

KOST & HÄLSA - VÅRA FAVORITER JUST NU - VEGO:S VECKOMENY - GODASTE MACKORNA - SÄSONGENS GODASTE

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

61
GRÖNA
RECEPT!

**SCONES OCH
SÖTSAKER**

DET GRÖNA ASIEN

**SÅ LYCKAS DU
MED TOFU**

DEM ÄR EN KOSTEXPERT ATT LITA PÅ?
**LÄKARE? DIETIST?
NATURLÄKARE?**

DOTTER
OM MUSIK OCH VEGANISM

**PAJER OCH
PIROGER**

VÅRENS GRÖNASTE
GODASTE MATEN I SÄSONG

NR 3 2020 APRIL-MAJ
PRIS 59,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK



GRÖN TRENDSPANING - ALLT I ETT TORTILLABRÖD - DRESSING X 5 - MODE & SKÖNHET - NYTT I VEGOVÄRLDEN

DET ÄR INSIDAN SOM RÄKNAS.

Nu lanserar vi även
härliga pinnglassar!

NYHET!



VEGAN

**CHOKLAD,
NÖTTER &
KOLASÅS**



VEGAN

**MINT-
CHOKLAD**



FÖLJ VÅR RESA PÅ:
@3VÄNNER

Välkommen till tidningen Vego

Jag ska bli bästa vän med nässlorna

Jag ska ärligt säga att vintern inte är min favorit när det kommer till att äta efter säsong. Jaaa, jag gillar rotfrukter och kål och jaaa, det finns hur mycket som helst att göra med det... men ändå inte. Jag är trött på det och jag är superglad att våren är här! Ah! Färger! Krispigt! Smakrikt! Fräscht! Med det sagt känner jag att man ibland tappar kontakten med grönsakerna, speciellt om man bor i en stad och inte har någon egen prunkande trädgård att dansa runt i. Jag kan inte direkt låta tårna sjunka ner i jorden medan jag böjer mig fram för att plocka upp ett gäng pinfärska morötter ur myllan. Jag känner inte doften av syrenbuskar när jag plockar hallon till min frukostbowl. Jag känner faktiskt inte doften av någonting, för det är inte direkt vad grönsaksavdelningen bjuder på. Och jag dissas inte grönsaksavdelningarna, jag är er bästa vän... men jag vill bli vän med grönsakerna och frukterna också.

ETT TAG PRENUMERERADE jag på en grönsakslåda och blev fnittrande glad så fort den stod där utanför dörren och väntade på mig. Tomater som doftade tomater, selleri med hela blasten kvar, lätt jordiga rotfrukter. Det var lycka varje gång. Samma lycka som när jag går på Bondens marknad om lördagarna. Okej, de gånger jag kommer ihåg att gå. Att se rödbetor och gurkor stoltsera på borden är så himla vackert, rustikt och naturligt. Som det ska vara. Man vill ta på

grönsakerna, man vill känna dem i sin hand och dofta på dem. Man vill inte att det ska vara perfekt, för det är inte det som är grejen. Och man vill bli lite bättre vän med de grönsakerna, därför att de har något mer att ge.



ISTORSTAN ÄR det lätt att tappa kontakten med det man äter. Det är lätt att det bara blir förpackningar, plastomslag och perfektion. Allt går liksom i ett. Jag känner mig också som en fåne när jag väl letar mig ut i en skog för att roffa åt mig av naturens skafferier. Jag plockar liljekonvaljer istället för ramslök, bränner mig rödflammig på förbannade nässlor och river upp sår längs armarna när jag försöker plocka vildhallon. Men det kanske är så det är att vara vän med sin mat. Det ska skava lite på vägen, som med vilken vänskap som helst. För i slutändan ger det ju en pirrande känsla som är svår att ersätta.

Allt är förlåtet. Kom och ge mig en kram, du fina nässla! Jag är din vän!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre saker jag vill äta mer av:



Maskros

Min mamma gör en supergod maskrosmarmelad och blommorna går prima att fritera. Recept på båda finns på vegomagasinet.se. Men jag vill använda den i mer, kanske bladen i sallader och blommorna i bakverk. Har du tips?



Nässlor

Som storstadsbo är det lite knepigt att få tag på nässlor, men i år ska det bli ändring på det. Jag ska ärligt säga att jag aldrig har ätit nässelsoppa i hela mitt liv. Jag vill även testa Karolines väffelpanini med nässlor som finns på vegomagasinet.se.

You Tube

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

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

Karoline Jönsson

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Tryck

PunaMusta

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@pressdata.se



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



Kålrabbi

Kålrabbi är en bortglömd kålsort som förtjänar att upptäckas på nytt. Jag har mest stekt på den hårt, men vill hitta på mer. Rosta i ugnen? Går den att grilla? Rå i sallader? Så peppad!

Vego 3 2020

- 13 Paj på menyn
- 21 Välkommen vårmat!
- 28 Succévtillagarna bakom "Vegansk matlåda"
- 33 1 dressing på 5 sätt
- 37 Afternoon tea
- 43 Så lyckas du med tofu
- 51 Vegos godaste mackor
- 64 Det gröna Asien
- 81 Vem kan man lita på?
- 85 Är fasta bra eller dåligt?
- 91 Allt i ett tortillabröd



DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, VEGO möter Mello-favoriten Dotter **9**, Vegonytt **6**, Slappa i soffan **18**, Gör nåt fint **49**, Mina favoriter **57**, Mode & skönhet **70**, Trendspaning **72**, Vegos veckomeny **75**, Svarta tomater och havreboost **82**, Återvunnen lycka **87**, Receptregister **96**, I nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

Vi har märkt ut de recept som är gluten- respektive nötfria med symboler. Ibland gör även vi fel, så om du ska bjuda någon som är allergisk, dubbelkolla en extra gång själv.



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.



Glutenfri

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



Mello-favoriten Dotter, om musiken veganmaten och framtidsplanerna



1 dressing på 5 sätt

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.



Vad hände med Vego-podden?

Det är många som frågar om Vego-podden. Vad hände? Kommer den tillbaka? Den var superkul att spela in och vi har ju faktiskt hela 43 avsnitt som dessutom ligger på Spotify nu! Jag har tyvärr jättemycket annat jobb kring tidningen, hemsidan och sociala medier som gör att jag inte hinner med en podd också. Med det sagt finns det planer på att börja med den snart igen och du får mer än gärna skicka förslag på personer att intervjua till mattias@vegomagasinet.se.

Alternativ till soja?

Vi har en hel del läsare som är sojaallergiker som efterfrågar alternativ. Länges kändes det lite knepigt eftersom soja var så dominerande på marknaden. Men nu finns det ju faktiskt ärtbaserad färs från Peas of Heaven (som även har korvar, bollar m.m.), Findus ärtbaserade vegobitar Pease samt Yosa Havrebit som ersättning för tofu. Jag ska bli bättre på att skriva in det här i recepten!



Vilken är din favoritmat?

Jag får ofta frågan om vilken som är min favoritmat. Ah, det är så svårt. Mitt standardsvar är: Jag är vuxen, du kan inte tvinga mig att bestämma mig! Jag tröttnar dock aldrig på Mellanösternsmaker och jag älskar mexikanskt. Vietnamesiskt brukar vara mitt "go to" när jag ska ut och kaka och jag har blivit fullkomligt förälskad i indiskt. Några av mina favoriträtter just nu hittar du på sidan 57.

