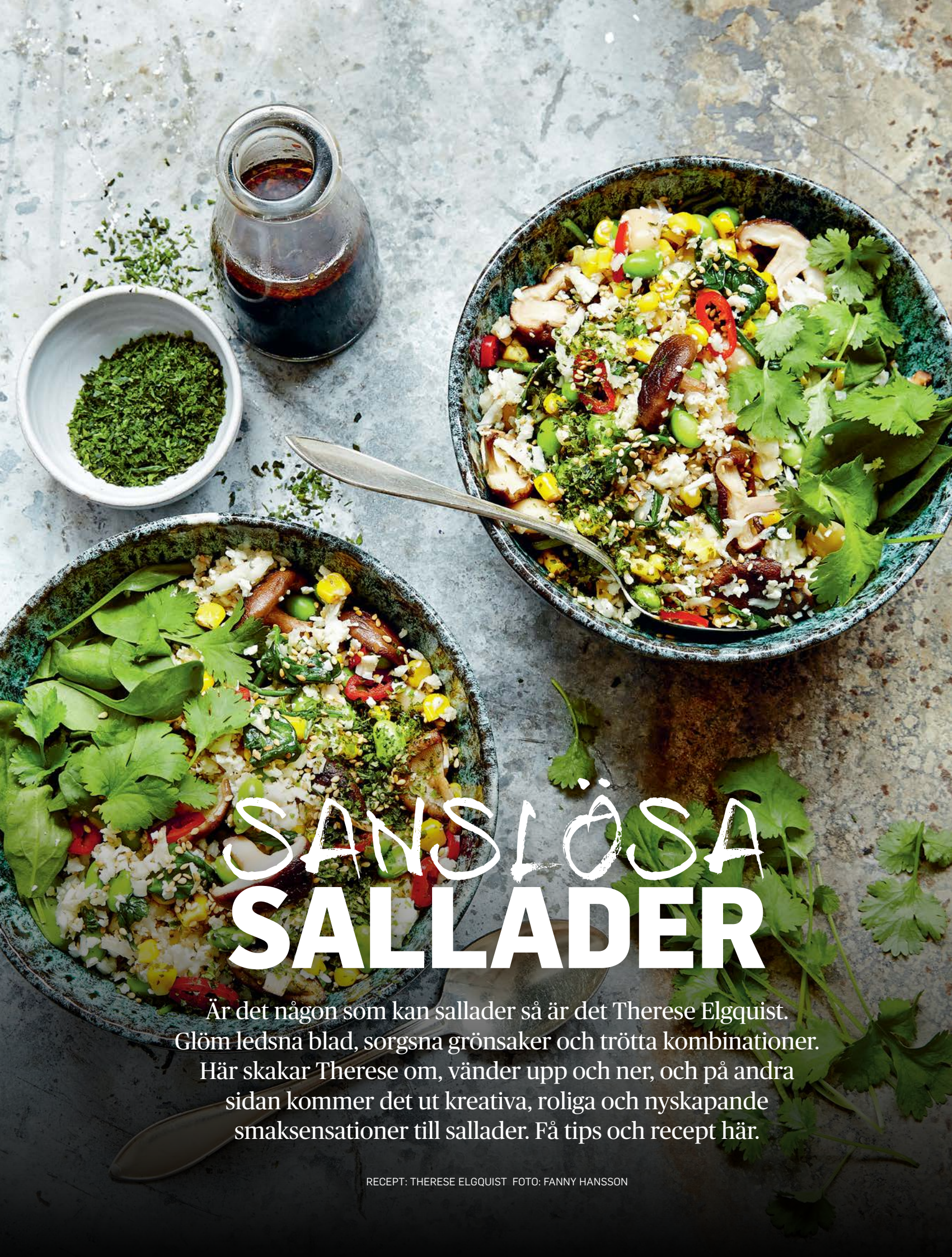
Lägg en botten på ett tårtfat. Bred ut ett lager citronfrosting och lägg på nästa botten. Lägg på andra botten och bred ut ytterligare ett lager frosting. Avsluta med sista botten och täck sedan hela tårtan med resten av frostingen.

MEST & BÄST PÅ VEGETARISKT TILL GRILLEN



ASTRID OCH APORNA

www.astridochaporna.se



SANSLÖSA SALLADER

Är det någon som kan sallader så är det Therese Elgquist. Glöm ledsna blad, sorgsna grönsaker och trötta kombinationer. Här skakar Therese om, vänder upp och ner, och på andra sidan kommer det ut kreativa, roliga och nyskapande smaksensationer till sallader. Få tips och recept här.



Therese, varför en hel bok om sallader?

- Sallader är vad jag äter precis hela tiden, och de kan se ut på minst lika många sätt som det finns recept i boken. Jag vill visa att variationen är oändlig och ta död på myten om sallad som något tråkigt och smaklöst. Och så vill jag dela med mig av mina tips kring hur den perfekta salladen byggs upp. The new green salad handlar om hälsosam, opretentiös och ganska enkel matlagning som blir väldigt god och tillfredsställande för både kropp och sinne!

Hur ska man tänka för att få till en riktigt god sallad?

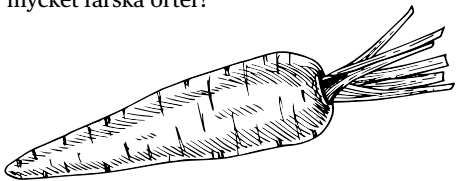
- En av hemligheterna är att blanda olika texturer, smaker, tillagningsmetoder och temperaturer. Om du dessutom utgår från de olika bitarna som jag beskriver i boken när det gäller uppbyggnad (en grön bas, proteiner, sädeslag, kolhydrater, hälsosamma fetter, tillbehör och toppings) kan du svänga ihop en sallad med flera dimensioner, där det händer något i varje tugga man tar.

Vilka är de största misstagen folk gör med sina sallader?

- Att köra för "safe" och att inte se salladen som en komplett rätt. Jag tror att många är rädda för att testa nya kombinationer, men med goda, växtbaserade råvaror kan det i princip inte bli fel. Jag hoppas att läsarna med hjälp av tipsen i boken ska våga testa sig fram, och kanske även hitta egna favoritkombinationer!

Vad lägger du helst i salladen i sommar?

- Svenska tomater, trädgårdsbönor från mormors trädgård och späda rotsaker som exempelvis knippmörötter. Det blandar jag gärna med färska frukter som plommon, nektarin och jordgubbar och toppar med mycket färska örter!



Den här snabbfixade salladen bjuder på asiatiska smaker



BLOMKÅLSRIS MED FRÄST SHIITAKE, SPENAT OCH KORIANDERSLUNGAD MAJS

20 min • 4 portioner

Blomkål kan användas till otroligt mycket. Allt från pizzabotten till en lite crunchy couscous eller som här – ett ris. Blomkål smakar inte så mycket i sig, desto mer tar den upp av allt gott den blandas med. Den här snabbfixade salladen bjuder på asiatiska smaker i form av bland annat syrlig, korianderslungad majs och shiitake, en svamp som är vanligt förekommande i japansk matlagning.

Grön bas

1 stort blomkålshuvud
1 förpackning stora vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
250 g gröna sojabönor
1 förpackning majs, ca 280 g avrunnen vikt
1 röd chilifrukt
½ kruk färs koriander
½ dl oskalade vita sesamfrön, rostade
150 g shiitakesvamp, halverade
200 g ekologisk bladspenat
1 ekologisk lime, rivet skal + saft
1 ½ msk rapsolja

Topping

65 g ekologisk babyspenat
½ kruk färs koriander, hackad
4 msk osötat noriströssel, kan uteslutas

Sötstark sojadressing

½–1 röd chilifrukt
½ vitlöksklyfta



1 cm färsk ingefära
1 dl tamari
1 msk sesamolja
1 msk risvinäger
1 tsk lönnssirap

Grön bas

Ta bort blasten och riv blomkålen grovt på ett rivjärn, eller med "rivmunstycket" i en matberedare. Lägg blomkålsriset i en finmaskig sil. Koka upp en kastrull med vatten, håll vattnet över blomkålsrivet och låt rinna av väl.

Håll av och skölj de vita bönorna. Tina sojabönorna. Håll av majsen.

Rulla chilin mellan handflatorna, skär av toppen och skaka ut fröna och finstrimla sedan chilin. Finhacka koriandern.

Håll 1 msk rapsolja i den heta pannan och fräs shiitaken i ett par minuter tills den får fin färg. Tillsätt spenaten och låt fräsa hastigt tills den mjuknat något. Ställ åt sidan.

Fräs majsen på hög värme i stekpannan i ½ msk rapsolja tills majsen får färg. Blanda ner limesaft, rivet limeskal och finhackad koriander. Ta av från plattan.

Blanda försiktigt ihop blomkålsris, svamp- och spenatfräs, majsfräs, bönor, chili och det mesta av sesamfröna. Fördela blomkålsblandningen i fyra skålar. Toppa med babyspenat, färsk koriander, noriströssel och resten av sesamfröna. Servera med sötstark sojadressing.

Sötstark sojadressing

Dela chilin, ta bort frön och fröfäste och finhacka den. Skala och finhacka vitlök och ingefära. Blanda med resten av ingredienserna till en dressing.



ÖPPEN SOMMARSALLADS-BOWL MED HET TOFU, MANGO OCH TAHINI- DRESSING

50 min • 4 portioner  

Som jag gillar sommarrullar, sådana där rullar man gör av rispapper och fyller med en massa goda asiatiska smaker. Här är en variant där jag har tagit min favoritfyllning och gjort en sallad. Istället för rispapper använder jag kelpnudlar gjorda på sjögräs.

Het tofu

1 förpackning ekologisk, fast naturell tofu, ca 270 g
2 msk sesamolja
2 msk tamari
1 tsk sambal oelek

Tahinidressing

½ dl ljus tahini
½ tsk riven färsk ingefära
1 ekologisk lime, rivet skal och saft
3–4 msk vatten
himalayasalt,
nymalen svartpeppar

Grön bas

1 msk tamari
1 msk risvinäger
1 msk sesamsoja
1 förpackning kelpnudlar à 300 g
150 g rödkål, tunt strimlad
1 medelstor zucchini, skuren i tändsticksstora strimlor
1 röd chilifrukt, fint strimlad
1 mogen mango eller 150 g fryst, i små tärningar
1 knippe salladslök, tunt skivade
1 kruka färsk koriander, finhackad
1 krm salt

Topping

2 avokador
50 g böngroddar
1 ekologisk lime
färsk koriander

Het tofu

Lägg tofun i press mellan två hushållspappersark under något tungt i minst 30 minuter.
Vispa ihop sesamolja, tamari och sambal oelek till tofumarinaden.

Skär tofun i 1 cm stora kuber. Häll marinad och tofubitar i en påse och skaka försiktigt om så att alla bitar täcks. Låt marinera i minst 30 minuter. Vänd runt påsen efter halva tiden. Lägg ut tofubitarerna var för sig på en bakplåtspappersklädd plåt och baka mitt i ugnen i 200 grader i 20 minuter, tills den blir krispig. Vänd runt bitarna efter halva tiden.

Tahinidressing

Mixa alla ingredienser med en stavmixer. Börja med hälften av vattnet, tillsätt eventuellt mer vatten för en lösare konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Grön bas

Blanda ihop tamari, risvinäger och sesamolja. Häll av vattnet från nudlarna, skölj väl och klipp i mindre bitar. Massera in tamariblandningen i nudlarna. Blanda ihop nudlar, rödkål, zucchini, chili, mango, salladslök och hälften av koriandern.

Topping

Skär avokadon i skivor på längden. Lägg upp salladen i fyra skålar och lägg tofu, avokado och böngroddar ovanpå. Toppa med resten av koriandern och ringla över tahinidressing. Servera limeklyftor vid sidan av.

RÖDRISSALLAD MED RÖDBETOR, BASILIKABAKAD TOFU OCH ÖRTOLJA

40 min • 4 portioner  

Rött ris är en typ av råris som har gott tugg, smakar lite nötigt och är fyllt av nyttigheter. Det tar lite längre tid att koka, men det är väl värt det. Jag kokar ofta mitt ris lite kortare än vad som står på paketet, och på mycket svag värme. Att blanda i färska bär i salladen gör att den känns somrig. Variera genom att byta ut blåbären mot jordgubbar, körsbär eller en söt frukt som nektarin.

Basilikabakad tofu

1 förpackning fast naturell tofu, ca 270 g

1 msk kallpressad rapsolja

1 msk rödvinäger

1 msk torkad basilika

½ tsk salt

Grön bas

2 dl rött ris

6 medelstora rödbetor

1 medelstor röd spetskål

1 avokado

125 g färska ekologiska blåbär

65 g mangoldskott, eller ekologisk babyspenat

1 msk olivolja

½ tsk flingsalt

1 krm svartpeppar

Topping

½ dl torkat helt bovete

1 kruka gräslök

Örtolja

1 dl kallpressad olivolja av god kvalitet

2 dl blandade färska örter, t ex mynta, persilja och basilika

½ vitlöksklyfta

1 msk färskpressad limesaft

salt

nymalen svartpeppar

Basilikabakad tofu

Lägg tofun i press mellan två hushållspappersark under något tungt i minst 30 minuter för att pressa ut vätskan.

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda olja, rödvinäger, basilika och salt i en påse. Skär tofun i kuber, lägg ner och låt marinera i rumstemperatur i minst 30 minuter, gärna längre.

Grön bas

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Spola det kokta riset med kallt vatten och låt det rinna av ordentligt. Ställ åt sidan.

Skala och klyfta betorna. Lägg dem på ena sidan av



en bakplåtpappersklädd plåt och blanda med olja, salt och peppar. Rosta mitt i ugnen i 30 minuter. När 20 minuter återstår, lägg ut de marinerade tofubitarerna var för sig på andra sidan plåten. Rosta tills betorna är mjuka men med en inre kärna, och tofun är krispig i kanterna. Vänd runt efter halva tiden.

Ansa spetskålen och skär den i stora bitar. Koka upp vatten i en kastrull och ånga eller förväll kålen i 5 minuter. Lägg sedan över den direkt i en bunke med kallt vatten.

Lägg bovetet i en finmaskig sil. Koka upp vatten, håll över bovetet och låt rinna av. Rosta i torr, het

stekpanna tills bovetet börjar knäppa och har blivit krispigt. Låt svalna. Gröp ur avokadon.

Varva ris, betor, spetskål, avokado, hälften av blåbären, mangold/spenat och tofu på ett fat. Ringla över hälften av örtoljan, strö över rostat bovete och toppa med resten av blåbären och finklippt gräslök. Servera med resten av örtoljan.

Örtolja

Mixa alla ingredienser till en slät olja. Smaka av med salt och peppar.

GRILLADE NEKTARINER MED CASHEWRICOTTA OCH ROSTADE PINJENÖTTER

40 min • 4 portioner 

Av bara några få men väl utvalda ingredienser skapas något riktigt gott – det är goda råvaror som är nyckeln! Detta tillbehör är inspirerat av en italiensk caprese, fast med nektarin istället för tomat, och med cashewricotta istället för mozzarella. På sommaren, när man kan få tag i riktigt smakrika och saftiga nektariner, är det här ett grönt tillbehör jag gärna gör. Antingen som förrätt, eller som en del av en middag. Eller rent av som efterrätt!

Cashewricotta

1 ½ dl cashewnötter, blötlagda i 30 minuter

1 msk färskpressad citronsaft

3 msk vatten

1 msk näringsjäst, valfritt

½ krukla färsk basilika

½ krukla färsk mynta

salt

Topping

2 msk pinjenötter

färsk basilika och mynta

smörgåskrasse

Bas

4 mogna men hårda ekologiska nektariner

1 msk rapsolja

½ tsk flingsalt

Cashewricotta

Häll av blötlägningsvattnet och skölj cashewnötterna. Mixa helt slätt tillsammans med citronsaft, vatten och näringsjäst i matberedare eller mixer.

Det här tar mellan 5 och 10 minuter, beroende på hur stark din maskin är. Stanna maskinen då och då för att peta ner cashewblandningen från kanterna.

Smaka av med salt.

Tillsätt basilika och mynta (men spara lite till topping!) och pulsa några gånger. Smaka av med salt.

Topping

Rosta pinjenötterna i torr, het stekpanna tills de får en lätt gyllene färg.

Bas

Dela nektarinerna på mitten och kärna ur. Pensla med olja och salta lätt. Grilla nektarinhalvorna, eller stek i grillpanna, tills de mjuknar och får fina grillränder.

Dela nektarinerna i stora klyftor.

Klicka ut cashewricottan på ett stort fat. Om du vill kan du breda ut krämen i snygga mönster med hjälp av en sked. Lägg nektarinerna ovanpå. Toppa med pinjenötter, basilika, mynta och smörgåskrasse.



I Therese Elgqvists bok *The new green salad* (Bonnier Fakta) visar hon hur man enkelt kan bygga upp sanslöst vackra, goda och mättande sallader. Spännande smaker, konsistenser och färger i en härlig blandning.



Fram med grillen!

Och bjud in till vegofest

Grillat har aldrig varit godare! Sötpotatisburgare, majssallad, karamelliserad purjolöksdipp, Oreo S'mores pie. Herregud, var ska vi börja? Vet du vad, vi gör allt på en och samma gång och bjuder in till en legendarisk vegofest folk sent ska glömma!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

GRILLAD AUBERGINESALLAD

20 min  

Misstaget många gör med auberginer är att de inte grillar dem tillräckligt länge. De ska bli riktigt mjuka och få ordentligt med färg. Rå aubergine blir ingen glad av.

Kryddig marinad

2 tsk sumak, kan ersättas med rivet skal av 1 lime

1,5 tsk torkad timjan

1,5 tsk torkad oregano

salt

svartpeppar

2 tsk rostade sesamfrön

1 dl olivolja

Grillad aubergine

3 auberginer

salt

olivolja

Tahinisås med saffran

1 knivsudd saffran

1 dl tahini

1 apelsin, rivet skal och saft

ev. 1-2 tsk vatten

salt

Till servering

1 granatäpple, kärnorna

hackad mynta

Kryddig marinad

Håll ner sumak, timjan, oregano, salt och peppar i en mortel. Mortla så fint du kan.

Vänd ner sesamfrön och olivolja.

Grillad aubergine

Skiva auberginerna i centimetertjocka skivor.

Lägg ut på en skärbräda och salta båda sidor.

Låt stå i 20 minuter. Pressa nu varje skiva

med hushållspapper så att vätskan dras ut.

Pensla skivorna med olja och grilla dem

sedan ordentligt på båda sidor.

Lägg över i en skål och håll över den kryddiga

marinaden. Vänd runt och låt stå.

Tahinisås med saffran

Blanda ihop allt i en skål. Känns såsen för tjock, späd med lite vatten.

Till servering

Lägg upp den grillade och marinerade auberginen på ett fat. Ringla över tahinisåsen med saffran samt strö över granatäpplekärnor och hackad mynta.

Antal personer

Gör du allt till en hejdunderande grillbuffé så räcker den lätt till 8-10 personer. Annars räcker varje rätt till ca 4 portioner.





SEITAN RIBS

60 min 

Seitan är ett sorts vegokött baserat på vetegluten. Det blir väldigt tuggigt i konsistensen och är väldigt stort i resten av världen. Nu jäklar måste vi bli bättre på det här i Sverige.

Vetegluten går att köpa på t ex goodstore.se och veganlife.se.

2 ½ dl vetegluten
1 msk rökt paprikapulver
1 msk näringsjäst
1 tsk lökpulver
2 tsk vitlökpulver
1 tsk oregano
½ tsk anchochili eller chiliflakes
2 dl kallt vatten
1 msk tahini
2 msk sojasås

2 dl färdig BBQ-sås
½ dl rostade sesamfrön

Sätt ugnen på 175 grader.

Blanda ihop vetegluten, rökt paprikapulver, näringsjäst, lökpulver, vitlökpulver, oregano och chili i en skål.

Blanda ihop kallt vatten, tahini och sojasås i en annan.

Rör nu ner de blöta ingredienserna med de torra. När du har fått ihop en deg knådar du den några minuter så att den blir riktigt seg och trådig.