Jordnötssfudgesås

Här är chokladsåsen med jordnötssmör som vält internet. Den innehåller bara fyra ingredienser och är som gjord för att ringla över glass. Du kan även låta den stelna i kylskåpet och sedan rulla smarriga tryfflar av den.

2 dl grädde, t ex havre-, soja- eller kokosgrädde
100 g mörk choklad, hackad
0,5 dl ljus sirap
1 dl jordnötssmör

1. Blanda ihop allt i en kastrull. Smält ihop på svag värme tills du har en sammetslen sås.
2. Servera tillsammans med glass och hackade jordnötter.

FÖLJ OSS!

Instagram

@vegomagasinet

Facebook

facebook.com/matmagasinetvego

www.vegomagasinet.se



Blir det någon kronskiva i år?

Vi hade ju en lätt succé- artad vegetarisk kräftskiva förra året och jag är redan nu pepp på att göra om det. Det finns en dialog med Junibacken och målet är att det ska bli en även i år... fast självklart ännu större, maffigare, godare och roligare på alla sätt. Håll utkik i sociala medier och i tidningen så uppdaterar jag er med info så fort jag vet mer.





Supersmarrig jordgubbsglass

Lily & Hannas har precis lanserat en underbar vegansk jordgubbsglass med 34 % jordgubbar, bitar av glutenfri kolakaka och en fräsch jordgubbssås. Eko och bara naturliga ingredienser. Finns på Coop för 69,90 kr.



Vegansk pinnglass!

Glassfavoriten 3 Vänner har äntligen lanserat lyxig, vegansk pinnglass. Det är dels en mint- och chokladglass doppad i choklad och en chokladglass med kolasås, doppad i choklad med rostade och saltade nötter. Finns i egna frysdiskar hos Ica, Coop och Hemköp. Kostar 29 kr.



Frasig "fisk"

Quorns panerade filéer gjorde succé när de släpptes och nu kommer en ny variant, den här gången smaksatt med citron och peppar. De är helt veganska med ett frasigt täcke, jättegoda att steka på och servera som klassiska "fisk"-tacos eller att äta med kokt potatis och dillsås. Finns på Ica och kostar 36 kr.



Vegansillar till påsk

... och till årets alla klassiska högtider. Coop har sedan tidigare senaps- och skärgårdstofu, men nu kommer de med två nya spännande smaker: wasabitoфу och mangotofu. Lika goda på en buffé som på mackan, i en wrap eller sallad. Finns på Coop för 29,95 kr.



Kikärtstemphe från Garant

Nu har även Garant kommit med en variant på den indonesiska tempehn som består av fermenterade kikärter och gröna ärtor. Den passar bra ihop med asiatiska smaker och är supergod att mixa ner i tex vegobollar eller att steka på med sojasås och liquid smoke för vegobacon. Tempehn kostar 34,95 kr/300 g och du hittar den i frysdisken.



SVENSKAR ÄTER ALLT MINDRE KÖTT!

Flera år i rad har svenskarnas köttkonsumtion minskat, nu senast med 2 kilo per person, vilket motsvarar 2,3 %. Nu äter svensken i snitt 81,9 kilo kött. En annan glädjande sak är att priset inte längre är lika avgörande, utan svenskar bryr sig mer om klimat och miljö.



VI VILL HA:

Ja, vi vet att Ben & Jerry's redan har ett par veganska glassar i Sverige, men i USA har de precis släppt fyra nya smaker: Crème Brûlée Cookie, Mint Chocolate Cookie, "Milk" & Cookies och Netflixi & Chill'd med jordnötssmör, salta kringlor och fudgebrownie. Och ja, vi vill smaka alla!



Vegankorvar från Coop

Coop kommer med tre olika vegankorvar! Hurra! Det är en hetare chorizo, smidiga grillkorvar och en större middagskorv (tänk falukorv). Alla har ett cirkapris på 29,95 kr och finns ute i butik nu.

Nordic Choice gröna burgare

Nu lanserar Nordic Choice Hotels en ny sorts hamburgare i sina restauranger som kraftigt minskar CO₂-utsläppen. Samtliga råvaror i baljväxtburgaren, som baljväxter, svamp, havre och camelinafrön, är odlade i Sverige, vilket bidrar till ett hållbart svenskt lantbruk. Den nya baljväxtburgaren kommer under våren att introduceras på Nordic Choice Hotels restauranger i Sverige.



Lidl satsar på veganskt!

Lidl kommer nu med en egen serie veganska produkter vid namn Next Level. Först ut är en burgare och färs med 91 % lägre koldioxidutsläpp än en konventionell nötköttsburgare. Produkterna finns i alla butiker för 29,90 kr.



Efterlängtat korv från VegMe!

Yeey! Äntligen kommer VegMe med två korvar baserade på ärt- och solrosprotein! Den klassiska grillkorven lanserades på bensinstationer redan för ett år sedan, medan den lite hetare chorizon är helt nyutvecklad. Korvarna finns på Coop för 59,90 kr/300 g.



Smarta smaksättare

Vegonade är gjord på den bästa rapsoljan och de renaste kryddorna. Skär upp grönsaker (eller vegobitar), blanda med Vegonade och tillaga i ugn eller stekpanna. Vegonade finns i fem olika veganska smaker: Mango & Chili, Black Garlic, Italy, Arizona och Roasted Peppers. Finns på grönsaksavdelningen för 19,90 kr.



Rödbetssallad och potatissallad

Ica lanserar lagom till vår och sommar både vegansk rödbetssallad och vegansk potatissallad. Perfekt till grillat, på mackan eller buffén. En förpackning på 400 g kostar 14,90 kr.



Tofunytt från YiPin

Tofufavoriterna YiPin kommer nu med två nyheter: Örtmarinerad tofu och Naturell tofu. Båda med högre proteinhalt och fastare konsistens. Perfekt att steka, ugnsbaka, grilla och panera.

Det smakrika alternativet till ost!



Nu finns det ett riktigt gott och smakrikt alternativ för dig som gillar smaken av ost på mackan eller i maten. Go'Vegan är utvecklat i tätt samarbete med veganer och håller en hög kvalitet i både innehåll och smak. Finns i bit, skivad och riven.

Du hittar Go'Vegan på ICA, Coop och Citygross.

Go' *BeNice.* Vegan



GOVEGAN SWEDEN



GO_VEGAN_SE



Mjölkfri



Glutenfri



Sojafri



Utan palmolja



MELLO-FAVORITEN DOTTER

Om musiken, veganmaten och framtidsplanerna

Dotter var med i Melodifestivalen redan för två år sedan, men det var först i år hon fick sitt riktigt stora genombrott med en andraplats, ynka en poäng bakom vinnarna the Mamas. Vi tog ett snack med Johanna Jansson om tävlingen, musiken och veganismen.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: WARNER MUSIC SWEDEN

När jag träffar Dotter, eller Johanna Jansson som hon egentligen heter, har det inte ens gått en vecka sedan hennes andraplats i Melodifestivalen. Den självklara frågan måste ju ändå vara: **Hur känns det?**

– Det känns jättebra! Det var det bästa som kunde hända på något vis. När jag sökte med låten var jag aldrig inställd på att vinna, så när jag kom tvåa kände jag att det var mycket bättre på nåt sätt.

Du har ju fått ett smått fantastiskt mottagande. Hur har den här resan varit?

– Det har varit en så häftig känsla. Jag har hållit på med det här soundet i sex års tid och att sen plötsligt slå igenom på det här sättet är så fantastiskt.

Låten *Bulletproof* var tidigt en favorit till segern i Melodifestivalen. En låt som kom till när Johanna, hennes kille och en till låtskrivarkollega satt hemma, drack vin och bara hade trevligt. De började skriva och Johanna kände snabbt att det här var en låt som borde få synas och höras i ett större forum. Men inte bara låten blev galet populär, även framträdandet hyllades för sin ascoola lasershow. Det var Julius Hayes, som jobbat med Dotters videor tidigare, som berättade om en idé med laserstrålar som reflekterades från hjärtat och resultatet kunde vi alla se.

Så fort någon får ett sånt här gigantiskt genombrott tror många att de blev upptäckta över en natt, men du har ju hållit på med musik hela ditt liv. Berätta!

– Jag började redan som liten att hitta på egna versioner av My Little Pony-låtar och spelade in. Det var då jag började drömma om att bli artist. Min vision var att slå igenom när jag var 16 år, precis som Robyn, så när jag var runt 10 startade jag mitt första band. Min första låt hette *Nobody knows me* och det var väldigt seriöst. Första gången jag uppträdde på riktigt för mer än mig själv var på Arvikas Melodifestival när jag var 15 år. Jag hade skrivit en egen låt som hette *Some people* och jag vann. Det var då jag insåg på riktigt att jag både kunde sjunga och skriva musik. Sen har jag pluggat på Kulturama, fått jazzstipendium, skrivit åt andra artister och mycket mer.

Johanna träffade sin pojkvän Dino när hon skulle lägga på sång på några demos och allt slutade med att de blev kära. Strax därefter började de skriva musik ihop och det var så bland annat låtar som *My flower* kom till (finns på Spotify). De gjorde en video och fick jättebra respons från stora skivbolag och till slut signades hon av Warner Music. Efter det gick det lite trögt, även om hon fortsatte att skriva mycket musik.

– Mitt sound har utvecklats mycket sen dess. Jag har testat många olika grejer men



Johanna Jansson deltog i Melodifestivalen under sitt artistnamn Dotter.

”Ät tillräckligt med baljväxter och kolhydrater. Var inte rädd för mat. Glöm inte att äta B12-tillskott och Omega 3.”

nu känns det som att jag har insett vad jag är bra på och hur jag ska skapa. Jag vet liksom vad som funkade för mig nu.

Nästa låt som släpps framåt våren/sommaren kommer att vara i samma stil som *Bulletproof*. Lite Lana del Rey och alternativt pop-sound. Vi kan knappt vänta!

Du är ju vegan, när blev du det?

– Jag blev det samtidigt som jag började släppa musik under artistnamnet *Dotter*. Det var efter att jag sett dokumentären *Earthlings* (finns på Netflix) som jag och min kille bestämde oss för att bli veganer. Det var även ur det som Dotter-namnet föddes. Jag ville ha ett svenskt namn kopplat till moder jord.

Var det svårt att gå över till en växtbaserad kost?

– Min kille blev vegan redan nästa dag men för mig tog det kanske tre veckor. Första veckan var jättesvår så då ringde jag en kompis som är vegan och bad om tips. Jag hade ätit väldigt lite kolhydrater innan och var lite rädd för det, så i stället för att byta ut plockade jag bara bort saker.

Min kompis sa till mig att gå och köpa en burk bönor och äta det till varje måltid, och sen har det bara rullat på.

Vad gillar du att äta?

– Jag äter mycket sallader, blomkålsris och kokosmjölk. Sen älskar jag asiatisk mat som dumplings och sushi. Både min mamma och bror är riktigt bra på att laga mat och de har väldigt ofta haft en asiatisk touch, så det är vad jag är uppvuxen med.

Gillar du att laga mat?

– Jag har inte så mycket tid till det nu, men jag älskar knytisar och att laga mat med andra. Sen älskar jag att baka saker som kladdkaka, cheesecake och raw food-bakverk utan nötter.

Och avslutningsvis, några tips till de som vill testa att äta mer växtbaserat?

– Ät tillräckligt med baljväxter och kolhydrater. Var inte rädd för mat. Glöm inte att äta B12-tillskott och Omega 3. Sen gillar jag att äta mer whole foods (hela baljväxter, grönsaker och fullkorn). Jag äter allt och jag äter när jag är hungrig, det är inte konstigare än så.



”Bra köp”

Allt om Vin nr 1, 2020

Fylligt vin från gamla vinstockar med balanserad smak av mörka körsbär, björnbär, lakrits och hallon som för tankarna till Frankrike.



XAVIER
VIGNON

*Klassiker
i ny
kostym*

XAVIER
Côtes-du-Rhône
Grenache Vieilles Vignes
ekologisk
VEGANVÄNLIG

Nr 2151
750 ml, 109 kr
Alkoholhalt 14,5 %

www.vinovativa.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Paj på menyn

Pajer hör lite våren till, eller hur? De finns i flera olika format och går att variera i oändlighet. Här har vi ett gäng spännande varianter med pumpa, rödbeta och sparris. Kanske dags att bjuda över vänner och familj på en pajbuffé?

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



SPARRISPAJ MED TOFUSTANNING

4 portioner 

Här möts gröna vårprimörer som sparris, salladslök och spenat med en stanning gjord på tofu som gör den särskilt mättande.

150 g smör, t ex mjölkfritt

3 dl vetemjöl

½ tsk salt

1 msk vatten

1 knippe sparris

1 stort knippe salladslök

½ dl urkärnade svarta oliver

ca 150 g färsk spenat

200 g fast tofu

1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 dl riven ost, t ex mjölkfri

½ tsk salt + svartpeppar

1. Blanda smör, mjöl och salt i en bunke. Fördela smöret med händerna. Tillsätt vattnet och nyp ihop till en deg.
2. Tryck ut degen i en pajform, ställ i kylskåpet minst en halvtimme. Förgrädda på 200 grader i 15 minuter.
3. Ansa och skär sparrisen i munsbitar. Skär löken och oliverna i bitar.
4. Fräs sparrisen i olja med salt och svartpeppar en minut och vänd sedan ner spenaten så att den mjuknar lätt men inte helt tappar sin textur. Ta från värmen och vänd i löken och oliverna.
5. Mixa samman tofu med grädde, salt och svartpeppar. Det går bra med en stavmixer. Vänd ner osten.
6. Sprid ut sparrisfyllningen i pajskalet och håll sedan stanningen över. Rör om lätt så att stanningen rinner ner och en del sparrisbitar kommer upp.
7. Grädda på 200 grader i ca 40 minuter eller tills pajen har fått fin färg.