Tryck ut degen i en ugnform. Skär breda snitt i degen så blir den lättare att skiva senare.

Ställ in i ugnen i 40 minuter.

Pensla dina seitan ribs med BBQ-sås och lägg på grillen. Låt få ordentligt med färg.

Pensla ytterligare en gång med BBQ-sås och strö över rostade sesamfrön. Servera.

SVART BÖNDIPP

ca 5 dl • 5 min  

Med svarta bönor får du de krämigaste såsarna och de gör sig superbra ihop med hettan från chili och färsk koriander. Vi har till och med smugit ner lite choklad i såsen. Testa! Det är oväntat gott.

2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 dl salsa
1 ½ tsk chipotlepaste
1 dl hackad koriander
2 tsk spiskummin
2 rutor mörk choklad
salt
svartpeppar

Skölj bönorna och låt rinna av.

Mixa med resterande ingredienser i en matberedare. Klart!



GRILLAD MAJSSALLAD

10 min  

Jag gillar att köpa färska majskolvar och grilla. Du behöver inte koka dem före, men jag tycker att det blir godare. Självklart går det prima med färdigkokta som du hittar lite överallt, dessutom mycket smidigare.

4 majskolvar
½ röd paprika, finhackad
2 salladslökar, fint skivade
½ dl finhackad färsk koriander
1 lime, saften
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Grilla majskolvarna så att de får ordentligt med färg runt om.

Ställ majskolven på ena änden på en skärbräda och skär sedan av alla majskornen.

Lägg ner i en skål och låt svalna.

Blanda ner övriga ingredienser.

KARAMELLISERAD PURJOLÖKSDIPP

ca 4 dl • 15 min  

Den här dippen är så löjligt god att du kommer vilja ha den till allt. Att doppa grönsaker i den är en dröm, men den passar kanske ändå bäst till lite hetare mat.

2 purjolökar
olivolja att steka i
2 tsk strösocker
2 dl färskost eller yoghurt, t ex Oatly påMackan eller sojayoghurt
1 lime, saften
salt
svartpeppar

Skär ett snitt längs med purjolöken och skölj bort jorden som samlats mellan lagren.

Skiva purjolöken grovt, även den gröna delen.

Fräs purjolöken i olivolja på medelhög värme tills den har mjuknat ordentligt och fått rejält med färg. Det tar ca 10 minuter.

Strö över sockret och låt steka på någon minut till.

Mixa purjolöken tillsammans med färskost, limesaft, salt och peppar i en matberedare. Häll över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.



TOFUSPETT MED GRÖN LÖKMARINAD

10 min  

Den här marinaden är så genial eftersom den bara mixas ihop, är laddad med smak och ger allt som marineras i den en härligt grön färg.

Grön lökmarinad

2 gula lökar, grovhackade
1 vitlöksklyfta, hackad
3 dl hackad persilja
2 citroner, saften
½ dl olivolja
½ dl vatten
salt

400 g tofu, i kuber
250 g champinjoner

Grön lökmarinad

Släng ner allt i en matberedare eller blender och mixa till en så slät sås du bara kan.

Blanda tofu och champinjoner med marinaden och låt marinera i minst 30 minuter, helst några timmar.

Trä upp på spett och grilla tills de får vackra grillränder.

KAMUTSALLAD MED KANDERADE NÖTTER

25 min

Kamut är en gammal vetesort som har en lätt nötig smak och härlig konsistens. Finns i vanliga matbutiker.

2 dl kamut
1 påse röd mangold eller spenat à 70 g
1 ask gula cocktailtomater, halverade
½ gurka, finhackad
½ äpple, finhackat
1 msk olivolja
2 msk finhackad mynta

Citronmarinerad rödlök

1 rödlök, finhackad
1 citron, saften
salt

Kanderade valnötter

1 dl valnötter
1 tsk rapsolja
2 tsk lönnssirap
flingsalt

Koka kamuten enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten. Blanda med övriga ingredienser i en skål eller på ett serveringsfat.

Citronmarinerad rödlök

Blanda ihop allt i en skål och låt stå i 15 minuter.

Kanderade valnötter

Stek valnötterna gyllene i oljan. Ringla över lönnssirapen och låt karamelliseras. Salta och håll över nöterna på en tallrik och låt svalna.

Toppa salladen med citronmarinerad rödlök och kanderade valnötter.



TOSTADAS

6 st 30 min  För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd.

Tostadas brukar vara små rostade eller friterade tortillabröd som toppas med olika läckerheter. Här har vi lagt dem på grillen och toppat med en Italien-inspirerad topping.

Marinerad portabello

3 portabellosvampar, skivade
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 msk balsamvinäger
2 msk olivolja
1 citron, saften
2 tsk dijonsenap
1 vitlöksklyfta, pressad
salt
svartpeppar

Zucchiniisallad med pesto

1 zucchini
½ dl naturell yoghurt, t ex soyayoghurt
2 tsk pesto, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar

Till servering

6 små tortillabröd

rapsolja

strimlad sallad

ev. citronmarinerad rödlök (se receptet på kamutsallad)

Marinerad portabello

Lägg ner skivad portabello och sköljda kidneybönor i en skål. Blanda ihop balsamvinäger, olivolja, citronsaft, dijonsenap, vitlök, salt och peppar i en skål. Blanda med portabello och bönor. Låt marinera i 15 minuter eller mer. Stek svamp och bönor i lite olja tills det har fått ordentligt med färg.

Zucchiniisallad med pesto

Riv zucchini grovt eller använd en spiralizer. Rör ihop yoghurt, pesto, salt och peppar och blanda sedan med zucchini.

Pensla tortillabröden med olja och grilla sedan gyllene på båda sidor.

Toppa tortillabröden med strimlad sallad, den stekta svamppröran, zucchiniisallad och eventuellt citronmarinerad rödlök.

SÖTPOTATISBURGARE MED PICKLAD MANGOSÅS

6 burgare • 30 min

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Sötpotatis är strålande till mycket och grillen är inget undantag. Du kan servera det här som vanliga burgare, eller så skippar du locket som vi gjorde på bilden.

Sötpotatisburgare

600 g kokt sötpotatis

1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta

3 salladslökar, fint skivade

1 vitlöksklyfta, riven

1 dl hackade jordnötter

2 msk majsstärkelse

2 tsk rökt paprikapulver

salt

svartpeppar

Picklad mangosås

225 g mango

½ jalapeño, finhackad

2 msk ättikssprit (12 %)

4 msk strösocker

1 ½ dl vatten

salt

Tillbehör

6 hamburgerbröd eller grillade brödsivor

2 biffotomater

2 avokador

Sötpotatisburgare

Mosa sönder sötpotatisen med en visp eller potatistöt. Blanda med övriga ingredienser i en skål. Forma till biffar och pensla med olja. Grilla ordentligt på båda sidor.

Picklad mangosås

Häll ner mangon och jalapeño i en skål.

Koka upp ättikssprit, strösocker och vatten i en kastrull. Häll över mangon och låt svalna helt. Du kan förbereda det här några dagar innan.

Sila bort lagen och mixa sedan mango och jalapeño till en slät sås. Smaka av med salt.

Skiva tomaterna i riktigt tjocka skivor.

Gröp ur avokadon.

Pensla tomat och avokado med olivolja och grilla tills de får fint med grillränder. Salta.

Fyll bröden med sötpotatisburgare, grillad tomat, grillad avokado och picklad mangosås.



OREO S'MORES PIE

8 bitar 

Den här pajen kombinerar det godaste som finns: Oreokakor, choklad och grillade marshmallows.

Fyllningen görs på silkestofu, som du hittar i asiatiska butiker eller i den asiatiska hyllan. Det går även bra med fast tofu.

Chokladbotten

2 paket Oreokakor

100 g smält smör, t ex mjölkfritt

Chokladfyllning

350 g mörk choklad

400 g silkestofu

2 msk lönnssirap

1 tsk vaniljessens

en nypa flingsalt

Topping

2 påsar veganska marshmallows

Mini-Oreos

jordgubbar

Chokladbotten

Mixa Oreokakorna så fint det bara går i en matberedare.

Blanda med det smälta smöret och tryck ut i en springform med löstagbar kant. Vår var 20 cm i diameter.

Chokladfyllning

Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad.

Häll ner i en mixer tillsammans med silkestofu, lönnssirap, vaniljessens och en nypa flingsalt. Mixa till en slät kräm och skrapa sedan ner i det förberedda pajskalet.

Ställ in i kylskåpet en halvtimme.

Topping

Fördela marshmallows över pajen. Bränn av med en gasolbrännare. Var försiktig så att de inte bränns. Dekorera med Mini-Oreos och färska jordgubbar.





HETAST PÅ grillfesten



Grilla i pannan

Allt behöver inte ligga över öppen glöd. Ibland är en grillpanna bästa lösningen för att hålla burgarna saftiga, eller för att rädda små grönsaker från att falla ner i elden. Grillpanna från GreenPan, 599 kr på Cervera.

Glutenfri pizzadeg

Äntligen finns det en glutenfri och vegansk pizzadeg i kylskåpet! Bara ta ut rundlar, toppa med favorittoppingen och lägg på grillen. Perfekt drinktilltugg! Från Pop Bakery, 28 kr/260 g.



Burgare på löpande band

Ja, vissa kanske tycker att det här är en onödig pryl, men vi älskar den. Alla burgare blir lika stora och går supersnabbt att pressa ihop. 149 kr på Bagaren och Kocken.



Att grilla är en konst i sig, men framför allt ett fantastiskt sätt att få mat att smaka ljuvligare än en barfotapromenad i solnedgången. Här är ett gäng prylar och produkter som kommer att ta din grillfest till oanade höjder.



Vegoburgare XXL

Fry's har kommit med en gigantisk burgare på hela 150 g. Som gjord för att ta över grillfesterna i sommar. Testa att marinera dem, pensla med en glaze eller gnida in en kryddblandning. Helt vegansk med en bas av soja- och veteprotein. Du hittar den i fryskylskåpet.



Ingen fest utan marshmallows

Vad är en grillfest om det inte grillas marshmallows? De här är helt fria från både gelatin och äggvita. Helt veganska och helt fantastiska. Finns bland annat på goodstore.se för 79 kr.



Stoppa vegokorv

Hur kul låter det inte att stoppa sin egen vegokorv? Gör din egen seitan eller använd ditt bästa vegoburgarrecept och fyll det här veganska "korvskinet". 139 kr för 12 meter på www.lundgrenskaferi.se.

En skopa sås

Alla vet att all grillad mat blir bara bättre av en god sås. Rydbergs har två riktiga favoriter som båda är veganska. Den extra kryddiga bearnaisesåsen och en lagom kryddig kebabsås. Väntar på dig i kylskåpet!



GRILLA SOM EN KLIMATARIAN!

Du som väljer bort kött är vår tids stora hjälte. Att äta vegetariskt är en av de största insatserna du som individ kan göra för vårt klimat.* Därför har vi på Kung Markatta tillsammans med Green Kitchen Stories skapat en vegetarisk grillskola. Förutom goda och originella recept, som kommer att fresta också den mest envisa köttätare, bjuder vi på några enkla knep du kan ta till för att göra grillaftonen till en riktigt klimatsmart kväll. Självklart är alla recepten ekologiska!

Grillskolan hittar du på kungmarkatta.se/grillskola



*Läs mer på kungmarkatta.se/grillskola

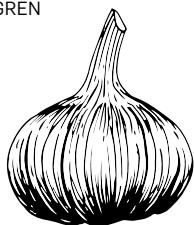
Den riktigt goda maten.

Arepas

FRÅN VENEZUELA

I arepas från Venezuela fylls det bästa från Latinamerika i en sprakande fest för smaklökarna. Majsbröd med mustiga fyllningar, het salsa, frasigt friterad banan. Se så, fiestan kan börja nu!

RECEPT: SELINA HAMI FOTO: LINUS HALLGREN



AJÍ

10 min  

En traditionell syrlig och stark salsa som främst äts i Colombia och Venezuela med olika typer av matbananchips, empanadas (piroger) och som fyllning till arepas.

2 tomater, finhackade
1 liten rödlök, finhackad
½ pressad vitlöksklyfta
1 färsk grön chili, finhackad
1 ½ dl finhackad färsk koriander
1 avokado, finhackad
½–1 tsk spiskummin
½–1 tsk paprikapulver
1 lime, saften
en skvätt rapsolja
salt, svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

AREPAS (MAJSBRÖD)

25 min • 6 st  

Arepas är ett bröd från Latinamerika som ofta äts till frukost eller som streetfood, främst i Colombia och Venezuela. Som streetfood skärs de upp som pitabröd och fylls med allt från böngryta till ost och "opa vieja" (betyder gamla/trasiga kläder/trasor och syftar på köttet pulled pork). Nedan har jag gjort fyra olika fyllningar och en egen version av brödet. Arepas görs traditionellt på ett speciellt majs mjöl, men här har jag gjort ett recept på arepas med ingredienser som är lätta att hitta och har en god, söt smak av majs.

560 g majs korn (avrunnen vikt,
ca 4 små burkar)
400 g ris mjöl
2 tsk bakpulver
salt

Mixa majsen i en matberedare till en puré. Blanda ris mjöl, bakpulver och salt i en skål och häll ner majs purén. Knåda till en formbar deg. Blöt händerna och forma degen till små puckar, ca 8-10 cm i diameter och 2 cm tjocka. Sätt ugnen på 175 grader. Stek bröden i lite olja i en stekpanna tills de får en gyllene och krispig yta. Lägg sedan in dem i ugnen i ca 15 min. Skär försiktigt upp bröden och (om du vill) skopa ut lite av innanmätet för att få plats med mer fyllning. Arepas är alltid lite krämiga i mitten, något som vissa vill ha kvar och andra (som jag) föredrar att skopa ut.

SELINA'S MUSTIGA BÖNGRYTA

40 min • 4 portioner  

Den här grytan kan serveras med färsk koriander till ris, arepas eller som fyllning i empanadas.

1 gul lök, finhackad
2 lagerblad
ca 3 cm torkad anchochili
1 liten chipotle chili (alternativt 2 tsk chipotlepasta som du hittar i tacohyllan)
½–1 tsk svartpeppar
2 vitlöksklyftor, finhackade
finhackad stjälk av en liten knippe koriander (spara bladen och strö över grytan mot slutet)
2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta

2 msk vitvins- eller äppelcidervinäger
salt
vatten så att det täcker

Fräs gul lök gyllene i rikligt med olja. Tillsätt lagerblad, ancho, chipotle och svartpeppar och fräs i någon minut. Sänk värmen och tillsätt vitlök samt hackad koriander. Låt allt karamelliseras med löken under lock i ca 20 min. Tillsätt mer olja vid behov. Rör ner bönorna, vinäger och salt. Häll på vatten så att allt täcks. Koka upp grytan och låt sedan stå och puttra i ca 30 min. Vill du ha en tjockare gryta, låt den puttra utan lock. Mosa sönder en del av bönorna.





PATACONE

15 min  

Patacones är matiga, dubbelfriterade matbananchips. I Colombia äts de ofta med ají och i Venezuela kan de serveras på stranden som en nachotallrik toppade med coleslaw och goda såser.

2 matbananer
rapsolja att friteras i

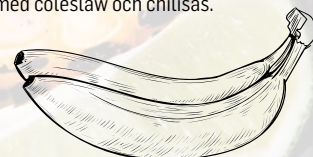
Skala 2 matbananer och skär dem i 3-4 cm tjocka bitar.

Hetta upp generöst med olja i en kastrull. Sikta på 180 grader. Friterar bananskivorna tills de är gyllene på båda sidor.

Plocka upp bitarna med en hålslev. Lägg en bananbit på en plastpåse, vik påsen dubbelt över bananbiten, och pressa till den med en tallrik till en platt, rund puck.

Friterar puckarna en gång till så att de blir gyllene på båda sidor.

Salta och servera med ají eller toppa med coleslaw och chilisås.



PLATANITOS

10 min  

Platanitos är tunna, krispiga matbananchips som är superenkla att göra!

1 matbanan
rapsolja att friteras i

Skala 1 grön matbanan. Hyvla bananen på längden med en osthyvel eller potatisskalare.

Hetta upp generöst med olja i en kastrull. Sikta på 180 grader.

Friterar bananskivorna i oljan tills oljan slutar fräsa och skivorna är gyllene.

Lyft ur med hjälp av en hålslev och låt rinna av på galler eller hushållspapper.

Salta och servera med ají. Håller i flera dagar.

PORTABELLOSVAMP MED CHIPOTLE OCH ÖL

20 min • 4 portioner

Supergod att fylla dina ají med eller att toppa med paprikasåsen som du hittar recept på längre fram.

1 gul lök, fint skivad
1 vitlök, finhackad
1 lagerblad
2 tsk rökt paprika
½ tsk spiskummin
¼ chipotle, eller 1–2 tsk chipotlepasta
150 g portabellosvamp, skivad
½ tomat, hackad
1 tsk vitvins- eller äppelcidervinäger
salt
½ dl mörk lageröl

Fräs den gula löken tills den blir gyllenbrun. Tillsätt vitlök, lagerblad, rökt paprika, spiskummin och chipotle och fräs i någon minut.

Rör ner portabellosvamp och fräs tills den har fått smak och släppt lite vatten. Det tar ca 3 min. Blanda ner tomat, vinäger och salt. Sänk värmen och puttra under lock i ca 15 min. Smaka av. Tillsätt ölen de sista 5 minuterna. Klart!

CURRYTOFU

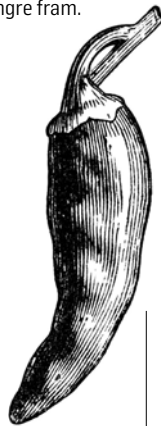
4 portioner

En hyfsat klassisk scrambled tofu men med lite ny kryddning.

1 gul lök, finhackad
ca 250 g fast tofu
1 tsk paprikapulver
½ tsk spiskummin
1 msk näringsjäst
½ tsk vitlökspulver
½–1 tsk gurkmeja
1 tsk curry
2 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt

Börja med att fräsa löken i några minuter. Smula ner tofun och stek tills den blir gyllene och krispig lite här och där.

Rör ner paprikapulver, spiskummin, näringsjäst, vitlökspulver, gurkmeja och curry. Fräs med i någon minut. Rör ner grädden så att tofun blir krämig. Smaka av med salt.



FRÄSCH KRONÄRTSKOCKA

10 min • ca 5 dl

Den här fräscha röran kan serveras kall eller stekas på lite snabbt till en ljummen röra. Blanda följande ingredienser i en skål.

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk marinerade kronärtskockshjärtan, ca 300 g
½ rödlök, finhackad
1 pressad vitlöksklyfta
1 stjälk selleri, finhackad
1–2 msk majonnäs, t ex äggfri
1–2 tsk sellerisalt
1 krm kryddpeppar
1 msk paprikapulver
½ tsk mald kardemumma
½ lime, saften
1 tsk vitvinsvinäger
salt, svartpeppar

Skölj kikärterna och mosa eller hacka dem lätt. Hacka de marinerade kronärtskockshjärtan. Blanda alla ingredienser i en skål.

PAPRIKASÅS

5 min

En enkel paprikasås som är god att servera till portabellofyllningen.

1 burk grillad marinerad paprika, ca 300 g
1 röd chili, finhackad
1–2 vitlöksklyftor, finhackade
½ tsk spiskummin
½ lime, saften
salt

Hacka den marinerade paprikan. Blanda med övriga ingredienser i en skål.

"Mitt syfte är att fortsätta normalisera vegansk mat och visa hur otroligt gott det kan vara."

Vi tog ett snack med Selina, som inte bara har tagit fram recepten utan även har en rad spännande projekt på gång.

Vad älskar du mest med den venezuelanska maten?

- Det är väldigt varierat! Eftersom det finns allt ifrån kust till djungel så har alla regioner sina egna specialiteter. Och alla råvaror! Koriander, matbanan, exotiska frukter, roliga rotfrukter m.m.

Äter man mycket grönt och vego i Venezuela?

- Animalier är en stor del av det venezuelanska köket, särskilt när det kommer till just streetfood. Populära rätter i gatukök använder oftast ost, medan kött används som smaksättare i grytor och grillad fisk serveras på stränderna. Däremot finns det fantastiska råvaror, så frukter, färskpressade juicer, rotfrukter och baljväxter har en viktig del i matkulturen.

Du driver även en cateringfirma, berätta mer om det!

- Ja, jag driver matprojektet Selina's där jag skapar olika veganska matkoncept. Selina's Pome Stories är det första jag skapade för ett och ett halvt år sedan, där jag kombinerade mina studier i internationella relationer med mitt intresse för matlagning. Jag skapade även mat-för-mat-projektet där jag har catering med vegansk mat inspirerad av Mellanöstern för att skapa och finansiera matprojekt i Syrien och Libanon, där jag också samlar på mig berättelser från människorna jag träffar.

Vi vet att du har planer på en vegansk pub. Berätta!

- Det började med att jag gjorde en burgare med fusion från Mellanöstern till catering. Den blev så populär att jag blev nyfiken och började experimentera mer med burgare och streetfood. Jag har nu tagit fram ett speciellt sätt att tillaga burgarna på där de baseras på långkok för att få till en mustig smak rik på umami. Sen tillagas de två gånger med glaze när de formas till biffar.

Det ledde till konceptet Selina's Pub Grub med de veganska burgarna och annan grym streetfood med inspiration från Latinamerika och södra USA - arepas, tostones och monkey bread. Mitt syfte är att fortsätta normalisera vegansk mat och visa hur otroligt gott det kan vara.

Följ Selina! Selina har sparkat igång en crowdfunding-kampanj för att förverkliga sitt pubkoncept. Följ projektet på Facebooksidan Selinaspubgrub.





THOMAS

Di Leva

Hellre lite och bra än mycket och dåligt.
Det är Thomas Di Levas matfilosofi.
Han blev vegetarian som tolvåring och
vegan när han var arton. Men han vill inte
krångla till det. Får han bestämma blir det
en smoothie.

INTERVJU: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: PETER KNUTSON

Vi ses på ett veganskt lunchställe i Stockholm. Thomas Di Leva är sen. Parkeringsproblem, visar det sig, när han väl sveper in med andan i halsen.

Inte den Thomas Di Leva som man är van vid att se, den här Thomas Di Leva har blå sjömanskavaj och sidenscarf runt halsen.

Men, visar det sig, under kavajen har han sin karaktäristiska tunika.

- Inte så himla praktisk att gå i när

det är kallt ute, förklarar han.

Thomas Di Leva har alltid gått sin egen väg. Som barn var han en tänkare. En olycksfågel som ofta trillade och slog sig, som trivdes bäst när han fick läsa någon av alla de böcker han lånade på biblioteket. Ett av hans största intressen var ufon.

- På den tiden stod böckerna om ufon och Loch Ness-odjuret på samma hylla som böcker om meditation, och av en händelse fick jag med mig en bok om tibetansk meditation hem,



Thomas Di Levas supersmoothie

Blanda havremjolk med blåbär, banan, granatäpplekärnor, havtorn, tahini och väldigt mycket vetegräs i en skål. Mixa och håll upp i glas.

berättar Thomas, och slår sig ner vid bordet med sin linsgryta.

Han testade meditation, och fastnade direkt. Då var han bara elva år. När deras proggiga teckningslärare en kort tid efteråt lät eleverna meditera på lektionstid blev intresset ännu större.

Sedan dess har han mediterat nästan dagligen och andligheten finns med honom i vad han än gör.

ATT HAN SKULLE bli artist visste han ungefär lika tidigt som han började meditera. Någon plan B hade han inte.

- Jag satte upp en plan. Varje kväll innan jag lade mig tog jag fram min anteckningsbok och skrev en lista på fem saker som jag hade gjort under dagen som fört mig närmare målet, berättar han.

Vägen till att bli en av Sveriges mest ihärdiga och framgångsrika artister var lång och krokig. Det var först när han var 24 som han slog igenom stort med Vem ska jag tro på?. Innan dess spelade han i bandet The Pillsnorks.

Idag är han glad över att det tog ett tag innan han slog igenom.

- Jag tror att det är bra när saker och ting inte kommer till en alltför

"Det känns oförsvarbart att äta kött med tanke på hur köttproduktionen påverkar miljön och klimatet."

lätt. Då värdesätter man framgången mer, säger han.

Det har alltså gått 30 år sedan genombrottet. Och Thomas Di Leva har gett ut 18 album sedan dess.

Men inte bara det. Han är också en slags andlig vägledare som håller kosmiska ljuskvällar med meditation och healing. Men det blir krångligt att prata om det utan att det låter för invecklat. Istället enas vi om att prata vidare om hans artistskap. I höst kommer ett nytt album med arbetsnamnet The Hybrids.

- Jag tycker att namnet talar för sig självt, säger Thomas lite hemlighetsfullt, och kastar sig sedan in i en lång förklaring som är svår att återge i text. Den måste upplevas.

Han har gett ut skivor sedan 1982, även om det stora genombrottet kom först fem år senare. Än har han inte tröttnat på att uppträda. Vissa framträdanden gör han på stora galor, andra på mindre ställen. På senare år har han börjat uppträda i kyrkor genom att genomföra kyrkoturnéer där han uppträder med den lokala kyrkokören.

- Jag gillar verkligen att uppträda i kyrkorna. Det är ofta så lyhört, så man kan måla med små penslar istället för att ta till det stora artilleriet, säger han och skrattar.

Han tystnar en stund och säger att han självklart gillar stora sammanhang också. Som att uppträda på de svulstiga julgalor som arrangeras runt om i Sverige varje år.

- Men då är det snarare stora rollers man målar med, konstaterar han.

HEMMA I NACKA lever han ett ganska vanligt liv. Hustrun Sofie träffade han för sju år sedan och de har ett barn tillsammans, femårige sonen Telo. Sedan tidigare har han även sextonårige Cosmo, som bor hos Thomas och Sofie varannan vecka.

- Vi är veganer hela familjen, men Sofie är bättre på att laga mat än vad jag är. Allra mest tycker jag om frukt. Eller förresten... helst gör jag en smoothie.

När han blev vegan var det först och främst av etiska skäl. Han tyckte att det kändes fel att döda djur för att vi människor skulle få mat. När han hade varit vegan ett tag insåg han också att det var ett skönt sätt att leva, att man blev lagom och behagligt mätt.

- Nu handlar det också om miljön. Det känns oförsvarbart att äta kött med tanke på hur köttproduktionen påverkar miljön och klimatet.

Men även om familjen har två barn är han den första att erkänna att när han står för matinköpen blir det inte särskilt planerat.

- Jag går till affären och handlar efter lust. Sofie är mycket mer strukturerad, planerar och gör listor och sådant.

Han vill inte krångla till maten, säger han. En rustik linsgryta, något som har blivit en klassiker i vegansammanhang, kommer man långt med.

- Jag gillar nämligen linser och tycker inte att det känns tråkigt.

Däremot har han en ambition, och det är att alltid handla ekologiskt. För,

Namn: Thomas

Di Leva

Ålder: 51 år

Familj: Hustrun Sofie och söner Cosmo, 16, från ett tidigare äktenskap och Telo, 5, tillsammans med Sofie.

Bor: I Nacka.

Gör: Artist, healer, föredragshållare.



som han säger, hellre lite och bra än mycket och dåligt.

NATUREN ÄR EN viktig plats för honom. Där får han både lugn och energi och han tillbringar gärna flera timmar i skogen om han får möjlighet.

Vi halkar in på en längre diskussion om den tyske skogvaktaren Peter Wohllebens bok Trädens hemliga liv, där författaren gjorde oväntad succé genom att lägga fram en rad bevis för att träd har känslor och i det närmaste lever i familjer. I boken diskuterar Wohlleben även hur träd påverkar oss människor och hur vi många gånger kan bli lugnare när vi vistas i naturen.

- Jag tror att man mår bättre om man vistas och umgås bland träd, så är det bara.

Något som många inte vet är att Thomas är något av en fena på hemsidor, sökordsoptimering och hur man använder sig av internet på bästa sätt. Precis som när han en gång läste sig till hur man mediterar, har han gjort samma sak på det här området.

- Jag brukar beställa hem lite kurser då och då som jag gör över webben, det är alltid kul att lära sig nya saker, konstaterar han.

En plan som han har är att sprida globalt och andligt uppvaknande över internet. Och om man kan sin Thomas Di Leva är det inte särskilt svårt att se hur han varje kväll tar fram sin anteckningsbok och fyller i fem saker som han gjort under dagen för att komma närmare det målet.





PRESENTERAR STOLT

VEGOMÄSSAN

10 JUNI KL 10-18 NACKASTRANDSMÄSSAN STOCKHOLM

SVERIGES STÖRSTA VEGO EVENT

SMAKPROVER // VEGANCAFÉ & POP UP RESTAURANG
80 SPÄNNANDE UTSTÄLLARE // INTRESSANTA FÖRELÄSNINGAR
PRODUKTLANSERINGAR // VEGANSK FOOD TRUCK COURT

 LÄS MER PÅ VEGOMASSAN.ORG OCH FACEBOOK.COM/VEGOMASSAN

KÖP BILJETTER PÅ 



GLÖM GELATINET Ge mig gelé!

Du kan också njuta av delikata, dallriga
desserter utan gelatin! Det finns en rad
olika gröna alternativ som alla ger den där
perfekta gelén. Här reder vi ut allt!

TEXT OCH RECEPT: KAROLINA TEGELAAR

Vad är gelatin?

Geléer används i matlagning och bakning över hela världen. I stora delar av Asien är geleringsmedlet framställt av alger och långa komplexa kedjor av kolhydrater, också kallat polysackarider. I stora delar av Europa och Nordamerika framställs gelé istället med hjälp av gelatin som är tillverkat av däggdjursprotein från grisar och kor. Proteinets som används heter kollagen och tillsatsbeteckningen är E441. Gelatin extraheras ur senor, hud och ben som kokas tills de gelébildande proteiner fälls ut som bubblor i vätskan. Gelatinet extraheras och torkas och används i ett stort antal produkter både inom livsmedel, medicin och kosmetika. Mycket av gelégodiset i godishyllan i butikerna är därför inte ens vegetariskt. De senaste åren har dock en rad godisproducenter börjat arbeta fram vegetabiliska motsvarigheter till gelatin för godistillverkning och många har redan börjat marknadsföra sina godissorter som gelatinfria.

Baka utan gelatin

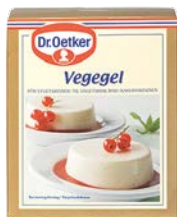
Alla olika sorters geléer går att skapa utan gelatin och idag finns det ett stort utbud att experimentera med om du vill ta fram egna recept eller göra om gamla favoritrecept till veganska. I bakning är gelatin relativt enkelt att byta ut mot veganska alternativ, men man bör vara medveten om de skillnader som finns för att kunna ta fram så bra recept som möjligt. Viktigast är att gelatin smälter i munnen på ett annat sätt än algbaserad gelé. Det är därför extra viktigt att göra din algbaserade gelé precis lagom mjuk för att den inte ska upplevas som för fast när du äter den.

Gelatin tar längre tid på sig att stelna än algbaserade motsvarigheter som även stelnar i rumstemperatur och inte behöver kylas i kylskåp. Gelén från gelatin förstörs permanent

VAR KÖPER MAN ALLT?



Agar och agarflingor finns i välsorterade matbutiker, asiatiska butiker eller att beställa på nätet.



Vegegel finns i bakhyllan och kommer från Dr. Oetker.



VegeSet finns i välsorterade matbutiker eller på t ex Goodstore.se



Gelésocker Multi finns i vanliga matbutiker.

om den värms upp för mycket eftersom proteinerna denaturerar och går sönder. Algbaserad gelé klarar däremot höga temperaturer och kan dessutom smältas igen om den stelnar innan du hunnit använda den i ditt bakverk - för att sedan stelna när den svalnar.

Vegetabilisk gelé

De vanligaste alggeléerna är agar och karragenan som båda utvinns ur rödalger. Karragenan är geleringsmedlet i bland annat Vegegel, Gelésocker Multi och Vegeset. Agar säljs ofta rent och finns både som flingor och pulver. En tesked pulver motsvarar ungefär en matsked flingor och pulvret är enklast att lösa i vätska och är mest lättanvänt. Agar är olösligt i kallt vatten och behöver koka eller sjuda i ungefär 5 minuter för att all gelé ska aktiveras. Gelén stelnar sedan mellan 32 och 45 grader.

Karragenan behöver endast kokas upp kort med vätskan. Karragenan ger en något mjukare gelé än vad agar gör och liknar därför gelatin i större utsträckning. Agar ger en fastare gelé som inte dallrar som de klassiska gelatinbaserade geléerna.

Både tillsatt socker och syra ger en gelé som är fastare men sämre sammanhållning, så recept behöver anpassas i viss grad till sockerhalten och syran. Vissa ingredienser kan göra att geléer inte stelnar då enzymet papain bryter ner gelébindningarna. Papain finns i bland annat ingefära, ananas och kiwi och dessa behöver kokas om de ska inkluderas i gelé.

Fler gröna alternativ

Det finns flera andra alternativ om man vill fördjupa sig i att skapa perfekta geléer. Johannesbrödträdet (johannesbrödkärnmjöl), guarväxten (guargummi) och akaciaträd (gummi arabicum eller akaciagummi) går alla

"I bakning är gelatin relativt enkelt att byta ut mot veganska alternativ."

att använda som extra stabiliseringsmedel i geléer, men de kan vara svårare att hitta. De blir bäst i kombination med de ovan nämnda geléerna för att komplettera funktioner som de algbaserade geléerna till viss del saknar, som viss flexibilitet och smidighet. Det är värt att nämna att alla tre är baljväxter och kan orsaka allergiska reaktioner hos dem som är allergiska mot ärtor och bönor. Xantangummi, som inte härrör från baljväxter, kan också bidra till stabilisering av geléer som saknar smidighet. Kombinationer av algbaserade geléämnen och dessa fyra stabiliserare är vanliga i vegetabiliska alternativ till gelatin. Vegegel och Gelésocker Multi innehåller båda två karragenan och johannesbrödkärnmjöl.

Ett annat alternativ för gelétillverkning är pektin från frukt, som även det är långa kedjor av kolhydrater. I Sverige finns flera olika typer av pektin att köpa i välsorterade livsmedelsbutiker och de har ofta tydliga användningsguider för geléer på sina produkter. Pektinet bildar gelé tillsammans med socker och det behövs en ganska hög andel socker för att få en fast gelé. Pektinprodukter kan därför vara svåra att använda om man vill ta fram mindre söt gelé, men till gelégodis och marmelad fungerar en kombination av pektin och ett ytterligare geleringsmedel ofta bra.



GELÉ

10 min • 4 portioner



I receptet nedan kan du använda saft eller vatten och tillsätta socker och smakämne efter egen preferens. För en söt gelé är en deciliter socker till fyra deciliter vätska en bra utgångspunkt. I Gelésocker Multi är sockret dock redan inkluderat. Beroende på hur hög andel socker du har i receptet får du en mjuk eller fast gelé – prova dig fram för önskad konsistens och sötna. För alla geléer kokas vätskan upp med geléagenten.

I matrecept används inte så mycket gelé idag men tidigare gjordes aladåber och terriner med gelatin, vilket också kan göras med agar eller karragenan med grundreceptet nedan.

4 dl vätska, t ex vatten eller saft
ev. 1 dl strösocker

Ett av följande geleringsmedel

- 1 tsk agarpulver eller 1 msk agarflingor
- 1 påse Vegegel
- 1 tsk Vegeset
- 1 dl Gelésocker Multi

Blanda vätska, eventuellt socker och geleringsmedel.

Gelésocker kokas med vätskan i 30 sekunder, enligt anvisningarna på paketet.

För agar väntar man tills all agar löst sig i vätskan och sjuder i omkring 5 minuter för att få maximal stadga.

För Vegegel och Vegeset kokas vätskan upp och är sedan klar. Vegeset stelnar snabbt efter uppkok och bör hållas upp i tilltänkt form direkt.

GELÉHJÄRTAN

10 min • ca 20 st



Det här gelégodiset tar lite tid att koka och kräver en termometer. Det finns speciella formar att köpa i bakbutiker på nätet om du vill göra gelégodis i små formar som på bilden, men man kan också hålla upp i små klickar.

250 g hallon
1 dl vatten
1 dl glukossirap
1 dl strösocker
2 tsk Vegeset
strösocker att doppa gelégodisarna i

Använder du frysta bär så börjar du med att tina dem. Förbered formarna genom att pensla dem med lite olja.

Sjud hallon tillsammans med vatten under lock i en minut så att smaken från hallonen blandas med vattnet. Sila vätskan så att du

endast har hallonvattnet kvar och tillsätt glukossirap och strösocker. Koka på svag värme tills massan kommer upp i 110 grader. Tag av kastrullen från plattan och låt massan svalna till lite över 100 grader. Rör ner Vegeset. Vispa ordentligt innan smeten direkt hålls upp i formarna. Vegeset stelnar snabbt så det behöver göras kort efter att den har rörts ner i massan.

Har du spritspåsar som tål hög värme kan det vara enklast att hålla ner massan i en sådan och med hjälp av kökshanddukar hantera spritspåsen för att fylla formarna. Även om massan stelnar något kan du fylla formarna. Låt godiset kallna helt och låt dem eventuellt stelna en stund i frysen för att få ut dem ur formen. Doppa i strösocker ett par gånger så att de blir täckta. Förvaras torrt i burk med lock.



En klassisk
italiensk dessert
är en perfekt
avslutning!

PANNACOTTA

10 min • 4 portioner



Pannacotta är en italiensk grädddessert som består av kokt grädde, lite socker, eventuell smaksättare och geleringsmedel. Fettet i grädden och strösockret i en pannacotta gör att mängden av den gelébildande ingrediensen blir något förändrad gentemot rena gelérecept.

5 dl grädde, t ex havre-, soja-, mandel eller kokosgrädde

Ett av följande geleringsmedel

- 1 tsk agarpulver och 4-6 msk strösocker
- 1 dl Gelésocker Multi
- 2 påsar Vegegel och 4-6 msk strösocker
- 1 tsk Vegeset och 4-6 msk strösocker

Blanda matlagingsgrädde med socker och geleringsmedel.

Koka upp på medelvärme och följ anvisningarna för det geleringsmedel du valt.

Gelésocker kokas med grädden i 30 sekunder.

För agar väntar man tills all agar löst sig i vätskan och sjuder i omkring fem minuter för att få maximal stadga.

För Vegegel och Vegeset kokas vätskan upp och är sedan klar.

Fyll i portionsformar och låt svalna.





Hjärtmönster

Droppla flera droppar av en olikfärgad massa, till exempel fruktpuré, i moussen när den är uppkäld i formen. Sedan dras en kniv genom klickarna som då dras ut till hjärtan. Det bör göras direkt eftersom moussen inte får börja stelna.

MOUSSETÅRTA

4 tim • 12 bitar

För glutenfritt alternativ använd glutenfria digestivekex

En klassisk luftig moussetårta som förbereds dagen innan den ska serveras. Använd rumsvarma ingredienser, annars stelnar agargelén direkt när fruktpurén rörs ner och du får klumpar i din mousse.

Kexbotten
200 g digestivekex
100 g smält smör, t ex mjölkfritt

Fyllning
3 dl valfri fruktpuré
200 g rumstempererad färskost, t ex Oatly påMackan eller Tofutti Creamy Smooth
1 dl strösocker
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk agarpulver

Kexbotten
Krossa eller mixa digestivekex till smulor och tillsätt smör. Blanda ingredienserna noga och pressa ner botten i en springform.

Fyllning

Blanda purén tillsammans med färskost och låt blandningen bli rumsvarm om någon av ingredienserna har varit kylda. Blanda strösocker, grädde och agarpulver i en kastrull. Koka upp och ta av från plattan. Rör ner en slev av fruktblandningen i taget tills allt är blandat och fyll formen med smeten direkt. Mönster i tårtan bör göras direkt, innan moussen sätter sig. Ställ in i kylen i minst 3-4 timmar, gärna över natten. För perfekta snitt, använd en kniv sköljd i varmt vatten när du skär upp tårtan.