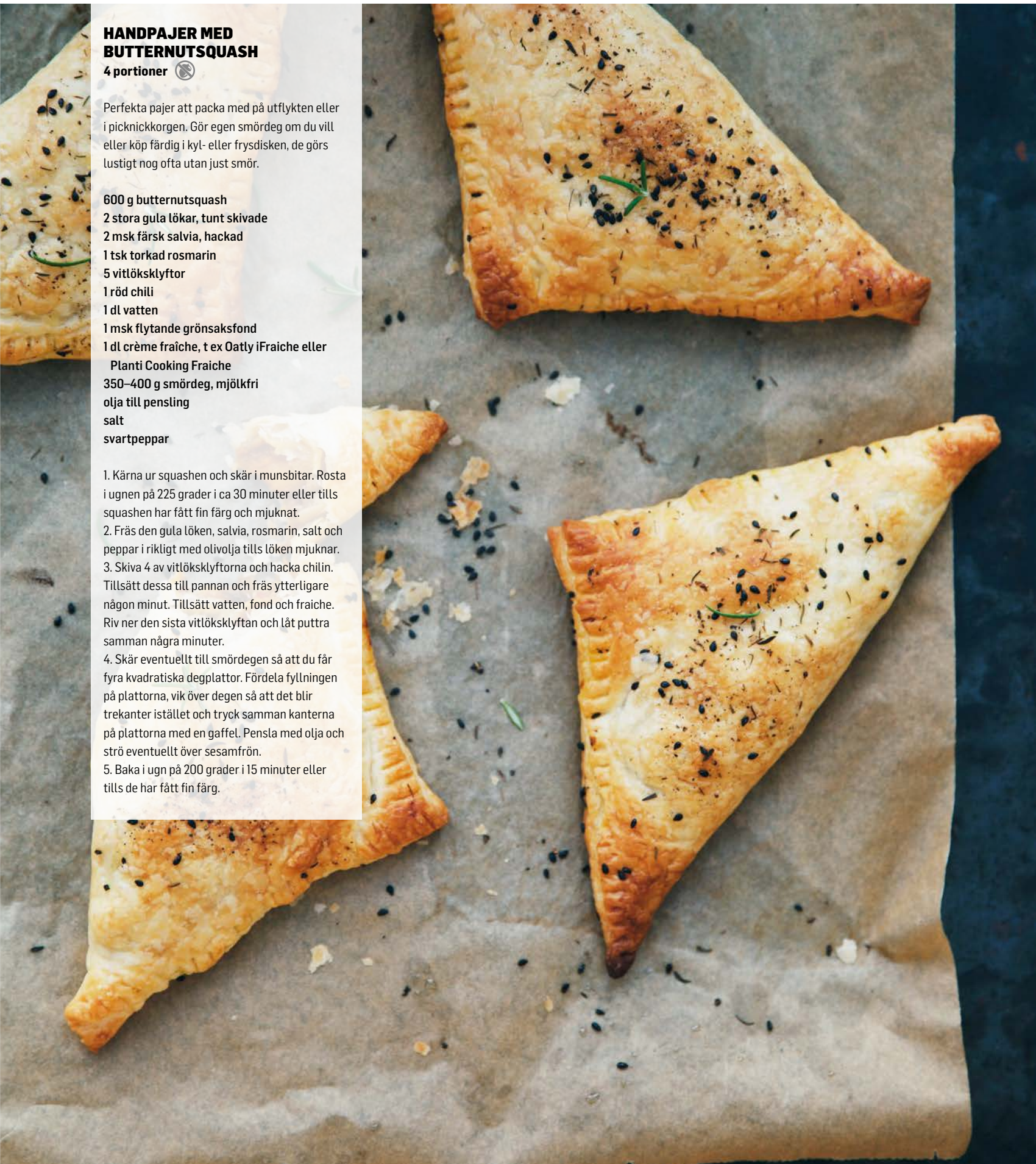
HANDPAJER MED BUTTERNUTSQUASH

4 portioner 

Perfekta pajer att packa med på utflykten eller i picknickkorgen. Gör egen smördeg om du vill eller köp färdig i kyl- eller frysdisker, de görs lustigt nog ofta utan just smör.

600 g butternutsquash
2 stora gula lökar, tunt skivade
2 msk färsk salvia, hackad
1 tsk torkad rosmarin
5 vitlöksklyftor
1 röd chili
1 dl vatten
1 msk flytande grönsaksfond
1 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche eller Planti Cooking Fraiche
350–400 g smördeg, mjölkfri
olja till pensling
salt
svartpeppar

1. Kärna ur squashen och skär i munsbitar. Rosta i ugnen på 225 grader i ca 30 minuter eller tills squashen har fått fin färg och mjuknat.
2. Fräs den gula löken, salvia, rosmarin, salt och peppar i rikligt med olivolja tills löken mjuknar.
3. Skiva 4 av vitlöksklyftorna och hacka chilin. Tillsätt dessa till pannan och fräs ytterligare någon minut. Tillsätt vatten, fond och fraiche. Riv ner den sista vitlöksklyftan och låt puttra samman några minuter.
4. Skär eventuellt till smördegen så att du får fyra kvadratiska degplattor. Fördela fyllningen på plattorna, vik över degen så att det blir trekanter istället och tryck samman kanterna på plattorna med en gaffel. Pensla med olja och strö eventuellt över sesamfrön.
5. Baka i ugn på 200 grader i 15 minuter eller tills de har fått fin färg.



SMULPAJ MED CHAMPINJONER, SPENAT & BROCCOLI**4 portioner** 

Smulpaj är vanligen något vi förknippar med efterrätt men faktum är att det går precis lika bra att också göra matiga varianter av denna pajklassiker. Här får en champinjonsuvning med spenat och broccoli ett täcke av ostiga smulor.

300 g champinjoner
1 stor gul lök, tunt skivad
3 tsk torkad timjan
1 msk vetemjöl
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk dijonsenap
2 msk tamari eller ljus soja
3 vitlöksklyftor, rivna
1–2 krm färskrivn muskotnöt
200 g hel fryst spenat
400 g broccoli i buketter
100 g tärnat smör, t ex mjölkfritt
2 dl vetemjöl
1 ½ dl havregryn
2 ½ dl riven växtbaserad ost
½ tsk salt

1. Halvera champinjonerna eller skär dem i kvartar.
2. Fräs champinjoner, lök och timjan i olja eller mjölkfritt smör tills det får fint med färg.
3. Strö över mjölet och rör om så att det blandas väl.
4. Tillsätt grädde, senap, tamari eller soja, vitlök och muskot. Rör om och tillsätt sedan spenat och broccoli. Koka upp och låt puttra på i några minuter och håll sedan över stuvningen i en ugnsfast form.
5. Nyp ihop smör, vetemjöl, havregryn, ost och salt till en smuldeg. Det ska bli en grymig blandning. Strö smulorna över stuvningen.
6. Grädda i ugnen på 200 grader i ca 30–35 minuter eller tills pajen har fått fin färg.

FILODEGSPAJ MED FÄRSFYLNING**4 portioner** 

Filodegspajer är enkla att variera och smidiga att göra med färdigköpt deg. Denna har en kryddig paprika- och färsfyllning. Ät gärna pajen med händerna och bryt loss bit för bit. Doppa gärna i fraiche eller tzatziki.

2 gula lökar, tunt skivade
2 gula paprikor, i bitar
1 röd chili, finhackad
350 g sojafärs
1 ½ msk paprikapulver
örtsalt
svartpeppar
1 stort knippe salladslök
8 ark filodeg
50 g olja eller smör, t ex mjölkfritt

1. Fräs gul lök, paprika och chili i olja tillsammans med salt och svartpeppar tills löken är mjuk.
2. Tillsätt färsen och bryn den i ett par minuter. Pudra sedan över paprikapulver och låt fräsa med i ytterligare någon minut. Ta från värmen och låt svalna något.
3. Skär salladslöken i bitar och blanda med färsen.
4. Lagg två ark filodeg på varandra och fördela ¼ av fyllningen längs med ena långsidan av degen. Rulla in fyllningen i filodegen, blir det för tjockt med deg kan du skära av så mycket du önskar. Rulla sedan försiktigt ihop färlängden till en snäckform och lägg i en ugnsfast form. Upprepa med resterande ark och färs och lägg dem i formen.
5. Smält smöret (eller använd olja) och håll det över pajen. Grädda på 200 grader i 35–40 minuter eller tills den har fått fin färg.



RÖDBETSPAJ**4 portioner** 

Den här färgstarka pajen känns lyxig och elegant fast den är enkel att svänga ihop. Rödbetorna blir alldeles extra goda ihop med örterna, mandeln och osten. Ät gärna ihop med en sallad med mycket rucola.

150 g smör, t ex mjölkfritt**3 dl vetemjöl****½ tsk salt****1 msk vatten****400 g rödbetor****2 msk potatismjöl****150 g fetaost, t ex växtbaserad som Violife eller GreenVie****2 dl riven ost, t ex mjölkfri****½–1 tsk torkad timjan****1 tsk torkad rosmarin****½ tsk svartpeppar****½ dl mandelspån**

1. Blanda smör, mjöl och salt i en bunke. Finfördela smöret med händerna. Tillsätt vattnet och nyp ihop till en deg.

2. Tryck ut degen i en pajform och ställ i kylskåpet medan du förbereder resten av ingredienserna.

3. Koka rödbetorna med skalet på i ca 40 minuter eller tills de känns mjuka med en provsticka. Häll av vattnet och häll på kallt vatten så att betorna svalnar fortare.

4. Gnid av skalet med händerna när betorna har blivit så svala att du inte bränner dig. Skiva betorna tunt med kniv och vänd dem i potatismjölet.

5. Förgrädda pajskalet på 200 grader i ca 15 minuter.

6. Smula sönder fetaosten i en skål. Tillsätt den rivna osten samt timjan, rosmarin och svartpeppar och rör om så att allt blandas.

7. Lägg de skivade betorna på det förgräddade pajskalet, stjälp ut ostblandningen över och toppa med mandelspånen. Grädda ca 30 minuter mitt i ugnen.

8. Låt gärna pajen svalna en halvtimme innan servering, den är också god att äta rumstempererad.

GÖR NÅT FINT FÖR DIG OCH ANDRA



Baka någon glad

Jag älskar sockerkaka, hur klassiskt och "tråkigt" det än kan låta i tider när alla bräcker varandra med maxade bakverk. Få saker slår en fluffig sockerkaka (psst... vi har bästa receptet på vegomagasinet.se). Vill du servera den snyggt, baka den i en cool form, som Crown Bundt Pan från Nordic Ware. Kostar 400 kr på leilasgeneralstore.com.



Med en enkel tulipan

... eller flera. Det är ju tulpantider och få saker är så vackra svajandes på bordet. Här är en kul tulpanvas från danska märket Aida. Finns i klart, rökfärgat och vitt glas. Kostar 199 kr på cdon.se.



Ut i naturen

Mitt nyårslöfte har varit att ta mig ut i naturen. Och inte bara vandra, utan även laga mat. För ja, det smakar lite härligare när man gör det utomhus. Jag har även ett oävent stormkök som jag måste använda. Stormkök för Trangia med en rad olika tillbehör hittar du på naturkompaniet.se för 679 kr.

Det finns så mycket du kan göra för dig själv och andra för att pigga upp. Och visst behöver vi le och skratta mer än någonsin just nu? Ät praliner, skicka kort eller baka något gott. Här är tipsen!



Säg grattis med ett kort

Ja, det är digitala tider, så varför inte överraska med att skicka ett kort till någon du vill gratulera? Old school, fint och roligt på samma gång. På oscarclothilde.com har de flera olika coola kort att välja mellan. Kostar 49 kr.



Var en god vän

Mosters Praliner är en småskalig vegansk pralintillverkare i Malmö. Här blandas klassiska smaker som lingon, salt karamell och saltlakrits med lite tokigare smaker som earl grey, gin och citron samt svart vitlök. Köp en ask med blandade praliner till en god vän eller kollega. De kostar från 115 kr på mosterspraliner.se.



Omge dig av grönt

Få saker piggar upp så mycket som växter. Med våren börjar allt att blomma, men varför inte göra ditt hem extra vackert med spirande växter i vackra krukor. Som den här i glaserat stengods i trendfärgen senapsgul. Kostar 299 kr på H&M Home.



Gör nåt för miljön

Reused Remade gör tygpåsar av kasserade hotellakan som annars skulle ha bränts upp. De är perfekta som shoppingkassar och lanseras under våren på Clas Ohlson, Willys och Ica. Du kan även köpa dem för 89 kr på reusedremade.com.

Sprid lite glädje

Ja, eller låt den här brickan med motiv av Carolina Gynning göra jobbet. Fin att servera på eller att bara ha stående som en snygg inredningsdetalj. Brickan Slice of Life kostar 399 kr på Cervera.



Delicious nutritious ...

Upptäck våra seitanprodukter

Vi gör det enkelt att äta gott och grönt.
Helt naturligt – inga konstigheter.



- Se hela sortimentet på www.edgyfoods.com

Edgy
Foods

Det här är ingen kändis



DET HÄR ÄR FRANCISCO GOMEZ, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom detta vin. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är hans vin ekologiskt, biodynamiskt och veganskt



Region:
DO Alicante, Spanien

ART.NR:
2255



PRIS: 79kr

NAMN:
Francisco Gomez

Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gomez

**Alkohol kan skada
din hälsa**

Gröna linssfitter med citrongrädd

Bagelbitar i salladsblad

VÄLKOMMEN, VÅRMAT!

Våren bjuder på strålande sol, spirande smaker och pulserande färger. Och jag som älskar grönt, både som färg och mat, vill få i mig det på alla möjliga sätt. Här är bland annat en nästan lysande risotto, krämig citronpasta med stekt sparris och en glimrande grön paj.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

KRÄMIG CITRONPASTA MED SPARRIS

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Det här är en supersnabb pastarätt som är både krämig, fyllig och fräsch. Jag älskar stekt sparris till men det är även gott med en blandning av grönsaker, t ex zucchini, paprika och rödlök. Åh, eller varför inte gröna ärtor eller skalade bondbönor!

pasta för 4 personer

3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 ½ dl mandelmjöl

2 citroner, rivet skal från båda och saften från 1

½ dl näringsjäst

2 knippen sparris

salt

svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Blanda grädde, mandelmjöl, citronskal, citronsaft och näringsjäst i en skål. Smaka av med salt och peppar.

3. Häll av pastavattnet men spara 1–2 dl.

4. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner såsen. Späd med pastavatten tills du får en lagom tjock pastasås.