Fruktpuré

Du kan köpa färdiga fruktpurén i butik eller så mixar du bara de frukten eller bär du gillar. Innehåller de små kärnorna eller frön kan du pressa purén genom en sil innan användning.



FRUKTMOUSSE

8 tim  

I fruktmousse används traditionellt gelatin för stadga och chokladmousse blir istället fast tack vare den höga halten kakaosmör. Här används agar och kokosolja eftersom det ger en lagom fast mousse. Den här moussen går givetvis också bra att servera i portionsformar.

Fruktmousse

2 dl fruktpuré

½ dl strösocker

1 tsk majsstärkelse

1 msk agarpulver

1 ½ dl kokosolja

2 dl rumsvarm vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy

Koka upp fruktpuré med strösocker, majsstärkelse och agarpulver.

Ta av kastrullen från plattan när blandningen har tjocknat och håll ner kokosolja. Rör tills kokosoljan inkorporerats in i redningen och låt sedan svalna tills den är fingervarm. Redningen får inte kylas i kylskåp och får inte vila för länge

så att den stelnar. Vispa sedan upp grädden fast med elvisp och rör ner redningen lite i taget under försiktig vispning.

Fylla en tårta

För att fylla en tårta med mousse använder du tårtformen du bakat bottenarna i eller en så kallad anslagsring i samma storlek som bottenarna. Du täcker insidan med bakplåtspapper, plastfolie eller matsäker plastfilm.

Lägg ner första lagret tårtbotten i din form, fyll sedan på med mousse och lägg på andra lagret tårtbotten. Har du fler lager mousse än ett så fortsätter du fler varv. Tårtbotten täcks sedan in så att den är helt försluten och lämnas i kylskåp över natten eller minst 8 timmar så att moussen hinner stelna.



MED NATURLIGA MINERALER FRÅN VÄXTRIKET

– Välj Helhetshälsa MultiOptimal®

Svenskt: Tillverkas i Helhetshälsas egen anläggning i Borghamn

Vegetarian- och veganvänligt: Fri från animaliska ingredienser

Med naturliga mineraler från växtriket: Kalcium från alger, kisel från bambu och jod från tång

Utan koppar: Eftersom vegetarisk kost har högt kopparinnehåll tillsätts inte detta i MultiOptimal®

Prova gärna några av våra andra Vegan Society registrerade produkter - se helhetshalsa.se

Egen svensk tillverkning

De flesta produkterna tillverkas eller förädlas i vår moderna produktionsanläggning i Borghamn. Vi använder kapslar för att slippa onödiga tillsatser.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil



Jordgubbar

- sommarens rubinröda
ädelstenar

Ska du bara äta en sak i sommar, så ät jordgubbar. De är nämligen inte bara sommarens godaste godsak, de är rena dynamiten för hälsan också.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

Nu är det dags. Utmed vägar, på torg och i affärernas grönsaksdiskar säljs det jordgubbar på längden och tvären. Precis som alla andra år diskuteras priset på de röda läckerheterna. Och precis som alla andra år får vi en känsla av att det är lyx att äta jordgubbar. Att det är något vi bara ska unna oss på midsommarafton och vid ett par ytterligare väl valda tillfällen under sommaren.

Men vet du vad? Om det är lyx att äta jordgubbar så är det nog världens smartaste och bästa lyx. Så låt den här sommaren bli den sommar då du smäller i dig en liter, två liter, fem liter!

Vill du ge dig själv den ultimata jordgubbsupplevelsen ska du naturligtvis ge dig ut på närmaste självplock och plocka själv. Att gå på ett fält fullsmockat av mogna jordgubbar en varm sommardag är en upplevelse som alla borde få testa. Stoppa varannan jordgubbe i munnen och varannan i hinken som du har med dig. Åk sedan hem och stoppa i dig ännu fler. För jordgubbar är godast färska. Det är ett faktum.

Och de kryllar av vitaminer. Faktum är att de är rena C-vitaminbomben. En portion jordgubbar ger betydligt fler C-vitaminer än vad du behöver äta under en dag. Vill du bara få i dig din dagliga dos C-vitamin räcker det att äta 150 gram. (Men du kommer naturligtvis att vilja äta mer.)

Dessutom är de späckade med antioxidanter och sägs stärka immunförsvaret.



Tre sätt att njuta jordgubbar på

Med **svartpeppar**.

Ger jordgubbarna en extra dimension eftersom svartpeppar neutraliserar syran och tar fram sötman. Dela och peppra lite lagom.

Med **citron**, **socker** och **mynta**. Dela jordgubbarna, pressa över citron, strö över socker och mynta.

Med **balsamvinäger**. Dela och ringla över en skvätt.

DET FINNS YTTERLIGARE skäl att ta en sväng förbi jordgubbsförsäljaren varje dag: De ökar chansen för att du ska komma i gång med träningen ordentligt. Jordgubbar är nämligen rika på nitrat, ett ämne som lär öka blod- och syretillförseln till musklerna och alltså på sikt förhindrar muskeltrötthet.

Om du är det allra minsta orolig för hjärt-kärlsjukdom ska du inte heller tveka inför att plocka med dig en liter jordgubbar eller två nästa gång du är och handlar. Enligt en studie gjord på brittiska Warwick University är jordgubbar bra både mot diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Anledningen till detta är ett protein som kallas Nrf2 som sätter igång kroppens försvarsmekanismer och hjälper till att sänka kolesterolhalten.

Har du ännu inte fått semester utan stressar runt på jobbet, längtar ut och oroar dig för magsår eller magkatarr ska du definitivt trösta dig med jordgubbar. På senare år har det kommit undersökningar som visar att polyfenolerna som finns i jordgubbar hjälper till att skydda magens slemhinnor, och att de till och med kan förebygga och hjälpa till vid behandling av magsår eller magkatarr. De här polyfenolerna är lite som ett Kinderägg i positiva egenskaper, och det finns forskning som tyder på att de hjälper till att motverka andra inflammationer, kan förebygga vissa typer av cancer, stärker minnet och gör att du ser bättre.

Visst, jordgubbar är helt klart godast att äta solvarma och pinfärska

(men du ska ändå alltid skölja dem innan! Dock innan du snoppar dem, annars riskerar du att få vattniga jordgubbar). Har du av någon anledning kommit över lite mer jordgubbar än vad du kan göra av med kan det vara läge att frysa in dem. Frys dem hela, delade med lite socker eller mixa med lite socker och lägg i plastlådor. Eller gör sylt, så kan du jordgubbsfrossa hela året. Det är inte särskilt komplicerat - på nätet hittar du flera recept, både traditionella och lite mer okonventionella. Det enda du behöver vara riktigt noga med är att göra rent burkarna ordentligt så att inte sylten möglar. Du kan också testa att torka jordgubbar. Det är galet gott och doften kommer att ge dig sommarkänsla också i februari. Skiva i riktigt tunna skivor. Torka i torkmaskin eller i ugnen på bakplåtspapper i 50 grader med luckan på glänt.

Jordgubben kom till i Frankrike i mitten av 1700-talet och är en korsning mellan olika smultron sorter. Ganska snart fick vi i Sverige nys om det goda bäret och redan i slutet av 1700-talet smaskade vi jordgubbar för fullt. Men då kallades inte jordgubben för "jordgubbe", det namnet kom till först i mitten av 1800-talet. I början kallade vi av någon märklig anledning bäret för "ananassmultron". Och förresten, rent vetenskapligt är jordgubben inget bär. Det är ett så kallat "fruktförband med nötter". Varje år skördas mellan 10 000 och 16 000 ton jordgubbar i Sverige. Den stora variationen beror naturligtvis på vädret.

A photograph of seven raspberry ice cream bars arranged on a white marble surface. Each bar is a light pink color and is topped with a dollop of white cream, fresh raspberries, and a dusting of red powder. The bars are decorated with white chocolate drizzles. The background is a white marble surface with some scattered red powder and small pieces of raspberries.

Perfekt att svalka
sig med när värmen
är som bäst!

Inget smakar så gott som solvarma, svenska jordgubbar. Här är fem sätt att njuta av våra röda sommarfavoriter.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

JORDGUBBSGLASS

ca 10 timmar • ca 10 glasspinnar 

Den här glassen får inte bara en somrig touch av jordgubbar utan även en vackert rosaskimrande färg. Perfekt att svalka sig med när värmen är som bäst.

2 dl cashewnötter, blötlagda i minst 5 timmar
3–4 dl jordgubbar, färska eller frysta
1 banan, i bitar
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl agavesirap
1 msk kokosolja
1 msk citronsaft
1 tsk vaniljpulver
ca 1 msk rödbetsjuice (kan uteslutas, men färgen på glassen blir då ljusare)
80 g vit choklad, t ex mjölkfri

Topping

frystorkade jordgubbar
lingon- eller tranbärspulver

Lägg alla ingredienser utom chokladen i en mixer, gärna en höghastighetsmixer. Mixa till en slät glassmet och håll sedan i glassformar. Stick ner en pinne och ställ in i frysen minst ett par timmar.

Smält chokladen försiktigt i mikron eller över ett vattenbad.

Ta ut glassen ur formarna. Ringla den smälta chokladen över en glass och toppa med frystorkade jordgubbar och bärpulver.

Eftersom glassen är fryst stelnar chokladen fort och man kan därför inte göra alla på en gång. Ta därför en i taget.

Servera direkt eller frys på nytt.



JORDGUBBSGALETTE

60 min • 8 bitar 

En galette är en öppen paj som bakas utan pajform. Fylld med sommarens rubiner blir det här snabbt en efterrättsfavorit.

Pajdeg

150 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
3 dl vetemjöl
2 msk vatten
½ dl strösocker

Fyllning

200 g jordgubbar, i bitar
1 äpple, i bitar
1 citron, rivet skal

2 tsk kardemummakärnor, mortlade
2 msk strösocker

Pajdeg

Nyp ihop ingredienserna till degen i en bunke. Plasta in och låt vila i kylskåpet i minst 30 min.

Kavla ut degen på ett bakplåtspapper till en cirkel, några millimeter tjock.

Blanda jordgubbar, äpple, rivet citronskal och kardemumma. Fördela blandningen över botten men lämna ca fem centimeter runt kanten. Vik upp kanterna över frukten och strö socker över.

Grädda i ugnen i 180 grader i ca 30 minuter. Låt svalna och servera med vispad grädde eller glass.



QUINOASALLAD MED JORDGUBBAR OCH BASILIKADRESSING

25 min • 4 portioner  

Sötman från jordgubbarna gör sig väldigt bra i sallader, speciellt om du har en dressing med lite syra i sig. Som den här!

1 ½ dl quinoa (jag tog 1 dl svart + ½ dl vit)

Dressing

1 kruka basilika, spara ca 10 blad till garnering
½ dl olivolja
2 msk vatten
2 msk citronsaft
1 msk hackade soltorkade tomater
½ schalottenlök eller 1 liten gul lök, finhackad
1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 tsk chilipulver
1 tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
2 nävar rucola
2 avokador, i bitar
10 jordgubbar, i bitar

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen.
Mixa ingredienserna till dressingen med hjälp av en stavmixer. Häll

hälften av dressingen över den färdigkokta quinoan medan den fortfarande är varm och rör om. Låt svalna.

Hetta upp lite olja i en stekpanna. Häll ner kikärterna och kryddorna och låt fräsa i ett par minuter. Fördela rucolan på ett uppläggningsfat och toppa med quinoan. Lägg på jordgubbar och avokado samt de kryddiga kikärterna. Toppa med basilikablod och ringla över resterande dressing.

JORDGUBBSSALSA

30 min • 4 dl  

Salsa på tomat och mango har du kanske testat innan. Men jordgubbar? Riktigt riktigt gott, speciellt till grillat. Eller varför inte uppdatera det klassiska tacotillbehöret!

300 g jordgubbar, i bitar

1 grön paprika, finhackad

3 jalapeños eller efter önskad styrka, finhackade

½ liten rödlök, finhackad

2 msk olivolja

1 kruka koriander, hackad

limesaft efter smak

salt, svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.

Lägg hälften av jordgubbsbitarna i en ugnsfast form tillsammans med paprika, jalapeño och rödlök.

Ringla olivolja över och rosta i ugnen i ca 20 minuter.

Ta ut och låt svalna.

Vänd ner resterande jordgubbar, korianderblad och smaka av med limesaft, salt och svartpeppar.



ROSÉSANGRIA

30 min • 1 tillbringare  

Sommarklassikern sangria görs traditionellt på rödvin, men här kommer en vackert rosaskimrande variant med rosévin och jordgubbar. Häll upp i väl kyllda glas och njut.

200 g + 150 g jordgubbar, i bitar
½ dl agavesirap
2 msk vatten
1 flaska mousserande rosévin, kylt
4 apelsiner

Lägg 200 g jordgubbar i en kastrull tillsammans med agavesirap och vatten. Låt koka ca 5 minuter eller tills jordgubbarna känns mjuka.

Ta bort från värmen och mixa slätt med en stavmixer. Passera jordgubbsspurén genom en stålsil och låt svalna.

Pressa saften ur tre av apelsinerna och skär den fjärde i skivor.

Lägg frukt, jordgubbssås och apelsinsaft i en tillbringare och slå på det mousserande vinet. Rör om och servera väl kylt med is.



Nyhet!

YOGOAT[®]

God som yoghurt, gjord på havre



Planti[®]

Ett gott val från växtriket



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.



I ÅR ODLAR ALLA!

Vintern har rasat ut och våren står runt hörnet. Äntligen får man börja planera vad man ska plantera i växthuset. Chiliplantorna växer och snart är det dags att byta sticklingar med grannen. År 2017 är odling och trädgård inte längre bara ett fritidsintresse hos en begränsad grupp utan en övergripande trend som dyker upp på de mest oväntade platser. Det gröna återfinns inom såväl mode och inredning som i kontorsmiljöer. Det odlas överallt. Snart kanske det är lika vanligt med en tomatplantering som en kaffeautomat i köket på jobbet. Mums. Och för den som inte kan ha grönsaker i köket, glöm inte att kolla på spännande sajter som Fruktkartan (www.fruktkartan.se) och Fruktförmedlingen (www.aktavara.org/fruktformedlingen). Det finns massor av frukt och grönt att ta del av utan att ha en egen odlingslott. Och glöm inte att Årets Grönsak enligt National Garden Bureau i USA är... kål i alla dess former (blomkål, kålrabbi, broccoli, rödkål etc.).



ÅRETS "VI MÅSTE HA"-SNEAKERS

Företaget Resole har tillverkat och sålt sneakers av återvunnet material sedan 2014. Sen i höstas har man lyckats få tag på tyget från Stockholms tunnelbanesäten. Tygerna är designade av Lasse Åberg och har suttit på tunnelbanevagnarna i Stockholm sedan 1997. Sedan tidigare har Resole tyg från spårvagnar i Göteborg samt bussar i Malmö. Återvinning och mode på hög nivå. Ett par skor i den här modellen kostar 1 449 kronor. www.resole.se



Hållbart mode

I början av året gick Elle-galan av stapeln och där vann svenska Houdini utmärkelsen Årets Hållbarhetspris. Houdini gör underkläder och skalplagg för outdoor-livet och jag gillar deras slogan. Den passar lika bra i motionsslingan som i mitt eget liv: "Do good, play hard, push boundaries, have fun". En klänning kostar 1 955 kronor. www.houdinisportswear.com



Inred med hjärta och stil



UPPDATERAD KLASSIKER

Jag träffade japanska Bouillon på en av alla mina resor under vintern. De har ett spännande och hållbart perspektiv på design och har uppgraderat den klassiska klaffstolen med hantverk och rotting. Här kan man verkligen se återbruk och återvinning bli något otroligt snyggt och coolt. Bouillons produkter finns än så länge bara som prototyper.

www.design-bouillon.jp

TÄLJOGRAM

Behöver du en ny smörkniv? Tälj en själv. Täljogram är en prenumerationstjänst på samma sätt som du kan prenumerera på tvålar eller parfymer. Nu får man färskt trä (vakuumförpackat) och instruktioner levererade till dörren. Sen är det upp till dig att slöjda fram coola saker. Miljövänligt och kreativt. Startkit med verktyg kostar 599 kronor och sen kostar tjänsten ca 250 kronor i månaden.

www.taljogram.se

Ragamuf är som en stretchig matta för stolar gjord av rester och överskott från textilindustrin. Dessutom är den framtagna i samarbete med syriska flyktingar i Turkiet. Idén är finländsk och så är även designen. Närmare bestämt är det Tuula Pöyhönen som står bakom formgivandet. Ett litet överdrag kostar ca 2 000 kronor.

www.ragamuf.com

Vin möter vego

Vilket vin passar till vad? Ja, det kan vara lite knepigt att para vår smarriga mat med ett vin som lyfter rätten ännu mer. Här har vi gjort jobbet åt dig och matchat några av våra recept med passande viner. Skål!



Clos de Carthage

(69 kr, #2181)

Dukkah, sida 10

Vinet Clos de Carthage är ett smakrikt och fruktigt vin med kryddiga inslag. Smaken domineras av mullig röd frukt som körsbär och björnbär men även med utvecklade toner som stall och ceder, vilket gör att den passar väl till lite mer jordnära råvaror såsom rotfrukter eller svamp.



pastagratäng passar ett fruktigt vitt vin med fyllig kropp utmärkt. Är vinet för lätt kan det upplevas lite surt och "tunt" till den krämiga gratängen. Org de Rac Chardonnay från Sydafrika är ett fylligt, smakrikt vitt vin med inslag av gula äpplen, brynt smör, päron och örter.



Org de Rac Shiraz är ett fylligt, smakrikt vin med fatkaraktär och smak av björnbär, svarta vinbär och choklad.

Cameleon Rosé, box

(209 kr, #6570)

Quinoasallad med jordgubbar sida 54

Lika barn leka bäst är ett talande ordspråk här. En söt men samtidigt fräsch sallad matchas bäst med ett vin som har samma egenskaper. Då salladen flörtar med allt från söta jordgubbar till saltorkade tomater och citronsaft blir ett rosévin den perfekta följeslagaren!



Spier Signature Sauvignon Blanc

(70 kr, #2234)

Tempura – Krispiga vårprimörer, sida 13

När det kommer till vårprimörer och vin är det främst två saker vi måste tänka på: syrlighet och beska. Vinet bör alltid vara syrligare än grönsaken, annars försvinner smaken och vinet upplevs som platt.



Saint Clair Sauvignon Blanc

(119 kr, #6382)

Rostad färskpotatisallad med sparris och dijonnägg, sida 76

Om den här maträtten skulle vara ett vin skulle det mycket väl kunna vara druvan sauvignon blanc. Med sina smaker av dill, sparris, krispig sallad och örter rör vi oss direkt mot Nya Zeeland och Saint Clair Sauvignon Blanc.



Cameleon Unoaked

Chardonnay (89 kr, #6031)

Lyxig nudelsallad, sida 67

Den här fräscha nudelsalladen passar bra till ett lättare, fruktigt och härligt ungdomligt vitt vin. Cameleon Unoaked Chardonnay från Argentina är precis som det låter ett fräscht, piggt och "oakat" vin med massor av smak!



Domaine Michel Girard

Sancerre (149 kr, #2420)

Ramslökssoppa sida 13

Med smaker som drar mot vitlök och kryddigt grönt behövs ett vin med massor av fräschör och pigg frukt. De "gröna" smakerna i vinet bygger en fin smakbrygga till ramslöken i soppan.



21 Gables

(199 kr, #2064)

Selina's mustiga böngryta, sida 36

Här har vi en mustig gryta med både söta och hetta, vilket gör att vinet måste vara smakrikt och fruktigt för att inte maten ska ta över. 21 Gables från Spier Wine Company i Sydafrika klarar den här utmaningen galant!



Org de Rac Shiraz

(79 kr, #2073)

Sötpotatisburgare med picklad mangosås, sida 34

Den här burgaren bjuder på både sötma, hetta och fräschör och kräver ett vin som inte är blygt! En krallig shiraz från Sydafrika passar riktigt bra.



Veuve Ambal Cremant

(119 kr, #7911)

Öppen sommarsallad med het tofu sida 25

En smakrik sommarsallad som blandar många olika smaker behöver ett mångsidigt vin, eller varför inte ett bubblande vin? När det är hetta i maten passar ett mousserande vin extra bra. Veuve Ambal Cremant från Bourgogne i Frankrike är med sina smaker av citrus, gula och röda äpplen, persika och rostat bröd en utmärkt kombination till den här salladen.

Org de Rac Chardonnay

(99 kr, #2930)

Pastagratäng med grönsaksfyllning, sida 67

Till en krämig, smakrik

A full-page photograph of Charlie Grönvall standing on dark, wet rocks at the edge of a body of water. He is wearing a dark green zip-up hoodie, blue jeans with a striped detail on the lower leg, and light-colored high-top boots. He is looking off to the side with a serious expression. The background is a calm body of water under an overcast sky.

Vegan med ambition att påverka världen. Musiker som brinner för att jobba med barn. Man med feministiska åsikter. Charlie Grönvall, kanske en av tidernas mest älskade Idol-deltagare, kan göra vad som helst. Då väljer han att göra nytta.

INTERVJU: ANNA-MARIA STAWREBERG

Charlie GRÖNWall

Man kan tänka sig att Charlie Grönvall är född med silversked i munnen. Som barnbarn till Abba-Benny och med producenten Peter Grönvall och artisten Nanne Grönvall som föräldrar har han förmodligen kunnat göra precis det han vill.

Och det gör han också, visar det sig när vi ses över en kaffe på ett litet fik på Söder i Stockholm. Vi har skjutit på tiden för intervjun en smula. Charlie ska hämta sina bonusbarn från skolan och vill leverera dem tryggt och säkert hemma.

Men nu är han här. Fem minuter före utsatt tid och med fullt fokus på att bli intervjuad.

Men bonusbarn? Du är väl bara 27?

- Ja. Men jag har varit bonuspappa i tre år nu. Jag träffade deras mamma Veronica när vi båda läste till förskollärare och fick världens bästa bonusbarn på köpet, säger Charlie.

Det lyser "rockstjärna" lång väg om honom. Naglarna är vackert målade i olika kulörer, varav den gröna färgen är alldeles fantastisk. Håret är snyggt fixat och att han precis har gjort åtta timmar på förskolan där han har varit anställd de senaste åren är svårt att se.

- Jag ville jobba med något meningsfullt och med människor. När jag under en period volontärade som ungdomsledare för Rädda Barnen insåg jag hur viktigt det är med barn och unga, och då kändes valet ganska självklart, konstaterar han.

Efter gymnasiet var Charlie skoltrött. Han tänkte egentligen jobba med musik, precis som sina föräldrar, men hade samtidigt på nära håll sett hur slitig tillvaron som musiker kan vara.

- Det är viktigt att ha en utbildning och när jag hittade förskollärarprogrammet insåg jag att det passade perfekt. Ämnena var jätteroliga och nu är jag färdig förskollärare.

Du var med i Idol, kan du berätta mer om det?

- Jag älskar musik, vi har alltid spelat mycket hemma. Tiden i Idol var fantastisk. Men det var långt ifrån självklart att jag skulle börja med musik, det var först när jag var fjorton som jag började spela gitarr.

Charlie tyckte inte att han hade en röst som höll för att bli sångare, men exakt samma röst hyllades i Idol. Charlie fick beröm för att den var unik och höll hela vägen.

Charlie själv verkar inte vara en person som gör mycket väsen av sig. Att han skulle göra någon slags karriär som musiker på heltid här och nu är inte aktuellt, även om han får många förfrågningar om spelningar, och har en del "hemliga grejer" på gång till hösten.

- Ibland kan musikbranschen vara ytlig, men då kan man ge sig den på att något av barnen tar ner mig på jorden direkt, säger han och skrattar.

Han är medveten om att det är ett stort ansvar att jobba med barn, och att det han gör dagtid spelar stor roll.

- Men jag gillar kombinationen av att jobba som förskollärare på vardagarna och ha spelningar på helgerna. Jag mår bra av att ha mycket att göra och upplever mig inte som trött.

För att orka det höga tempot - pappa till två bonusbarn, förskollärare på heltid och musiker på helgerna - försöker han tänka på sin hälsa. Han rör på sig och tänker på vad han stoppar i sig.

- Vegan har jag varit i två år, innan dess var jag vegetarian i sju år.

Beslutet att bli vegetarian kom plötsligt. Han berättar att han stod hemma i köket som 16-åring och rensade en kyckling och att det då blev väldigt tydligt vad det var han stod och skar i.

- Jag är uppvuxen i en köttfamilj. Det var falukorv och köttbullar och fiskpinnar, och därför trodde jag att det skulle bli svårt att lägga av.

Men om det var något Charlie

förvånades av var det hur enkelt det var att gå över till vegetarisk kost. När han några år senare blev vegan kändes det valet lika självklart.

- Det var etiska skäl som fick mig att sluta med kött. När jag även började läsa på om hur mjölk- och äggindustrin fungerar bestämde jag mig för att det var ohållbart att fortsätta med det, säger Charlie, och börjar berätta om hur tappar slaktas för att vi ska få våra frukostägg, och hur tjurar och kalvar går samma öde till mötes för att vi ska få mjölk.

- Att äta veganskt känns inte som någon uppoffring, konstaterar han. Hemma äter hela familjen veganskt. Han vill mer än gärna prata om vego, och tycker att det är märkligt att människor kan bli provocerade av att någon väljer bort köttet.

- Numera finns det ju ytterligare ett skäl till att bli vegan: klimathotet. Det finns så mycket att vinna på att vara vegan, och här kan faktiskt varje enskild individ påverka och göra nytta. Det vi konsumerar spelar roll, säger han bestämt.

Han har åsikter, och han är inte rädd för att visa vad han står för. Vi har alla ett ansvar för att göra jorden till en bra plats, och då behöver vi ta ställning för - och emot - olika saker.

Det är också av det skälet han är uttalad feminist, något han har varit sedan tonåren.

- Det var musikbranschen som fick mig att reagera. Det började med att jag lade märke till hur mycket det anspelas på sex när unga tjejer och kvinnor är med i musikvideor. Att kämpa för kvinnors rättigheter är viktigt, också för oss män!

Han har precis spelat på Fadime-galan, en gala som arrangerades mot hedersvåld till minne av Fadime Sahindal, den kurdiska kvinna som mördades av sina manliga släktingar i Uppsala 2002.

- Jag försöker göra gott och fokusera på vad jag som individ kan göra. Jag försöker välja rätt varje dag.

Namn: Charlie Grönvall

Ålder: 27 år.

Bor: i Mölby utanför Stockholm.

Familj: Sambon Veronica och bonusbarn, 8 och 9 år.

Gör: Förskollärare och musiker.

Brinner för: Mycket. Barns rättigheter. Feminism. Klimatet. Vegansk mat.

Bästa middagen: "En god indisk vegogryta - jag älskar curry."



Sara Carraro är ett proffs när det kommer till djurvänligt mode och skönhetsprodukter. När hon inte tipsar om de hetaste grejerna här i VEGO så hittar du henne på Saretta.se.



KALE 'EM WITH KINDNESS

Inspirera andra till en grönare livsstil. Plant Faced designar tuffa kläder med fina budskap som både är djur- och miljövänliga. "Kale 'em with kindness tee" hittar du på plantfacedclothing.com. Kostar ca 300 kronor.



TRENDIG FRÅN HEMMAFRUKOST TILL UTEBRUNCH

I vår och sommar kan du inte bli mer stilsäker än i en lyxig pyjamas-skjorta kombinerad med ett par snygga jeans. Paula Shirt kommer från märket Underprotection som gör kläder i hållbara material. Köp den hos www.ecosphere.se som säljer etiskt och ekologiskt mode. Kostar 1 200 kronor.

STRÅLA MED GOTT SAMVETE

Visst är det härligt nu när dagarna fylls av sol, men kom ihåg att solljus inte bara hjälper kroppen att producera D-vitamin. Skydda dig mot de farliga strålarna med solskydd från Aco. Produktserien Aco Sol testas inte på djur och innehåller inga animaliska ingredienser. Pris från 119 kr hos utvalda apotek.



FYLLIGA FRANSAR MED VACKER VOLYM

Något som är ovärderligt att ha i sminkväskan är en riktigt bra mascara. Isadoras Insane Volume Mascara ger dig fylliga fransar med vacker volym och är en av flera animaliefria produkter i Isadoras sortiment. Köp den hos Kicks för 169 kronor.

SKOR DU INTE KOMMER ATT MISSA

Melissa tillverkar skor i 100 % återvinningsbar plast som garanterat står ut i mängden med sin coola design och sina fina detaljer. Den här modellen heter Melissa Ultra Girl Platform och finns att köpa för 1 500 kr hos www.shopmelissa.com



Håll kläderna snygga på resan

Med elegant design och en inbyggd resegarderob gör Matt and Nats weekendsväska Zam dig till en världsvan och djurvänlig globetrotter. 2 100 kr på www.mattandnat.com.



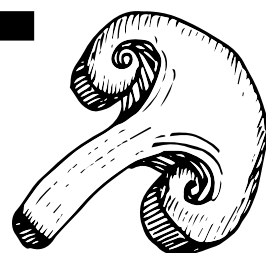
Hela veckans matsedel!

Vår veckomeny är alltid enkel, kravlös och kostar inte många kronor, men den här gången är den även perfekt för matlådan! Så ladda inför lunchen med krämig pastagratäng, lyxig kall nudelsallad och en lätt och lagom lyxig dessert.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON



MATLÅDESPECIAL



MÅNDAG

MACKFyllNING MED POTATIS OCH TAHINI

10 min • 4 st  

För glutenfritt alternativ använd ett glutenfritt bröd.

Det behöver inte vara krångligare än så här när du är hungrig. Ta med fyllningen i en burk och lägg ihop mackan när du ska äta.

400 g kokt potatis, tärnad
1 burk kikärter, hackade
1 äpple, finhackat
½ rödlök, finhackad
2 msk tahini
1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 tsk äppelcidervinäger
salt
svartpeppar

fyra frallor
salladsblad

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Fyll frallorna med salladsblad och mackfyllning.



TISDAG

GULASCH

25 min • 4 portioner  

Gulasch är en smakrik gryta vi aldrig tröttnar på. Här har vi gjort den på en extra färgglad blandning rotfrukter samt belugalinsor.

2 gula lökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
200 g palsternackor, fint tärnade
200 g morötter, fint tärnade
200 g potatisar, fint tärnade
200 g rotselleri, fint tärnad
2 röda paprikor, hackade
2 msk tomatpuré
2 tsk paprikapulver
1 tsk mald kummin
1 lagerblad
1 burk krossade tomater à 400 ml
8 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl belugalinsor
salt
svartpeppar

Fräs gul lök, vitlök och rotfrukter i lite olja tills löken mjuknar. Rör ner tomatpuré, paprikapulver, kummin och lagerblad. Häll på krossade tomater, vatten, buljongtärning och belugalinsor. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Servera grytan som den är eller tillsammans med fullkornsris.



ONSDAG

BOWL MED BLOMKÅLSRIS OCH MARINERAD TOFU

15 min • 4 portioner

Du kan ta lite vad du har hemma, men det här är favoritmixen vi gillar mest nu.

1 blomkålshuvud
200 g champinjoner, i fjärdedelar
400 g marinerad tofu, i tärningar
1 klyfta rödkål, strimlad
2 msk bovete, rostade i en torr stekpanna

Picklad rödlök
2 rödlökar, tunt skivade
2 dl vatten
1 dl strösocker
½ dl ättikspirit, 12 %

Vitlöksdressing
2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
2 små vitlöksklyftor, pressade
salt, svartpeppar

Skär blomkålen i buketter och mixa dem sedan hyfsat fint. Det ska bli som couscous eller ris i storleken. Fördela i fyra skålar.

Fräs champinjoner i lite olja tills de har släppt sin vätska och börjat få färg. Krydda med salt och peppar. Vänd ner tofun och låt steka med i någon minut.

Picklad rödlök

Lägg den skivade löken i en skål. Koka upp vatten, strösocker och ättikspirit i en kastrull. Häll lagen över rödlöken och låt svalna helt.

Vitlöksdressing

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Toppa blomkålen med stekta champinjoner och tofu, strimlad rödkål, rostade bovete, picklad rödlök och vitlöksdressing.



TORS DAG

RÖDBETSSOPPA MED CHILI OCH APELSIN

20 min • 4 portioner

Rödbetar har en lätt jordig smak och älskar därför att piffas upp med lite hetta från t ex chili, ingefära och vitlök.

600 g rödbetor, rivna
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk riven färsk ingefära
1 röd chili, finhackad
12 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 apelsin, rivet skal och saft
salt

Fräs rödbetorna i lite olja tillsammans med gul lök och vitlök tills löken har mjuknat något. Rör ner ingefära, chili, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills rödbetorna är mjuka. Mixa soppan slät och smaksätt med rivet apelsinskal, apelsinsaft och salt. Servera med en klick yoghurt och ett gott bröd.



FREDAG

PIROGER MED CURRYFÄRS

25 min • 4 portioner

Du kan göra hur stora eller små piroger som du vill. De här går även strålade att frysa in och ta fram vid behov.

250 g sojafärs
½ gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ msk gul curry
½ dl kokosflingor
2 dl krossade tomater
salt
svartpeppar

1 rulle kyld pizzadeg

Sätt ugnen på 200 grader. Fräs sojafärs, gul lök och vitlök i lite olja tills allt får färg. Rör ner curry, kokosflingor och krossade tomater. Krydda med salt och peppar. Häll över färsen på en tallrik och låt svalna något.

Rulla ut pizzadegen och skär i 8 trianglar. Fördela fyllningen på hälften av trianglarna. Pensla kanterna med vatten och lägg på resterande degtrianglar. Pressa till kanterna ordentligt, gärna med en gaffel. Lägg över dem på en bakplåtspappersklädd plåt. Pensla pirogerna med olja och grädda i 15 minuter. Ta ut och servera med en god sallad.



LÖRDAG

PASTAGRATÄNG MED GRÖNSAKSFYLLNING

45 min • 4 portioner

Superenkel att göra. Vi använde oss av en färdigmarinerad tofu med smak av tomat och basilika, men naturell går också bra.

400 g makaroner

Grönsaksfyllning med tofu
250 g champinjoner, skivade
1 zucchini, tärnad
1 gul lök, finhackad
1 påse spenat à 70 g
400 g tofu, smulad
2 burkar krossade tomater à 400 ml
2 tsk oregano
salt
svartpeppar

Bechamelsås med basilika
½ dl olivolja
¾ dl vetemjöl
3 dl mjölk, t ex osötad soja- eller mandelmjöl
3 dl grädde, t ex havregrädde
1 kruka basilika, hackad
salt, vitpeppar

Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen.
Sätt ugnen på 200 grader.

Grönsaksfyllning med tofu
Fräs champinjoner, zucchini och gul lök i lite olivolja tills allt har släppt sin vätska och fått lite färg.
Vänd ner spenat och tofu och låt puttra med i någon minut.
Rör ner krossade tomater, oregano, salt och peppar. Låt allt puttra i 5 minuter.

Bechamelsås med basilika
Vispa ihop olivolja och vetemjöl i en kastrull. Värm på och låt puttra i en minut.
Vispa ner lite mjölk och grädde i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Låt sjuda under omrörning tills den tjocknar något.
Avsluta med att vända ner basilikan och smaksätta med salt och vitpeppar.
Blanda bechamelsåsen med de kokta makaronerna.

Varva makaroner och grönsaksfyllning i en gratängform. Gratenera i 30 minuter eller tills makaronitäcket får lätt med färg.
Servera på direkten med en grönsallad.



LÖRDAG DESSERT

KANELSTEKTA NEKTARINER MED KARDEMUMMA-YOGHURT

10 min • 4 portioner

Varför krångla till det när du kan få till den godaste desserten på nolltid? Har du inga nektariner går det bra med aprikoser, persikor eller plommon.

Kanelstekta nektariner
4 nektariner, i klyftor
1 msk kokosolja att steka i
½ citron, saften
½ dl strösocker
½ tsk kanel

Kardemummayoghurt
4 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ tsk mald kardemumma
1 tsk vaniljsocker
ev. 1 msk florsocker

Kanelstekta nektariner
Stek nektarinerna i kokosoljan tills de börjar få lite färg.
Pressa över citronsaften och strö över strösocker och kanel. Låt sockret karamelliseras något.
Häll över nektarinerna på en tallrik och låt svalna något.

Kardemummayoghurt
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Vill du ha en sötare yoghurt är det bara att röra ner florsocker eller annan sötning.
Fördela yoghurten i fyra glas. Toppa med de kanelstekta nektarinklyftorna.



SÖNDAG

LYXIG NUDELSALLAD

15 min • 4 portioner

För glutenfritt alternativ använd risnudlar

En kall nudelsallad med råa, krispiga grönsaker och krämigt jordnötssmör.

400 g nudlar
2 morötter, strimlade
1 ask sockerärtor à 125 g
4 salladslökar, fint skivade
1 röd paprika, strimlad
6 rädisor, fint skivade
1 ½ dl gröna ärtor
2 msk ljus sojasås
2 tsk sesamolja
2 tsk riven färsk ingefära
1 lime, saften

Till servering
färsk koriander
½ dl jordnötssmör
2 msk hackade jordnötter

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten så att de svalnar helt.
Blanda nudlarna med resten av ingredienserna i en stor skål.
Vid servering toppar du salladen med färsk koriander, jordnötssmör och hackade jordnötter.

Sicilien – ett enda stort, grönt skaffereri!

TEXT: LOUISE MALMROS MANFRINATO BILD: KARIN ODDNER



Vi tar pulsen på italienska Palermo, Siciliens största stad. Vår gode vän, mat- och vinkännaren Enrico Marino, hjälper oss att vego-reka i sin fulsnygga, charmiga stad. Och efter en grönsaksstinn vecka har vi närapå omvänt en allätare!

- **Egentligen** är det väldigt lätt att vara vegan på Sicilien, menar Rosella Levantino, ägare till restaurangen E' Cotta ("Färdiglagat") i centrala Palermo. Många av våra klassiska rätter är veganska. Caponatan exempelvis, en ljuvlig grönsaksröra vanligtvis gjord på tomat, aubergine, paprika, selleri, kapris och gula russin eller oliver. En skvätt vinäger och en nypa socker ger den en lätt syrlig karaktär. Vår "Macco di fave", en mustig, typisk siciliansk soppa gjord på bondbönor, lök, tomat och selleri. Otaliga vegetariska pasta- och risottorätter. Panerade kikärtsplättar, pannelle... På Sicilien växer allt i grönsaksväx; vår ö är som ett enda stort grönt skafferi!

Det sicilianska köket kan beskrivas som ett tvärsnitt av det italienska, men med lite exotisk knorr. Medelhavets största och kanske vackraste ö har genom historien varit ockuperad av många olika kulturer, vilket avspeglar sig i maten. Lite djärvare, lite mindre elegant men med spännande ofta mustiga varianter. Couscous, pistaschnötter, saffran och ibland söta inslag i rätterna hör inte till vanligheterna på fastlandet. Ön har också historiskt sett alltid varit fattig men bördig och med ett klimat som främjar en mångfald av frukt och grönt. Befolkningen har därför i tider när det inte funnits pengar till kött och fisk i stället satsat på grönsaker. Följden är en rik receptskatt. Men självklart innehåller många av rätterna ägg eller den så populära och flitigt använda ricottan, som produceras överallt på ön.

- Visst växer intresset för vegetarisk och vegansk kost i Italien och på Sicilien. Men här i Palermo går det långsamt. Folk är mer traditionella. På andra sidan ön, i stan Catania, har man kommit längre, förklarar Rosella innan hon ursäktar

sig för att ta hand om en familj som just hittat in i den fräscht vitgröna restaurangen. Mamman frågar efter spaghetti med ragu. Rosella svarar att visst har hon det, fast med grönsaksragu. Båda barnen räcker ut tungan varpå Rosella blinkar till mamman och lovar en god ragu. Vi pratar vidare men kan inte låta bli att spana in barnens reaktioner när deras pastarätter kommer in. Inte en min. Syskonen äter med god aptit och mamman anstränger sig för att hålla masken. Efter lunchen avslöjar Rosella för barnen att de nyss har ätit en grönsakssås till sina penne, och reaktionen blir ett par långa "noooo", men avslutas med skratt.