5. Stek sparrisen i lite olja tills den har fått fint med färg. Servera tillsammans med den krämiga pastan.



GRÖN SPENATRISOTTO MED ÄRTOR

4 portioner



2 schalottenlökar, finhackade
1 dl olivolja
4 dl risottoris, t ex arborio- eller avorioris
2 dl vitt vin eller vatten
1 ½ liter varm grönsaksbuljong
1 ½ dl riven ost, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar
250 g gröna ärtor, tinade
150 g spenat, fryst och tinad
125 g sockerärtor eller sugarsnaps

1. Fräs schalottenlöken i olivoljan tills den blir mjuk och lätt transparent. Använd dig av en kastrull.
2. Tillsätt riset och låt fräsa med i två minuter.
3. Häll på det vita vinet och låt koka in nästan helt.
4. Häll ner en skopa buljong och låt koka in under omrörning. Fortsätt så här tills all buljong är använd. Smaka av riset. Det ska vara mjukt men fortfarande ha kvar en liten kärna.
5. Mixa ihop gröna ärtor, spenat och 1–2 skopor buljong i en blender eller med hjälp av en stavmixer.
6. Blanda ner ärtsåsen i risotton och låt puttra in. Ta kastrullen från plattan och rör ner osten. Smaka av med salt och peppar.
7. Förväll sockerärtorna eller sugarsnapsen i kokande vatten i 30 sekunder. Servera till risotton.

BASILIKABITAR I SALLADSBLAD**4 portioner**  

Den här rätten ser pillig ut men svängs ihop på noll-tid. Du kan servera vegobitarna i salladsblad eller tillsammans med ris. De är goda både varma och kalla. Glöm bara inte dressingen precis vid servering, den bidrar med sååå mycket smak.

500 g vegobitar, t ex Hälsans Kök, Peas, Oumph eller Anamma
1 röd chili, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 dl hackad ananas
½ krukha thai basilika

Sesamdressing

½ dl ljus sojasås
1 msk agavesirap
½ msk rödvinsvinäger
½ msk sesamolja
1 msk sesamfrön

Till servering

hjärtsallad eller små tortillabröd

1. Fräs vegobitarna gyllene i lite olja.
2. Vänd ner chili och vitlök. Låt fräsa med i någon minut. Avsluta med att vända ner ananas och thai basilika.
3. Plocka isär salladsbladen och fyll med vegobitarna. Servera tillsammans med sesamdressing.

Sesamdressing

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

GRÖNA LINSFRITTERS MED CITRONGRÄS**4 portioner**  

Att bara blötlägga linser, mixa och sedan fritera eller steka gör man på flera olika ställen i världen. Ett exempel på detta är den indiska vadan. Här använder jag röda linser som grund eftersom de går att mixa till en puré, och sedan gröna linser som ger konsistens. Supergoda med limesås och kokt ris.

1 ½ dl torkade röda linser
1 dl torkade gröna linser
1 stjälk citrongräs, hackad
2 salladslökar, hackade
1 krukha grovhackad koriander
rapolja att steka i
salt

Limesås

1 ½ dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 lime, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

1. Blötlägg röda linser och gröna linser i två separata skålar. Låt dem ligga i 4–6 timmar, eller längre, beroende på när du ska äta.
2. Häll av vattnet. Mixa de röda linserna till en grov puré i en matberedare. Skrapa ner från sidorna då och då.
3. Häll ner citrongräs, salladslök och koriander. Fortsätt mixa till en puré. Skrapa ner i en skål.
4. Rör ner de gröna linserna och smaka av med salt.

5. Hetta upp ett generöst lager med rapolja i en stekpanna. Klicka ut linssmeten och platta till lätt. Stek gyllene på båda sidor och låt rinna av på hushållspapper.

6. Rör ihop samtliga ingredienser till limesåsen. Servera till dina linsfritters.



Psst... Lektiner är en typ av proteiner som finns i baljväxter. Äter du stora mängder baljväxter som inte har blötlagts och kokats riskerar du att bli illamående. Det är ingen fara att äta då och då, men kan vara bra att veta.

FRASIG FILODEGSPAJ MED VÅRSMAKER**6 portioner**

Det här är en variant på en italiensk påskpaj, fylld med en härlig mix av spenat, basilika och kronärtskocka. Jag älskar frasigheten som filodegen erbjuder och brukar lägga lite extra på toppen av pajen. God både varm och ljummen.

2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl olivolja
900 g spenat, fryst
1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g
2 dl mandelmjöl
1 krukha färsk basilika
250 g fast tofu, i bitar
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl näringsjäst
riven muskotnöt
1 tsk salt
svartpeppar

½ paket filodeg
50 g smör, t ex mjölkfritt

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar.
3. Tina spenaten om du inte redan har gjort det och krama ur så mycket vatten du kan. Vänd ner i löken och låt fräsa med i några minuter.
4. Häll ner sköljda kronärtskockshjärtan, mandelmjöl, basilika, tofu, grädde, näringsjäst, muskotnöt, salt och peppar i en matberedare. Mixa ihop till en puré eller kräm. Blanda med spenatröran.
5. Dela filodegsarken på längden.
6. Pensla en springform med smält smör. Lägg sedan ner remsor av filodeg, kors och tvärs. Pressa ner i formen och låt ändarna hänga över kanten. Upprepa så att du har ungefär tre lager filodeg.
7. Skrapa ner fyllningen och vik över filodegen. Pensla ytan med smält smör och grädda sedan allt i 40–50 minuter eller tills den har fått fint med färg.





**VEGO:s
dryckestips**

Q Malbec

Art nr: 2664

Pris: 89 Kr



RÄCK UPP HANDEN
OM DU VÄLJER GODIS MED SKALLEN!



Många har upptäckt att våra microskallar i påse har fler goda egenskaper än den exceptionellt goda smaken. Microskallarna är helt veganska och dessutom producerade i Sverige med Fairtrade-certifierat socker. Den snygga förpackningen finns i två praktiska storlekar och flera olika smakkombinationer. Ni väljer godis med skallen när ni köper våra Skallepåsar och för det förtjänar ni all vår respekt, beundran och tacksamhet. Tack!



bubs.se

A photograph of two young women, Emma and Amelia Oller Westerberg, smiling and posing closely together against a solid pink background. Emma, on the left, has long brown hair and is wearing a black turtleneck under a grey and white patterned blazer. Amelia, on the right, also has long brown hair, is wearing a black cap, a necklace with a small pendant, and a light beige button-down shirt. The title text is overlaid on the lower part of the image.

SUCCÉTVILLINGARNA BAKOM VEGANSK MATLÅDA

Emma och Amelia har gått från noll till närmare 40 000 följare på Instagram, på bara några år. De frestar med härlig husmanskost blandat med mat från hela världen och smarta tips på hur du lever mer medvetet och hållbart.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EMMA OCH AMELIA OLLER WESTERBERG

Emma och Amelia är har varit vegetarianer sen de var nio år gamla och blev veganer för drygt tre år sedan. De studerar båda till civilingenjör och det var där, på Uppsala universitet, som idén till Instagramkontot ”Vegansk matlåda” började.

– Vi hade alltid med oss matlådor och folk blev mer och mer intresserade. De frågade om recept och tips, så vi lade upp allt på Instagram och folk började sprida det. Vi ville bara inspirera våra kompisar och nu är det helt plötsligt väldigt många kompisar som följer oss.