- Det är inte ovanligt att jag får in barn eller ungdomar som inte förstår att de hamnat på en vegetarisk restaurang men att de går härifrån nöjda. Det är barnen vi måste börja med. Och ofta har de bättre koll på miljö, hälsa och etik än sina föräldrar. Men de vuxna är ofta skeptiska. Jag började med enbart vegetariskt och veganskt, men har nyligen blivit tvungen att lägga till fisk och vitt kött på menyn. Jag hoppas att det vänder.

Det hoppas vi också. Grönsakskotletten, carpaccion på mixade grönsaker och mandarineferrätten är mycket fräscha och ger en lätt, härlig mättnadskänsla. Allt veganskt.

VI TAREN siesta och promenerar sedan runt i några timmar med vår sicilianske vän Enrico, bland eleganta, vackert slitna byggnader, paradgator, kyrkor och teatrar varvade med smala, slitna gränder med spektakulär och provokativ graffiti och med spår av andra världskriget i ruinliknande gamla hus där enkla barer huserar. Vi tar oss slutligen tillbaka till de folktäta kvarteren via Maqueda och slinker in på populära bar Bisso. Bra bioviner. Vi provar några veganska antipasti;



Vackra Palermo på Siciliens nordväst-kust bjuder både på kultur, historia och bländande vackra miljöer.

helt okej, men hit går man mer för atmosfären än för maten; fullt av folk och en härlig mångfald. Vi börjar bli hungriga på riktigt. Enrico tar oss till sin kompis Rossana Ciulla, som är betydligt mer optimistisk gällande sin vegorestaurangs framtidsutsikter än Rosella på E' Cotta. Tillsammans med sin kollega Luisa Terranova driver Rossana sedan ett och ett halvt år tillbaka den coola restaurangen Ethnic i de lite mer alternativa kvarteren kring Via Dante.

- Vi är enbart positiva! Folk har börjat tänka. Restaurangen går bra och fler och fler upptäcker det gröna köket. Det vanligaste är att det går en eller två vegetarianer på varje större sällskap. De andra testar och är i stort sett alltid nöjda. Alla våra rätter är veganska, förklarar Rossana och går igenom rätterna i den handskrivna menyn. Vi pratar om blomkålsbul-larna, den sammetslena spenat- >>

Vego reser / Palermo



Kocken Rosella på E' Cotta småpratar med sina belåtna gäster.



Lisa och Nico på restaurang Haiku.

krämen med ingefära, äppleapocanatan... Vi testar bland annat gott tofutartaren med pistasch, basilika och rosépeppar; den är helt ljuvlig. Naturvinet slinker alltför lätt ner och vår inte helt veg-vane vän Enrico suckar alltmör mer belåtet för varje tugga. Kocken, Salvatore Grasso, smyger sig ut ur köket, som för att kolla våra reaktioner.

- För mig är det en utmaning varje dag att leka med smakerna. Bara detta att laga mat som smakar kött för att lura och sedan övertyga köttätarna. Jag tror att nära nog 70 % av våra gäster är icke-vegetarianer. Jag gör till exempel en veg-bab där ingen kan känna skillnaden från en vanlig kebab. Jag jobbar med vego-ricotta. Detta är min passion, förklarar han, med inte så lite glitter i de bruna ögonen.

ANTALET VEGETARIANER I Italien har ökat kraftigt under senare tid.

Siffrorna varierar, men nära fem miljoner italienare sägs ha helt övergett både kött och fisk - en ökning med nära 20 % bara de senaste åren. Och av de som har valt grönt av etiska, miljö- och/eller hälsoskäl är ungdomarna och kvinnorna flest. Och norditalienarna. Syditalien brukar traditionellt sett haka på trender lite senare och kan rent generellt ses som mer traditionellt. Men Sicilien har alltid varit lite sitt eget rike, självständig provins som ön är, med en minst sagt brokig historia. Här har man legat i framkant ett tag vad gäller ekologisk matproduktion, ekologiska viner och naturviner. Och vad gäller vegorestauranger poppar det upp allt fler. För bara två månader sedan öppnade till exempel Haiku på Via Ricasoli. Och här har det tagit snurr direkt. Makrobiotiskt, biodynamiskt och veganskt är Haikus ledord. Vi gör ett besök under vår sista dag i Palermo.

Palermo är Siciliens huvudstad och har 720 000 invånare. Att flyga till Palermo tar ca 3,5 timme med direktflyg.



- Jag driver sedan elva år tillbaka en restaurang med samma namn i Catania.

Den går bra och är självgående och jag kände att nu var det dags för Palermo, berättar krögaren Salvo Galvagno, medan han visar runt i sin snyggt minimalistiskt inredda restaurang i japansk stil.

- Jag ser Haiku, som ju är japansk poesi i miniformat, som en parallell tanke till min matlagning. Jag vill att maten ska vara just så enkel, ren och koncis som denna poesi. Fler än fyra ingredienser blir lätt förvirrat. Jag vill göra veganska enkla varianter på sicilianska klassiker, med lite japanskt utseende. Jag vill kunna trola med våra fina råvaror utan att krängla till det.

Och trollar gör han. Bredvid oss sitter kostymkillarna Antonio Manno och Massimo Schilacci, som efter att vi har pratat lite Zlatan kommer in på Salvos imponerande kokkonst och det underbara i att nu för tiden äta



Frasiga kikärtsbiffar på E' Cotta.



veganskt ett par gånger i veckan, eftersom kontoret ligger nära och Haiku är nya favoritstället.

Vi äter en utmärkt risotto med rovor och rädisor, en variant på klassikerna caponata - med morötter och pumpa i stället för aubergine, och en carbonara med tofu. Sallad på fänkål och blodapelsin. Vi blir också serverade ett riktigt bra vitt ekologiskt vin från vinproducenten Fina. Efterrätten är sagolik: en krämig choklad- och mandeltårta. Gluten- och sockerfri och gjord på bland annat rismjöl och malt, med sojagrädde.

Kvällen avslutas på en bar nära en av Palermos tre stora matmarknader, Ballaró. På förmiddagarna ett myller av sinnesintryck med färger, dofter och ett fantastiskt utbud av grönsaker, skrikande försäljare och palermitansk street food. Kvällstid fungerar de uppstädade grönsaksgatorna och torgen som häng för palermitanare på festhumör. Små hål

i väggen-barer, konserter och ett skönt mingel.

På de allra flesta barer i stan finns ett stort utbud av eko-viner, ibland även naturviner. Sedan ett antal år är många av de sicilianska vinerna riktigt bra och uppskattade på många håll. Sicilien, Medelhavets största ö, producerar idag lika mycket vin som hela Australien och tävlar med Emilia Romagna och Apulien om den italienska andraplatsen vad gäller årsproduktion, efter Veneto.

Vi dricker gott, vitt och friskt Grillo, diskuterar fördelar med ett grönnare liv och framtida matupplevelser med en nöjd Enrico. Palermo ger helt klart mersmak - matmässigt, kulturellt och socialt.

Fotnot: I stort sett alla restauranger/trattorior och osterior på Sicilien har spännande gröna alternativ, inte minst bland antipastin.

HAIKU

(elegant, rogivande och mycket, mycket gott!)

Via Ricasoli 30, Palermo

Tel +39 091585269

haikupalermo@gmail.com

E' COTTA

(fräscht och gott, lite svalare atmosfär)

Piazza Castelnuovo 35, 90141 Palermo

Tel: +39 0916114318

ecottaristorante@gmail.com

ETHNIC FOOD

(Vilken kokkonst! Mysigt!)

Via Re Federico 17, 90138 Palermo

Tel + 39 3389870304

BISSO BISTROT

(För stämningen, miljön och vinets skull)

Via Maqueda 172a, 90134 Palermo

Tel +393281314595

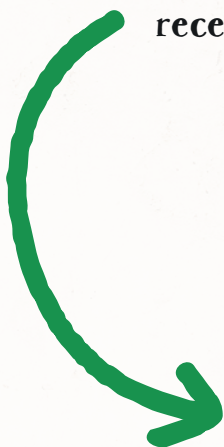


VEGGIE

Supergott • Superenkelt • Supergrönt

Ett sortiment för dig som jobbar professionellt med mat.

Klimatsmart recept: Supergott Hot Hernandez
recept med Veggieburgare gjord på supersoja!



Hot Hernandez med nötköttzburgare ger 3,9 kg CO₂e per portion.

Gör din meny grönare med supergoda klimatberäknade Veggieprodukter och recept från Findus Foodservices. Veggie är riktiga superprodukter gjorda på supersoja. Prova hela sortimentet - burgare, korvar, bouletter och färs. Alla våra Veggiecept är klimatberäknade och har låga CO₂e nivåer! Superbra!



För en grönare meny

Välj klimatberäknade recept med den
här symbolen på findusfoodservices.se.



Picknick, min sköna!

Fyll korgen med läckra mackor, svalkande dryck, supersmarrig cheesecake på burk och annat gott. Ta med dig de du älskar ut i det gröna och bara släpp allt annat för en stund. För det är precis vad en gammaldags, härlig picknick handlar om.

RECEPT OCH FOTO: JULIA TUVESON

AGUA FRESCA MED VATTENMELON

10 minuter + 1 timme i kylan • ca 1 liter  

En åh, så svalkande dryck med fräsch smak av vattenmelon och mynta. Älskad av alla när solen står som högst.

500 g vattenmelon

3–4 dl kallt vatten

1–2 msk socker

1 lime, saften

1 knippe mynta

Börja med att avlägsna skalet från vattenmelon och ta bort eventuella kärnor.

Dela fruktköttet i mindre bitar och placera vattenmelon, vatten och socker i en blender och mixa helt slätt. Om du inte har en blender går det bra att mixa allt med en stavmixer. Sila och smaka av med limesaft.

Häll över drycken i en glasflaska och låt stå kallt fram till servering. Skaka flaskan innan servering och servera med myntablad.

GAZPACHO MED GRÖN CHILI OCH JORDGUBBAR

10 minuter + 1 timme i kylan • 4 portioner  

En klassiker i ny dräkt. Här med bland annat solmogna jordgubbar. Häll upp i skålar eller små glas och servera.

200 g jordgubbar

4 stora mogna tomater

½ gurka, skalad

1 stor grön chili

2 vitlöksklyftor

1 inlagd grillad paprika

2 dl vatten

15 blad färsk basilika

½ lime, saften

1 tsk äppelcidervinäger

salt

svartpeppar

Till servering

finhackad gurka

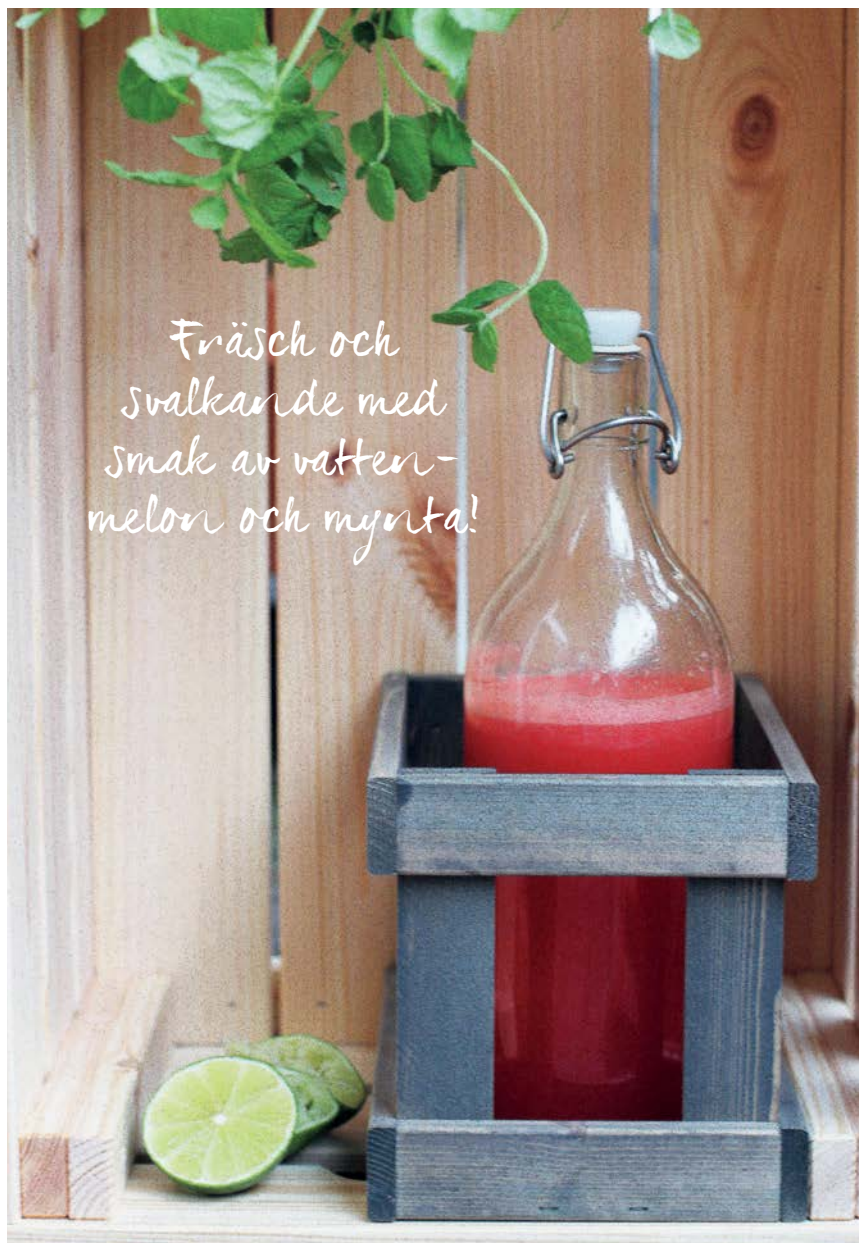
halverade körsbärstomater

chiliflakes eller extra färsk grön chili

Skär jordgubbar, tomat, gurka, chili, vitlök och paprika i mindre bitar.

Mixa ordentligt tillsammans med vatten och basilikablad tills helt slätt.

Smaka av med limesaft, vinäger, salt och färskmalen peppar. Låt soppan stå kallt i minst en timme. Servera soppan ordentligt kyld och toppa den med finhackad gurka, halverade körsbärstomater och extra chili.



GRILLED CHEESE MED SALVIAPESTO, AVOKADO OCH BLADSPENAT

20 minuter • 4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Frasiga på utsidan och mumsigt krämiga på insidan. Som det ska vara! Om du inte hittar salvia går det bra att byta ut mot färsk basilika eller rucola.

Salviapesto

2 dl färsk salvia (ca 30 blad)

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 dl valnötter, hackade

1 ½ dl olivolja

½ ekologisk citron, saften

salt, svartpeppar

8 tjocka skivor surdegsbröd eller lantbröd

2 dl riven mozzarella, t ex mjölkfri

40 g bladspenat

2 mogna avokador, skivade

3 msk olivolja

3 msk smör, t ex mjölkfritt

Salviapesto

Mixa salvia med vitlök, valnötter och olivolja.

Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Ställ kallt.

Bred ett tjockt lager pesto på samtliga 8 brödsnitt. Lägg därefter på ett tunt lager mozzarella, bladspenat och avokado skuren i tunna skivor.

Tryck ihop mackorna två och två och stek på medelvärme i lika delar olja och smör. Var försiktig när du vänder på mackorna så att de håller ihop. Slå in de färdigstekta mackorna i smörgåspapper.



ROSTAD FÄRSKPOTATISSALLAD MED SPARRIS OCH DIJONVINÄGRETT

30 minuter • 4 portioner

Krispig sallad med pigga smaker. Ta med dressingen i en burk och blanda ihop med salladen precis innan servering.

Rostad färskpotatissallad

900 g färskpotatis
500 g grön sparris
100 g rädisor
80 g bladspenat
½ krukakrispsallad
ett knippe dill
2 dl gröna ärtor, tinade
salt
svartpeppar

Dijonvinägrett

1 msk dijonsenap
2 msk vitvinsvinäger
1 dl rapsolja
2 msk kapris
1 vitlöksklyfta, pressad
1 dl finhackade färska eller torkade örter, t ex basilika, dill eller Herbes de Provence
salt
en liten nypa strösocker
svartpeppar

Rostad färskpotatissallad

Sätt ugnen på 225 grader. Halvera potatisen och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt med den skurna delen nedåt. Avlägsna den grövre delen av sparrisen och dela den därefter i mindre bitar. Placera på plåten tillsammans med potatisen. Rosta allt i 15-20 minuter tills potatisen är gyllenbrun. Salta och peppra. Låt potatis och sparris svalna en aning och placera sedan i en skål tillsammans med bladspenat, salladsblad, finskurna rädisor, gröna ärtor och grovhackad färsk dill.

Dijonvinägrett

Blanda senap och vinäger i en skål. Vispa ner rapsolja långsamt i en tunn stråle tills såsen har tjocknat. Späd med lite iskallt vatten om du tycker att dressingen blir för tjock. Vänd ner finhackad kapris, pressad vitlök och finhackade färska eller torkade örter. Smaka av med salt, socker och grovmalen svartpeppar. Häll över i en tättslutande burk, skaka burken innan servering och håll över salladen precis innan du ska äta.

SURDEGSKLÄMMA MED SOLTORKAD TOMATKRÄM OCH HYVLAD GURKA

20 minuter • 4 portioner



För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Mackor är den perfekta picknickmaten, så gör dem extra goda. Som de här!

Soltorkad tomatkräm

2 burkar stora vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
200 g soltorkade tomater i olja
svartpeppar

8 tjocka skivor surdegsbröd

½ gurka, hyvlad
½ krukakrispsallad eller huvudsallad
2 tomater, skivade
salt
svartpeppar
ev. chiliflakes

Soltorkad tomatkräm

Skölj de stora vita bönorna ordentligt. Låt rinna av och mixa sedan med soltorkade tomater till en slät massa. Ha i lite olja från tomaterna i taget tills röran har fått en slät och krämig konsistens. Smaka av med färskmalen svartpeppar.

Bred på ett tjockt lager tomatkräm på samtliga brödskivor. Lägg gurkskivorna jämt över hälften av brödskivorna tillsammans med ett lager krispsallad och några skivor tomat. Salta och peppra på grönsakerna och strö eventuellt över lite chiliflakes för extra hetta. Tryck ihop mackorna och slå in i smörgåspapper.



SNABBLAGAD BLÅBÄRS-CHEESECAKE I BURK

10 minuter • 4 portioner



För glutenfritt alternativ använd glutenfria kex

Smart dessert som du kan göra färdig i glasburkar och bära med på picknicken utan risk för spill. Galet goda är de dessutom.

150 g färskost, t ex Oatly påMackan eller Tofutti Creamy Smooth

1–2 tsk citronsaft

2 dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy

2 tsk vaniljpulver

1 msk florsocker

10 digestivekex, krossade

2 dl blåbärssylt

2 dl färska blåbär

ev. 100 g jordgubbar

Vispa samman färskost, citronsaft, vispgrädde, vaniljpulver och florsocker tills du har en len och fluffig smet. Ställ kallt fram till servering.

Komponera cheesecakesen genom att varva krossade kex med ostkrämen, blåbärssylt och färska bär. Förslut burken och låt stå kallt.





Så gott INSIDE OATSIDE



YOSA®
havremål

Det är lätt att vara reko både mot sig själv och mot världen. Det veganska och sojafria mellanmålet är tillagat av havre genom fermentering*, utan konserveringsmedel. Två läckerheter med mycket bär: Yosa Skogsbär och den kvarglikt mjuka Yosa Sport Bärmix med hög proteinhalt. Finns i Ica-butiker. www.yosa.fi/sv & #yosaoat

* Innehåller rikligt med levande mjölksyre- och bifidobakterier.

MAGISKA BLADGRÖNSAKER

Just gröna bladgrönsaker har blivit hypade den senaste tiden. Förutom att vara goda så målas de ofta upp som det nyttigaste du kan lägga vantarna på. Vi lät vår kostexpert Pernilla Berg svara på hur magiska de egentligen är.