Hur skulle ni beskriva er mat?

– Vi har ganska mycket vardagsrecept. Tänk mat som man ser i de svenska hemmen, men veganiserad. Det är en hel del husmanskost, men även mat från hela världen och frukostförslag på helgerna.

Vad tror ni är hemligheten bakom framgången?

– Vi försöker bara föregå med gott exempel. Vi håller god ton och trampar aldrig någon på tårna. Och så gör vi såklart god mat!

Vad fick er att gå över till vegansk mat?

– Vi blev som sagt vegetarianer när vi var nio och det var hela tiden av djurrättsskäl. När vi gick över började vi prata mer om mat och klimat och vi märkte att alla våra argument egentligen gällde för veganism. Vi testade först att äta veganskt i en månad och det gick så bra att vi fortsatte.

På Vegansk matlåda lyfter systrarna ofta klimataspekten med en tydlig hållbarhetskoppling. De har även inslag som ”old outfit of the day” för att prata köpstopp och vikten av att köpa second hand eller byta kläder istället för att köpa nytt. De föreläser även på bland annat Uppsala universitet om klimatsmart studentmat.

– Kött innebär ett väldigt ineffektivt sätt att producera mat, så därför schablonberäknar vi rätter med kött jämfört med våra veganiserade versioner. Det är en väldigt liten uppoffring i smak, men en jättestor klimatvinst. Plus att det är billigare.

Har ni några tips till de som vill börja äta veganskt?

– Vi jobbar mycket med veganisering. Vi tror att om man ska göra en livsstilsförändring och ta bort alla animalier så ska man utgå från sina favoritrecept och försöka ändra så få faktorer som möjligt.

Oftast handlar det om gammal vana. Man äter skinkmackor och dricker mjölk på slentrian. Lagg lite energi på att hitta alternativ och du kommer att göra det. Sen kanske det är lite av en generationsfråga. På universitetet är det konstigare att ha köttfärs till tacosen än sojafärs.



SYRLIGA TOFUPINNAR MED REMOULADSÅS OCH POTATISMOS

6 portioner

Är inte fiskpinnar ett ljuvligt koncept? Små, krispiga jäklar som du klämmer lite citronsaft över och glufsar i dig tillsammans med potatis och remouladsås? Vi måste säga att det finns riktigt grymma fisk-ish-pinnar på marknaden, men dessa hemgjorda tofupinnar med citronzest och gräslök är snäppet vassare.

800 g fast tofu
ca 1 ½ dl majsstärkelse
3 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjölk

Till ströbrödsblandningen

4 dl pankoströbröd
1 ½ tsk olivolja
1 msk citronzest (rivet citronskal)
½ dl hackad gräslök
4 tsk salt
2 tsk svartpeppar

Glaze

70 g mjölkfritt smör eller ½ dl olja

3 msk hackad gräslök
1 msk citronzest (rivet citronskal)
2 tsk salt

Potatismos

1 kg mjölig kokt potatis
50 g mjölkfritt smör
1 ½ dl grädde, t ex havregrädde
2 msk fryst, hackad dill (eller motsvarande färsk)
salt
vitpeppar

Remouladsås

2 dl crème fraîche, t ex Oatly havrefraiche eller Planti Cooking Fraiche
3 rågade matskedar bostongurka
2 rågade tsk kapris
1 tsk dragon
1 tsk hackad paprika
salt
svartpeppar

Tillbehör

citronskivor

1. Vira in tofun i en linneduk eller hushållspapper och lägg under press i cirka 30 minuter. Detta för att få ut vätskan och

få en ordentligt fast tofu.
2. Skär tofun i fingerlånga stavar.
3. Sätt ugnen på 225 grader.
4. Blanda panko, olivolja, citronzest, gräslök, salt och peppar i en bunke. Häll mjölk i ett djupt fat och majsstärkelse i ett annat.
5. Vänd tofustavarna i majsstärkelse, mjölk och panko, i den ordningen, och lägg stavarna på en plåt med bakplåtspapper.
6. Sätt in i ugnen i totalt 40 minuter. Ta ut och vänd på stavarna efter cirka 25 minuter så att de blir krispiga på båda sidor.
7. Blanda under tiden smöret och röra ner de övriga ingredienserna.
8. Ta ut tofupinnarna ur ugnen, pensla på glazen och servera direkt tillsammans med potatismos och remoulad.

Potatismos

Pressa potatisen och rör ner alla ingredienser till ett gott smor.

Remouladsås

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

MORMORS POTATISGRATÄNG

4 portioner  

Barndomsminnena vi har kopplade till potatisgratäng är varken få eller oangenäma. Vi snackar middagar hos vår kära (och klassiskt trugande) mormor som avslutades med att tre matglada barnbarn låg på golvet med uppknäppta byxor och ojade sig över hur mätta de var, detta med suckande föräldrar och en leende mormor kvar vid bordet. Är detta något ni också känner igen? Vi gillar att blanda havregrädde med en fetare kokosmjölk för extra krämighet. Dessutom smyger vi ned lite näringsjäst i gräddblandningen för gottighet.

ca 700 g potatis
1 stor gul lök
4 vitlöksklyftor

Gräddblandning

3 dl havregrädde
3 dl kokosmjölk (den fetare sorten)
2 msk näringsjäst
½ tsk malen muskotnöt
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Topping

fräsch gräslök

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda alla ingredienser till gräddblandningen.
3. Skala och skiva potatisen, löken och vitlöken i tunna skivor.
4. Varva potatis, lök och vitlök i en ugnform och täck med gräddblandningen. Grädda i ugnen i cirka 1 timme. Ta ut ur ugnen och låt "vila" i 10–15 minuter innan servering.
5. Toppa med gräslök.



Följ Vegansk matlada!

Instagram: @veganskmatlada

Facebook: @veganskmatlada

Hemsida: www.veganskmatlada.com

PLÄTTSPETT

2 stora portioner 

Plättspett! VARFÖR har vi inte gjort det tidigare? Inte nog med att det är gott som attan, det rimmar ju också! Mat som rimmar är ju extra festligt. Om det är värt extrajobbet som det innebär att steka 30 småplättar istället för 10 normalstora? Diskutera i smågrupper i 2–3 minuter så går vi igenom rätt svar efter det. *Väntar 2–3 min*. JA DET ÄR DET! Då kan en skämma bort någon en tycker väldigt mycket om med en sån här lyxfrukost. I det här fallet skämde Emma bort sig själv.

3 ½ dl vetemjöl
3 msk kakao
3 dl havremjöl
1 msk strösocker + ½ dl till rullning
1 msk bakpulver
1 msk vaniljsocker
smör till stekning, t ex mjölkfritt
3 dl jordgubbar eller annan frukt

1. Blanda de torra ingredienserna utom kakao och mjöl i en bunke.
2. Dela upp de torra ingredienserna med 2/3 i en skål och 1/3 i en annan. Här höftar vi, men är du noggrant lagd kan du ju mäta upp det.

3. Rör ner 2 ½ dl mjöl i den större delen (ska bli de lusa plättarna) och 1 dl vetemjöl och 3 msk kakao i den andra (chokladplättarna).