Gröna bladgrönsaker är växtblad som används som grönsaker. De flesta är ettåriga blad som t.ex. spenat och sallad, men det finns tusentals andra ätbara blad i naturen. Blad från foderväxter som klöver, alfalfa, vete och korn går också fint att äta. Gröna bladgrönsaker har ett lågt innehåll av fett och kalorier och är inte speciellt proteinrika. De är också rika på fibrer, vitamin C, karotenoider, folat, mangan, vitamin K, klorofyll och fytonäringsämnen.

Proteininnehållet

Gröna bladgrönsaker är inte speciellt proteinrika. De innehåller mellan 1-3 g protein per 100 g. Ibland framställs gröna blad som en bra proteinkälla då proteininnehållet per kalori är högt, men korrekta näringsjämförelser görs alltid per 100 g. Volymen gröna bladgrönsaker per dag blir orimligt stor om proteinbehovet ska tillgodoses endast med gröna bladgrönsaker. En fördel med gröna bladgrönsaker är just att de tar stor plats i magsäcken och att det blir svårt att äta för mycket. Det kan vara bra för individer som vill gå ner eller bibehålla sin vikt.

Näringsämnena

Gröna bladgrönsaker är rika på karotenoider. Det är ämnen som är förstadier till vitamin A. I kroppen omvandlas karotenoiderna till vitamin A vid behov. Kroppen bildar endast den mängd vitamin A som den behöver och risken för överdosering är försumbar. Vid ett stort intag av karotenoider kan de även lagras i fettvävnad i kroppen. Det fettlösliga vitamin A behövs bl.a. för att ögat ska fungera normalt och vitaminet är även viktigt för aktivering av gener som är nödvändiga för immunförsvaret, epitelceller, tillväxt och utveckling.

Folat är ett B-vitamin som behövs för att bilda nya röda blodkroppar och för cellernas ämnesomsättning. Folsyra är extra viktigt under de tolv första veckorna av en graviditet för att undvika ryggmärgsbrott.

Mangan är ett spårämne som finns i gröna bladgrönsaker, spannmål och dricksvatten. Det är ett essentiellt ämne och ingår i många antioxidanter och enzymer som är viktiga för metabolism och utveckling.

Vitamin K är ett vitamin som är viktigt för att blodet ska koagulera. I Norden finns inget rekommenderat intag för vitamin K då vi troligen tillgodoser oss behovet via tarmfloran och kosten. Särskilt gröna bladgrönsaker är rika på vitamin K, i formen K1. Vitamin K2 bildas av bakterier och finns därför i tarmen och i fermenterade livsmedel.

Vissa gröna bladgrönsaker är relativt bra källor till järn och kalcium. Även om vegetabiliskt järn är svårare att absorbera än animaliskt järn i tarmen, kan gröna blad-

”Dra gärna ner på intaget av raffinerade kolhydrater och öka intaget av gröna bladgrönsaker.”

grönsaker vara en värdefull järnkälla. Särskilt som vitamin C ökar upptaget av vegetabiliskt järn.

Fytonäringsämnena

Fytonäringsämnena är ämnen i kosten som inte är essentiella/livsnödvändiga, men som kan ha en positiv inverkan i kroppen. Många fytonäringsämnen är antioxidanter och kan minska DNA-skador som kan bildas av fria radikaler, och andra fytonäringsämnen är antiinflammatoriska. Det finns också teorier om att vissa fytonäringsämnen i gröna bladgrönsaker bidrar till bättre blodsockerkontroll.

Klorofyll finns i alla växter, särskilt i gröna bladgrönsaker. Klorofyll är inte heller ett essentiellt ämne för oss människor.

Sammanfattningsvis så borde nästan alla försöka öka intaget av gröna bladgrönsaker. De är fettsnåla, fiberrika och fullproppade med näringsämnena, antioxidanter och fytonäringsämnena. De är också bra för tarmfloran. Dra gärna ner på intaget av raffinerade kolhydrater och öka intaget av gröna bladgrönsaker. Kinakål, vattenkrasse, grönkål, mangold, spenat, romansallad och persilja är några näringsrika gröna bladgrönsaker som hamnar i toppen. Missa inte dessa i grönsaksdisken - de är dessutom goda och smakhöjande.



FRÅGA KOSTEXPERTEN

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

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.

Vad tycker du om kolloidalt silver? Har hört att det ska vara bra mot allt möjligt?

Silver är en metall som inte är essentiell och det finns inga vetenskapliga belägg för att silver "behövs" i kroppen.

Kolloidalt silver innehåller silverpartiklar i metallisk form (nanopartiklar) som svävar i en lösning. Historiskt sett har silver använts i olika typer av läkemedel i hög dos. Det har resulterat i några fall av argyria. Argyria innebär att huden och ögonvitorna blir missfärgade och grå, speciellt i ansiktet. Det är en sällsynt diagnos och troligen krävs höga doser av silver under en längre period. Kolloidalt silver som säljs i Sverige har en lägre koncentration av silver, men då det saknas forskning inom området får detta inte säljas som kosttillskott.

EFSA (EU:s myndighet för livsmedelssäkerhet) har inte kunnat fastställa om kosttillskott med kolloidalt silver är säkert att konsumera. Kolloidalt silver som tidigare såldes som kosttillskott säljs idag som vattenreningsprodukter. Produkterna marknadsförs som mirakelkurer som botar de flesta sjukdomar, från cancer till förkylningar. Silver framställs som ett ämne som vi måste ha i kroppen och som vi kan få brist på. Det stämmer inte. Det går inte att få silverbrist och inga medicinska hälsopåståenden får användas vid marknadsföring av kolloidalt silver. Vi får i oss lite silver via maten då silver kan finnas i jorden, men det är inget att eftersträva att öka intaget av genom tillskott.

Det som ligger till grund för denna övertro på kolloidalt silver är troligen att



silverjoner är toxiska (giftiga) för vissa bakterier och att det utnyttjas inom vården där det ibland används i antibakteriella sårslavor och plåster. Metalliskt silver som ofta ingår i kolloidalt silver är dock inte antibakteriellt och det stimulerar inte heller immunförsvaret.

Hur mycket silver som tas upp i kroppen beror på vilken form av silver som intas och i vilken dos. Silverjoner tas upp effektivare än metalliskt silver. Enligt tillverkarna av kolloidalt silver finns det olika typer av kolloidalt silver med både metalliskt silver och silverjoner, vilket gör det svårt att avgöra hur stort upptaget blir. Silver är inget livsnödvändigt ämne och inte heller någon mirakelkur. Idag anses det inte säkert som kosttillskott och det bör inte användas istället för läkemedel då kunskapen om kolloidalt silver är begränsad.

Är oraffinerat socker nyttigare än vitt socker?

Nej, oraffinerat socker är inte nämnvärt

nyttigare än vanligt vitt socker. Socker består av sackaros som är en disackarid av glukos och fruktos. Enkla sockerarter absorberas snabbt av kroppen och vi lagrar in glukos och till viss del fruktos i levern. Ett högt intag av socker ökar risken för att vi äter för mycket och risken för övervikt och diabetes typ 2 går upp. Risken för karies och hål i tänderna ökar också. Socker innehåller nästan inga näringsämnen och kallas ibland för tomma kalorier då de endast ger energi och inga essentiella näringsämnen.

Raffinerat socker tillverkas i Sverige av sockerbetor och det är vitt till färgen då den bruna melassen har avlägsnats. Till skillnad från vanligt socker innehåller råsocker, farinsocker, och sucanat lite melass med en liten mängd mineraler som kalcium, kalium och järn. Dock är mängden mineraler försumbar då innehållet av sackaros är 96-98 %.

Agavesirap, kokossocker och dadelsirap innehåller alla en hög nivå av fruktos. Ett högt intag av fruktos i renframställd form är inte bra då det kan öka risken för fettlever.

Mer oraffinerade sockerkällor är alltså inte nyttigare än vanligt socker då halten av sackaros är försumbart lägre än i vanligt socker. Renframställda fruktsiraper är inte heller nyttigare, men kan användas ibland om du gillar smaken och vill ha variation. Den fruktos som finns i frukt och bär ger inte samma skadliga effekt som renframställd fruktos då de innehåller nyttiga ämnen som fibrer, pektin, antioxidanter, vitaminer, mineraler och fytonäringsämnen.





Perfekta bär

Tänk dig vilt växande bär som frystorkas och görs till ett galet näringsrikt pulver, fullt av vitaminer och mineraler. Det är vad Berryflect är. Kostar från 85 kr.



Bars bars bars!

Ett mellanmål är aldrig långt bort om du har en nyttig bar i fickan. MadeGoods nöt- och fröbars kommer i flera olika smaker och är fria från gluten, honung, jordnötter, mjölkprodukter och soja. 17,90 kr/st.

Det nya superfröet

Freekeh börjar få sitt stora genomslag och är en riktig liten superkraft. Nyttigt som inget annat och väldigt gott som alternativ till quinoa och ris med sin lätt nötiga smak. Kolla in yammo.se för försäljningsställen.



LYSKRAFT!

Hämta kraft från solen som aldrig går ner och från en rad nya produkter som kommer att ge dig en kick så att det sprakar om det. Här har vi de bästa tipsen!



Supersoppor

Vi blev så glada när Paulín lanserade sina gröna supersoppor – Super-greens. De finns i smakerna rödbeta & ingefära, rostad sötpotatis, lime & chili samt pumpa, paprika & ingefära. En soppa kostar 45 kr.

Svarta Lådan goes vegan

Svarta Lådan satsar på vällagad, hälsosam mat som levereras ända hem till dörren. Och ännu bättre, nu har de en vegansk låda att prenumerera på. Dock levereras den bara i Stockholm för tillfället. Läs mer på svartaladan.se.



Ingefärsboost

Vi kan inte få nog av ingefära och gillar att ta en ingefärsshot varje morgon. Om du inte vill, kan eller orkar göra din egen kan du nu köpa färdig från Urtekram! 39,90 kr/250 ml.

Exklusivaste oljan

Kaktusfikonfröolja kallas för Moder Jords gröna hudelixir och är fullproppad med E-vitamin. Loelle säljer den som ansiktsserum, ansiktssolja och hårolja. Från 300 kr på www.loelle.se.



FÖR DIG SOM STÄLLER HÖGA KRAV

100% veganska produkter



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



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



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



Veg D-3 innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. Veg D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen.

NYHET!



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

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



MYNDIGHETERNA MÖRKAR: KYCKLINGEN ÄR BOVEN

Det har avslöjats att Jordbruksverket har försökt mörka att pågående utbrott av campylobacter orsakas av svensk kyckling. Anledningen är att man inte vill att kycklingkonsumtionen minskar då detta skulle gå på tvärs mot regeringens livsmedelsstrategi. David Stenholtz har ett och annat att säga om saken.

Vi har kunnat läsa om ett pågående campylobacter-utbrott. Tusentals svenskar har blivit så svårt sjuka att de har tvingats söka sjukvård. Kurvorna pekar uppåt och smittskyddsläkare bedömer läget som allvarligt. Det råder ingen tvekan om att smittkällan är färsk svensk kyckling. Statsepidemiolog Anders Tegnell vid Folkhälsomyndigheten redogjorde för detta i ett utkast till ett pressmeddelande. Mejlväxlingar mellan Jordbruksverket och Folkhälsomyndigheten avslöjar att Ingrid Eilertz, avdelningschef på Jordbruksverket, verkade för att stryka hans citat om att färsk svensk kyckling är orsaken. Mejlen avslöjar att anledningen till att man vill dölja smittokällan är att det går emot regeringens livsmedelsstrategi, som går ut på att främja svensk kyckling-

produktion. TT har försökt nå Eilertz, men hon gjorde sig oanträffbar.

VECKAN DÄRPÅ GICK ett antal smittskyddsläkare ut på egen hand och utfärdade varningar. Signar Mäkitalo, smittskyddsläkare i Gävleborg, skrev i ett pressmeddelande att han uppmanar allmänheten att helt undvika färsk kyckling för att minska risken att smittas av campylobacter. Livsmedelsverket intervjuades av SVT och ville inte avråda oss från att köpa färsk kyckling. De säger att "konsumenten måste själv få välja". Intressant nog säger Livsmedelsverket att de inte tror att människor har blivit slarvigare i köket. Att man trots detta inte vill avråda människor är förstås underligt. Från industrin lägger man också ansvaret helt på konsumenterna och menar att om man bara

hanterar kyckling på rätt sätt så kan man fortsätta äta både färsk och fryst kyckling.

Hur har detta kunnat ske? Vi litar på att våra myndigheter förmedlar saklig information och väl underbyggda rekommendationer. Nu får vi höra att en myndighet för oss bakom ljuset och att en annan vägrar varna och sätta krav på tillverkaren. Varför? För att skydda kycklingindustrin? Ska inte våra myndigheter prioritera allmänintresset framför enskilda aktörers vinstmarginaler?

Att bevittna animalieindustrin och de myndigheter som ska reglera den känns inte sällan som en dålig fars.

KAN VI TÄNKA oss ett liknande agerande inom någon annan industri? Låt oss säga att ett bilmärke producerade sina bilar så undermåligt att tusentals ägare krockade. Skulle vi inte bli förvånade om både industri och myndighet svarade med att lägga ansvaret på konsumenten som köpte produkten och sen inte hanterade den "rätt"?

När det kommer till att äta djur är det mycket vi gärna blundar för. Vi vet idag att rött kött och charkvaror orsakar cancer¹. Vi vet att mjölkprodukter höjer vårt kolesterol och ger oss hjärt-kärlsjukdom² (mer än 90 kaloriprocent av de mjölkprodukter vi intar är feta och vår största källa till mättat fett, transfett och kolesterol³). Vi vet att köttproduktionen står för högre utsläpp av växthusgaser än alla bilar, båtar och flygplan tillsammans⁴. Vi vet att de individer som hålls i den industriella djurhållningen lider. Vi vet att vi ur näringssynpunkt inte behöver dessa livsmedel⁵. Ändå fortsätter de flesta av oss att äta dem. Vi låter oss vilseledas av industrins



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

färgglada propaganda med Bregottfabriker, "naturens sport-dryck" och "riktig mat".

Men vill vi verkligen fortsätta blunda? Vill vi att våra myndigheter bidrar till förnekelse och okunskap? Kyckling lyfts som ett hälsosamt, miljövänligt alternativ till rött kött, men kyckling är inte oproblematiskt ur hälsosynpunkt. Kyckling innehåller samma cancerframkallande ämnen som rött kött, samma kolesterol och mättat fett. Det är helt fritt från fibrer och antioxidanter och det gör oss magsjuka⁶. Att i stället för kyckling välja vegetabiliska proteinkällor som baljväxter, nötter och frön är en stor vinst ur näringssynpunkt och för miljön. Vi behöver också vidga våra vyer och inte bara se till vårt eget lidande. Att tusentals människor blir sjuka är en stor tragedi, i synnerhet eftersom det kan undvikas endast genom att vi undviker ett enda livsmedel. Genom att bojkotta kycklingindustrin bidrar vi även till att färre kycklingar föds upp under vidriga förhållanden och får sina liv släckta i späd ålder. Ofattbara 250 000 kycklingar slaktas dagligen i Sverige. Varje dag har vi möjlighet att minska denna siffra genom att ändra en matvana.

VI VET IDAG att den största vinsten för djur, miljö och hälsa är att äta så grönt som möjligt, inte att ersätta rött kött med kyckling. Vi behöver gemensamt sträva efter grönnare måltider. Det blåser fortfarande en motvind i form av reklam, sociala normer, matpriser och tillgänglighet som driver oss att äta fler djur, men tillsammans kan vi vända dessa vindar.

När fega politiker och myndigheter sviker är det upp till oss att agera. Låt oss hålla igen på kycklinginköpen och njuta av gröna måltider!

"Men vill vi verkligen fortsätta blunda? Vill vi att våra myndigheter bidrar till förnekelse och okunskap?"



1. www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/
2. www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/hjart--och-karlsjukdomar/
3. www.jordbruksverket.se/download/18.37e9ac46144f41921cd21bde/1403096028840/Kap+17+Konsumtion+av+livsmedel.pdf
4. www.un.org/apps/news/story.asp?newsID=20772
5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704
6. www.gp.se/nyheter/västsverige/färs-kyckling-ger-ökad-smittorisk-1.4181404



ORG de RAC

KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE



SUPERFYND!

BOXTOPPEN 2016

*Mycket fruktig smak med
fatkaraktär, inslag av
svartavinbär, björnbär,
choklad, kaffe och örter.
Passar perfekt till
smakrika maträtter.*

EKOLOGISKT



ALKOHOLHALT: 13,5%. VOLYM: 3 LITER. ART. NUMMER: 2389. PRIS: 229 SEK.



**Alkohol är
beroendeframkallande**



En middag att skryta om

Att bjuda på trerätters kan ibland kännas övermäktigt, men inte om Mattias Kristiansson får bestämma! VEGO:s chefredaktör är nu aktuell med boken Vegomenyer, där han ser till att fira alla tillfällen, viktiga som oviktiga, med lyxig mat som alla kan laga.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON · FOTO: EVA HILDÉN



Lugn, det är bara en middag.

Det är mina första lugnande ord. För det är bara en middag... hemma hos dig. Ingen förväntar sig Cirque du Soleil svingande i takkronan (om du ens har en sån), höga kandellabrar med levande ljus och betjänare med vita handskar som bär in maten på polerade silverfat. Det är bara en middag.

Min nya kokbok Vegomenyer är en sprattlande glad sak med helt veganska trerättersmenyer för alla tillfällen. Många verkar nämligen tro att en trerättersmiddag bara är värd besväret om det finns ett speciellt tillfälle att fira. Det tycker jag låter skittråkigt. Jag firar med glädje att min matbutik har fått in färsk kronärtskockor, att en kompis har sagt upp sig, att min kollega har färgat håret eller att jag själv har lärt mig att tycka om koriander.

Här bjuder jag på en meny som verkligen är värd att skryta om.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

FRITERAT BRÖD MED TÅNGKAVIAR, CRÈME FRAICHE OCH RÖDLÖK

15 min • 4 portioner

Du kanske tänker att det här är farligt likt festivalklassikern langos? Japp, det har du rätt i. Men tro inte att gästernas gamla ledsna minnen av festivaler i tunna plastponchos och ösregn kommer att dra ner och grumla upplevelsen. Nej nej, den här serveras på porslin med riktiga bestick som inte går av och är precis så där lyxig som en förrätt ska vara.

Friterat bröd

4 skivor gott surdegsbröd

2 dl vetemjöl

½ tsk bakpulver

½ tsk salt

2 dl kallt kolsyrat vatten

rapsolja att fritera i

Till servering

½ dl röd tångkaviar

1 dl färsk dill

1 rödlök, finhackad

½ dl crème fraiche, t ex mjölkfri som Oatly iMat Fraiche

Friterat bröd

Riv sönder brödsnivorna i ojämna bitar.

Vispa ihop vetemjöl, bakpulver och salt i en skål.

Vispa sedan ner lite vatten i taget tills du har en slät smet utan klumpar.

Hetta upp oljan till 180 grader i en tjockbottnad kastrull.

Doppa brödet i smeten och ploppa sedan ner dem i oljan. Fritera tills de är härligt gyllenbruna.

Lyft upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.

Lägg upp brödet på assietter. Lägg små högar runt om med tångkaviar, dill, rödlök och crème fraiche.

BONDBÖNSBIFAR MED PISTAGENÖTTER, KRÄMIG POLENTA OCH ZUCCHINISALLAD

40 min • 4 portioner

Bondbönor är mjällare och sötare än många av sina kamrater. De är också ett helvete att skala (om du inte hittar färdigskalade). Polenta är en lite knepig råvara som kan bli allt från en hård kaka att steka till en sån här krämig rätt som du bara vill ha mer av.

Bondbönsbiffar med pistagenötter

800 g bondbönor

½ kruka färsk basilika, hackad

1 gul lök, finhackad

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 dl pistagenötter, hackade

½ dl majsstärkelse

salt

svartpeppar

olivolja att steka i

Krämig polenta med örter

2 schalottenlökar, finhackade

olivolja att steka i

1 liter grönsaksbuljong

2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 ½ dl polenta

2 msk finhackad färsk timjan

2 dl riven parmesanost, t ex mjölkfri

salt, svartpeppar

Balsamicostekt rosésallad

1 huvud rosésallad (radicchio)

olivolja att steka i

1 msk balsamvinäger

salt, svartpeppar

Zucchini-sallad med pesto

1 zucchini

2 msk pinjenötter

1 kruka färsk basilika

1 vitlöksklyfta, pressad

1 dl olivolja

salt

Till servering

hackade pistagenötter

Bondbönsbiffar

Skala bondbönorna. Släng ner i en matberedare tillsammans med basilika och mixa till en hyfsat slät massa. Skrapa ner i en skål och blanda med lök, vitlök, pistagenötter, majsstärkelse, salt och peppar. Forma till biffar och stek gyllene i lite olivolja.

Krämig polenta med örter

Fräs löken i lite olivolja tills den mjuknar och blir lätt transparent. Häll på grönsaksbuljong och grädde och låt koka upp. Vispa ner polentan och låt sjuda under omrörning i 15 minuter. Blir blandningen torr är det bara att hälla på lite vatten.

Ta kastrullen från plattan och rör ner timjan och parmesanost. Smaka av med salt och peppar.

Balsamicostekt rosésallad

Strimla rosésalladen och fräs den i lite olivolja tills den börjar få färg. Ringla över balsamvinäger. Salta och peppra. Låt fräsa på i 1 minut till.

Zucchini-sallad med pesto

Strimla zucchini med hjälp av en potatisskalare eller spiralizer.

Mixa ihop pinjenötter, basilika, vitlök och olivolja till en slät pesto. Smaka av med salt.

Blanda peston med zucchini.

Lägg en klick polenta på varje tallrik. Lägg på zucchini-sallad och rosésallad. Toppa med bondbönsbiffar och hackade pistagenötter.



Lyxig variant av
"festivalklassiker"



Vegomenyer (Semic) av Mattias Kristiansson innehåller fjorton helt vegetariska trerättersmenyer för alla tillfällen. Du får även ett gäng läckra drinktilltugg och en hög med avstressande tips på hur du lyckas med den där middagen som ingen kommer att glömma i första taget.

PASSIONSFRUKTPAJER MED BÄR OCH KIKÄRTSMARÄNG

60 min • 4 portioner 

Citronmarängpaj i all ära, men har du testat passionsfruktpaj? Lite samma koncept men med en ännu mer exotisk frukt. Friska desserter är den perfekta avslutningen på gräddiga och friterade middagar och det här är en vinnare värd mer än en guldmedalj.

Pajskal

3 dl vetemjöl
125 g smör, t ex mjölkfritt
2 msk vatten

Passionsfruktskräm

6 passionsfrukter
1 lime, rivet skal och saft
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl strösocker
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk majsstärkelse

Kikärtsmaräng

¾ dl kikärtsspad
1 tsk citronsaft
¾ dl strösocker
½ tsk vaniljsocker

Till servering

färska hallon, citronmeliss

Pajskal

Sätt ugnen på 225 grader. Nyp ihop vetemjöl och smör i en bunke. Tillsätt vattnet och tryck ihop allt till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylen i minst 30 minuter. Kavla ut degen och klä små pajformar med den. Nagga med en gaffel. Grädda pajskalerna i 10 minuter, eller tills de har fått fint med färg. Ta ut och låt svalna.

Passionsfruktskräm

Gröp ur fruktköttet ur passionsfrukterna och lägg ner i en kastrull. Blanda ner rivet limeskal, limesaft, smör, strösocker, grädde och majsstärkelse. Låt koka upp under omrörning och sjud sedan till en kräm. Häll över krämen i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.

Kikärtsmaräng

Vispa kikärtsspad och citronsaft fast och fluffigt. Vispa ner lite strösocker och vaniljsocker i taget och fortsätt vispa tills du har en fast, blank maräng.

Fyll pajskalerna med passionsfruktskrämen. Spritsa små toppar med maräng och bränn av med en gasbrännare. Dekorera med hallon och citronmeliss.



Det här är ingen kändis

Det här är Francisco Gómez, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom dessa två viner. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är vinerna ekologiska, biodynamiska och veganska.

Och de kostar 69 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn:
Francisco
Gomez

Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk:13.5%
750 ml

Producent:
Francisco
Gomez

Region:
DO Alicante,
Spanien



**Alkohol kan skada
din hälsa**

Låt huden stråla med fräsch morotsolja.

Morotsoljan är en exklusiv ansiktsolja som ger huden näring och lyster på djupet. Nu kan vi stolt berätta att Rosenseriens produkter är veganmärkta*. Morotsoljan är även ekologisk, som alla våra produkter. Naturlig hudvård ska kännas bra.



"En skön, len ansiktsolja som glider in i huden - ger fukt, näring och en fin lyster. Doftar förföriskt och passar bra som extra fuktgivare vintertid."

Tidningen Hälsa

ROSENSERIEN

BY ROSES FROM NATURE



LILLA
SVERIGERYN

LILLA Sverigebyn

EN GRÖN OAS FÖR VEGOÄLSKARE

Inte så långt från Vimmerby, mitt i grönaste Småland, hittar man Sveriges enda helt veganska semesterby – Lilla Sverigebyn. En idyll för barnfamiljer och vegoälskare som bara vill slappna av i en grön oas med lekande får, getter och andra djur.

INTERVJU OCH MILJÖBILDER: MATTIAS KRISTIANSSON PORTRÄTT: LILLA SVERIGEBYN



Renate (till vänster) startade Sverigebyn 2007 och succén tycks aldrig sluta.



Sätt för träbjälkarna på kvällen om du inte vill få oväntat besök av nyfikna getter.



Sverigebyn är känd för sin hemgjorda mjukglass.



Förrutom getter finns här bland annat hundar, katter, får och illrar att leka med.



Som hittat för lekglada barn.

VI KÖR PÅ slingrande grusvägar i de glittrande vackra skogarna mitt i Småland. Vi vet inte riktigt vad vi ska vänta oss, men helt plötsligt dyker den upp framför oss - Lilla Sverigebyn.

Semesterbyn som är en fristad där alla - både djur och människor - får vara som de är. Här finns plats för naturälskare som älskar lugnet, barnfamiljer som vill leka loss, vuxna som vill slappna av och djurälskare som får umgås med hundar, katter, illrar, får m.m.

Vi kliver ur bilen och välkomnas av en trio getter som nyfiket börjar nosa på oss. Vi blir tipsade om att sätta för träbjälken framför stugan på kvällen om vi inte vill få oväntat besök om nätterna.

Det är så det är här. Man vill helt enkelt inspirera till en hållbar livsstil i ett med djur och natur.

Lilla Sverigebyn startades 2007 och firar alltså tio år i år. Byen drivs av Renate som har tagit hjälp av hela familjen för att ro allt i hamn. Mannen Bodo, barnen Andrea, Bodo Jr, bonusbarnet Annika och deras respektive är med på tåget.

Lilla Sverigebyn är helt vegansk och här finns både mat att köpa, samt grillpaket för den som hellre gör det. De har även en populär hemgjord

mjukglass som du bara måste testa.

Renate, som flyttade från Tyskland till Sverige 2002, jobbade tidigare på en musikskola. Sommaren 2003 fick hon idén att arrangera en bussresa till Småland för elever och lärare.

Renate, man och barn tog hand om hela resan med bussbolag, boende, möjlighet att ge konserter, lagade mat och agerade reseledare på utflykter till sevärdheter och ut i naturen.

- Under en av utflykterna sa en pojke till mig: "Renate, du är ju som en riktig reseledare".

Det fick mig att börja fundera och så föddes idén att ordna speciella gruppresor för tyska och österrikiska musikskolor hit till Småland.

Efter det gick hon en starta eget-kurs och så satte hon igång.

- Redan första sommaren blev det succé och väldigt mycket arbete för oss - hela elva musikskolor bokade vårt speciella resepaket! Efteråt tilldelades vi hedersbetyget Årets nyföretagare.

På det här sättet höll vi på med musikskoleresor och senare också med tyska pensionärsgrupper till och med 2006, genom att boka platser för dem på olika vandrarhem. Sedan kom vi på idén att köpa en egen

fastighet som vi kunde ha till våra resegrupper.

2006 hittade de den gamla och övergivna byn Målen, bara några kilometer från Vimmerby.

DET HÄR VAR runt julen 2006 och de slog till direkt. Redan i april nästa år väntades första gruppen gäster. De skaffade fram 70 sängplatser, byggde en matsal och kök i den gamla ladugården, drog in el, avlopp m.m.

På den här tiden var Lilla Sverigebyns kök långt ifrån veganskt, utan maten var husmanskost med inspiration från både Tyskland och Sverige.

- I slutet av 2007 fick min man, som då var 67 år gammal, den chockerande diagnosen tarmcancer. Han opererades, överlevde och kort därefter hittade jag en pytteliten notis i tidningen som handlade om att den främsta orsaken till tarmcancer var att äta rött kött. Så vi slutade med det på en gång och slutade så småningom med alla andra animaliska produkter också. Vi blev veganer och slängde oss över alla böcker och filmer på ämnet. Hela familjen, även våra barn och deras partner, blev veganer, var och en i sin egen takt. Det känns så >>

Lilla Sverigebyn

Vegansk semesterby i Småland (Brånhult 251, Vimmerby). Besök deras hemsida sverigebyn.se för mer info.

KISSED BY ECO

15%

Ange rabattkod

VEGO517

i kassan och få 15%
rabatt på nästa order!*

*giltigt vid ett köp/person
ej reavaror, tester & presentkort
t.o.m. 30 sept. 2017

**CRUELTY
FREE**

**SMASHING LIPS
AMAZING EYES
PERFECT SKIN**

Vegan så klart!

NATURAL & CRUELTY FREE
beauty

www.kissedbyeco.se

100% vegan!

Kissed by
ECO

Natural & Cruelty
free
Beauty

*Must have
today*

"Barnen älskar våra hundar, katter, får, getter och illrar. Det är inte sällan att ett barn gråter när det är dags för familjen att åka hem."

otroligt bra att leva så här! Dessutom mår vi hälso- och energimässigt mycket bättre nu än för tio år sedan - trots att vi har blivit äldre.

Lilla Sverigebyn är ju perfekt för barnfamiljer. Vad kan man hitta på här?

- Överallt i byn finns mycket att göra och upptäcka: Lilla lekhuset, Lilla pysselhuset, Lilla åkeriet, inomhuslekrum i hus Götaland samt vår spännande lekplats med studsmatta, sandlåda, sandleksaker och en liten plaskdamm, piratbåt, stor klätterställning med rutschkana, gunga och klätterträd. I matsalen finns en fullspäckad lekhörna och för alla äldre barn och vuxna en stor hylla full med olika sällskapsspel samt dart och ute på gården en sport- och spellåda samt pingisbord. Dessutom lånar vi ut cyklar gratis. Trots allt detta är det Lilla Sverigebyns djurgång som är det mest uppskattade. Barnen älskar våra hundar, katter, får, getter och illrar. Det är inte sällan att ett barn gråter när det är dags för familjen att åka hem, för man vill ju inte lämna sina nya fyrbenta vänner.

Och för de som inte har barn?

- För de som inte har barn finns det daglig qigong, meditation, musikgympa, biokvällar och

bymuseum. Vi ligger mitt i den småländska skogen som lockar till jogging, vandringar, cykel- och kanotturer, bad i sjön m.m.

- Mot extrabetalning erbjuder vi sköna och hälsosamma behandlingar och massage i vår schamankåta. I år blir det även ekologisk manikyr och pedikyr, olika kroppsbehandlingar och traditionella ayurvedabehandlingar som varma oljemassager, holistisk coachning och hårklippning.

Något nytt i år som du vill berätta om?

- Ja, vi har planerat tre stora nyheter i Lilla Sverigebyn. För det första håller vi på att bygga en "riktig" reception. Det blir ett inglasat uterum där vi kommer att erbjuda veganska varor som godis, hemlagade smårätter, böcker, hemgjord glass m.m.

- För det andra kommer vi att starta Lilla Sagoskogen som blir en fin överraskning för alla barn och barnsliga vuxna.

- Och den tredje nyheten är att vi kommer att starta ett veganskt dagis här i Sverigebyn. Jag älskar barn och som utbildad förskollärare och musikpedagog blir min största dröm nu äntligen verklighet. Mycket kommer att vara unikt med vårt dagis, bland annat när det gäller maten.



LILLA SVERIGEBYN

your organic vegan holiday resort

Där människor, djur och natur lever
med varandra i harmoni och frihet.

Ta med dig barn och husdjur,
familj och vänner och kom på
besök till oss i Lilla Sverigebyn,
Smålands härliga veganska
sommarpardis nära Vimmerby!

Passa på att boka NU!
www.sverigebyn.se



VARMRÄTTER

Tång- och kålpesto 9
 Sparriswrap med fänkålsslaw 16
 Seitan ribs 31
 Tofuspett med grön lökmarinad 33
 Tostadas 33
 Sötpotatisburgare med picklade mangosås 34
 Selinas mustiga böngryta 38
 Portabellosvamp med chipotle och öl 41
 Currytofu 41
 Piroger med curryfärs 68
 Pastagratäng 69
 Grilled cheese med salvia pesto 77
 Surdegsklänna med saltorkad tomatkräm 78
 Bondbönsbiffar med pistagenötter 88

SALLADER & SOPPOR

Ramslökssoppa 13
 Supergrön pastasallad 14
 Blåmkålsris med fräst shiitake 24
 Öppen sommarsallads-bowl 25
 Rödrissallad med rödbetor 26
 Grillad auberginesallad 29
 Kamutsallad med kanderade nötter 33
 Quinoasallad med jordgubbar 58

Gulasch 67
 Bowl med blomkålsris och marinerad tofu 68
 Rödbetssoppa med chili och apelsin 68
 Lyxig nudelsallad 69
 Gazpacho med grön chili 77
 Rostad färskpotatissallad 78

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Helbakad kålrot med rosmarin- och apelsinsmör 8
 Dukkah 10
 Tempura 13
 Toast med rostade rädisor 15
 Svart böndipp 31
 Grillad majssallad 31
 Karamelliserad purjolöksdipp 31
 Ají 38
 Patacone 40
 Platanitos 40
 Fräsch kronärtskocka 41
 Paprikasås 41
 Jordgubbssalsa 59
 Mackfyllning med potatis och tahini 67
 Friterat bröd med tångkaviar 88

SÖTT & BAKAT

Syrlig sommartårta 21
 Grillade nektariner med cashewricotta 27
 Oreo S'mores Pie 35
 Arepas (majsbröd) 38
 Gelé 49
 Geléhjärtan 49
 Pannacotta 50
 Moussetårta 51
 Fruktmousse 52
 Jordgubbsglass 56
 Jordgubbsgalette 57
 Kanelstekta nektariner 69
 Snabblagad blåbärscheesecake 79
 Passionsfruktspajer med kikärtsmaräng 90

DRYCKER

Rosésangria 60
 Aqua fresca med vattenmelon 77





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.



Sveriges godaste hamburgare

MJÖLK OCH GRÄDDE**Dricka och bakning**

Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Quinoamjölk
Cashewmjölk
m.fl.

Matlagning

Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

Matlagningsgrädde

Havregrädde
Sojagrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

Alpro Airy & Creamy (soja)
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Plant Creamy Dessert (havre)

Yoghurt & Crème Fraiche

Soja- och 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, ICA, Coop
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. Parmesan
från Violife och A & A. Det finns
även ett antal smältbara ostar från
ovan nämnda märken.

KÖTT**Köttfärs**

Sojafärs hittar du i frysdisker 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,
Hälsans Kök och Astrid & Aporna.
Även fryst falafel från flera olika
producenter.

Korv

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

ÄGG**Tofu**

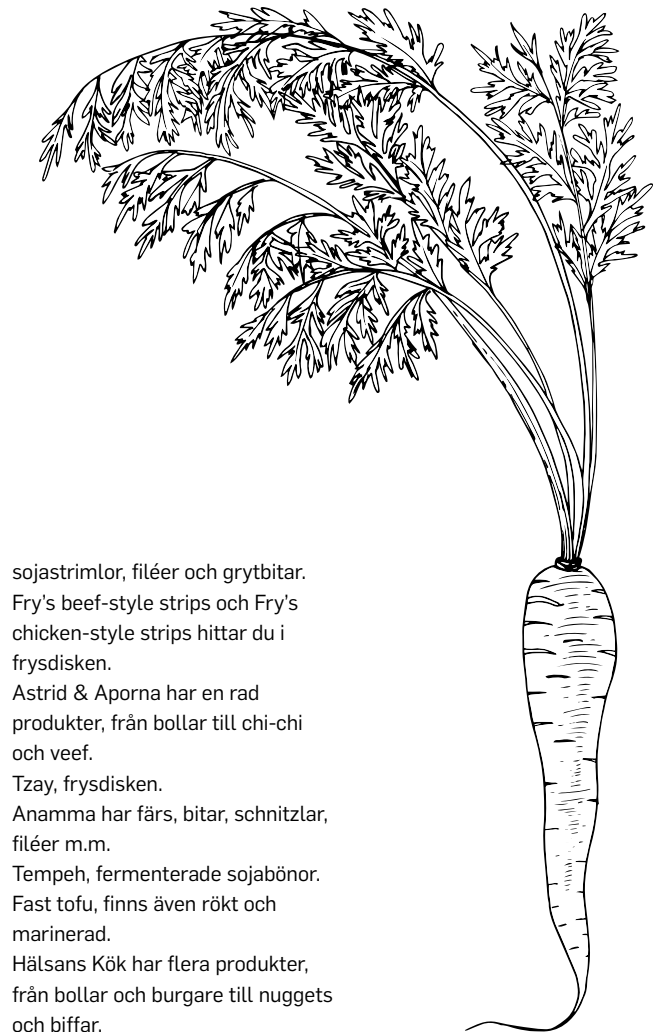
Finns både fast och mjuk. Båda
passar bra att mixa ner i stället för
ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar
sig bra för efterrätter.
Testa att strö över lite "svart salt"
som gör att det smakar precis som
ägg. Finns att köpa i indiska butiker
eller på veganlife.se.

No-egg

Äggs substitut, 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
frysdisker.

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

Tzay, frysdisker.

Anamma har färs, bitar, schnitzlar,
filéer m.m.

Tempeh, fermenterade sojaböner.
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 frysdisker.

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.

**VEGOKOLL.SE**

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



VEGO GREEN MARKET

Tidnigen Vego slår upp portarna för mat- & dryckesmarkanden
med fokus på hantverk, hållbarhet & framtidens käk.

02 Sept 11–21
Skofabriken,
— Hornstull

Inträde:

100:–

För mer info: VEGO Green Market på Facebook



SÅ SKA EN BURGARE SE UT!

Recept och tips från
burgarproffset Martin Nordin

GLASS I STORA LASS

Fira av sommaren med en fest!

Avokado i alla dess former

Vi gör en välsmakande djupdykning

UNICORN LATTE

Och andra trender

SKAFFERIMAT

Billigt, enkelt och gott

*Berlin,
here we come!*

NÄSTA NUMMER

ute den 18 juli

Från en liten familjeägd egendom i södra Australien...

...kommer GEMTREE BLOODSTONE SHIRAZ, ett fruktigt och generöst vin tillverkat efter ekologiska och biodynamiska metoder.

- ✓ GRILLVIN
- ✓ EKOLOGISK
- ✓ BIODYNAMISK
- ✓ VEGAN

ALLT OM **vin**
Bästa köp!
ALLT OM VIN, NR 1 2017

GEMTREE
BLOODSTONE SHIRAZ
ART.NR 2083
ALK. 15%
PRIS 125 KR



wardwines.se

**Att börja dricka i tidig ålder
ökar risken för alkoholproblem.**

Tofutti®

CREAMY SMOOTH DAIRY FREE & SOYA FREE



- 100% växtbaserad
- Krämig mjölk- och sojafri "cream cheese"
- Innehåller ingen gluten
- Perfekt i både varma och kalla rätter!



Prenumerera gärna på Vegodag (facebook.com/vegodag, instagram.com/vegodag, eller sök Vegodag på Youtube) och få tips & inspiration till vegetarisk/vegansk matlagning.