4. Vispa ner havremjölken (2 dl i den stora och 1 dl i den mindre) och vispa till en jämn smet.

5. Klicka ut smeten i en panna med mycket smör och stek små plättar på båda sidor.

6. Vänd hälften av de lusa plättarna i socker direkt efter stekningen.

7. Skiva jordgubbarna och varva jordgubbsskivor och plättar på spetten.



INDISKA GÖTTBULLAR MED TIKKA-SÅS

6 stora portioner

Här kommer ett gäng indiska ingefära- och chiligöttbullar i rostad masalapaprikasås. (Okej, får jobba lite på namnet på denna rätt – men i övrigt är den fulländad!)

Göttbullar

ca 600 g formbar färs, t ex Anamma eller Oumph
matfett till stekning
½ gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk röd chili, finhackad
1 msk hackad färsk ingefära
2 msk kinesisk soja
½ dl hackad färsk koriander
2 msk garam masala
(finns i kryddhyllan)
salt
svartpeppar

Tikka-sås

4 röda paprikor
3 gula lökar
4 vitlöksklyftor
cirka 4 msk rapsolja
salt
svartpeppar
1 burk kokosmjölk à 400 ml
4 msk tikka masala-kryddmix
(1 påse från Santa Maria)

1 tsk chilipulver
1 msk tomatpuré
1 tsk ljus sirap
½ kruka färsk koriander

Göttbullar

1. Tina färsen långsamt och utan att tillsätta extra värme.
2. Fräs gul lök, vitlök, chili och ingefära gyllenbrunt i en panna. Låt svalna något.
3. Rör ihop lökblandning, soja, koriander och garam masala till en jämn smet. Smaka av med salt.
4. Rulla jämna bollar. Stek gyllene och lägg åt sidan innan nedblandning i såsen.

Tikka-sås

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Skär paprika, gul lök och vitlök grovt och lägg på en plåt. Ringla över olja, salta och peppra. Rosta i ugnen på 250 grader i cirka 30 minuter eller tills de har blivit mjuka och något brända.
3. Håll ner grönsakerna i en behållare och mixa slätt tillsammans med kokosmjölken.
4. Placera i en djupare panna och rör ned kryddor, tomatpuré och sirap. Smaka av med salt och peppar. Låt puttra tills smakerna djupnat och avsluta med att röra ned de stekta göttbullarna och färsk koriander.
5. Servera med ris eller bröd.



TANDOORI FRIED OUMPH MED RAITA

4 portioner

"The perfect dinner doesn't exi... vänta, vad är det jag ser?" tänker du nu. Du fortsätter säkert att processa alla intryck du fick av läckerheten som presenterats framför dina synorgan och frågor poppar upp ur ditt undermedvetna. Är det friterat? Japp. Är det serverat med fluffigt ris? Jajjemensan! Är det en krämig myntaraita jag ser vid sidan om? Du misstar dig icke! Nu kanske det är dags för dig att sätta dig ner eller ta stöd mot något i din omgivning innan du vågar dig på den sista frågan: "Är det... Är det möjligtvis kryddat med tandoori?". Vi nickar långsamt medan du fyller på inköpslistan för att laga friterad tandoorioumph med ris och raita.

ris till 4 personer

1 paket tinad Oumph Tandoori eller The Chunk

Frityrsmet

2 ½ dl vetemjöl
2–2 ½ dl ljus öl (alkoholfri funk) 1 tsk majsstärkelse
1 tsk bakpulver
1 ½ msk tandoori (lite mer om du har naturell Oumph)
2 tsk salt

1 tsk kanel
1 tsk cayennepeppar
½ citron, saften
olja till fritering

Raita

2 dl riven gurka
2 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
1 näve färsk mynta, finhackad
1 tsk salt
1 ½ msk agavesirap eller motsvarande
1 tsk svartpeppar

1. Blanda de torra ingredienserna till frityrsmeten i en skål. Vispa ner ölen och blanda till en jämn smet. Låt vila i cirka 15 minuter. Den kommer att bli ganska tjock.
2. Skölj och koka riset.
3. Värm frityrroljan. Doppa ned de tinade oumphbitarna i frityrsmeten och se till att de blir helt täckta. Sänk ned i oljan och låt dem ligga där tills de blivit krispiga och gyllenbruna.
4. Servera direkt med ris och raita.

Raita

Riv gurkan och krama ur den ordentligt. Blanda alla ingredienser till raitan och låt stå och vila medan du gör resten.





EN DRESSING - FEM VARIANTER

Den här dressingen är min senaste besatthet. Den mixas ihop på sekunder och går att använda till så många olika saker. En perfekt dressing att ha stående i kylan eftersom den ger smak på direkten till allt du välsignar den med.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

VÄRLDENS GODASTE DRESSING

2 dl  

Du behöver inte ha torkad dill, men det ger en lätt örtighet som passar superbra ihop med limesaften. Du kan å andra sidan köra på med färsk örter om du vill lyxa till den lite extra.

½ dl lime- eller citronsaft

½ dl tahini

½ dl olivolja

1 msk vit misopasta

1 msk agavesirap

1 vitlöksklyfta, pressad

½ tsk torkad dill, kan uteslutas

½ tsk salt

Vispa ihop samtliga ingredienser till en slät dressing. Du kan även mixa ihop dem med en stavmixer eller i en blender.

1. KRÄMIGA KIKÄRTOR



En god kikärtsröra som är perfekt som tillbehör, att blanda ner i en sallad eller att ha på mackan. Jag gillar att äta den med en fräsch sallad och pitabröd.

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller

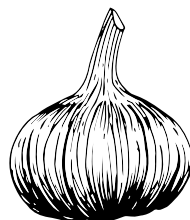
havreyoghurt

½ dl dressing

salt

svartpeppar

Blanda samtliga ingredienser i en skål.



2. PÅLÄGG

Bred på mackan och allt du lägger på kommer att smaka tusen gånger bättre. Skivad avokado och några chiliflakes eller tunt skivade grönsaker och koriander. Ah!

3. COLESLAW



En krispig och krämig coleslaw är gott till ugnrostade rotfrukter och vegobiffar. Låt oss vara ärliga... det är gott till allt! För att inte tala om sommarens alla grillfester.

500 g strimlad vitkål

1 morot, fint strimlad eller grovt riven

1 dl dressing

1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller

havreyoghurt

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål och låt stå i minst 10 minuter före servering.



4. BÖNRÖRA

2 ½ dl  

En smarrig bönröra är alltid användbar. Att dippa grönsaker i, ha som sås till maten, bre på mackan eller att ha som en del av en snacksbricka med soltorkade tomater, oliver, marinerade kronärtskockor m.m. Den är även god att blanda med pasta för en snabb pastasås.

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 msk dressing
salt
svartpeppar

1. Skölj bönorna och mixa ihop med dressingen med hjälp av en stavmixer.
2. Späd eventuellt med lite vatten till rätt konsistens. Smaka av med salt och peppar.

5. SALLADSDRESSING

4 portioner 

Självklart är den också super som salladsdressing. Och här kommer receptet på en enkel, supergrön sallad. Du kan blanchera sockerärtorna (koka i lättsaltat vatten i 30 sekunder) och sen lägga dem i iskallt vatten, men jag älskar dem råa.

2 romansalladshuvuden
1 dl dressing

Vitlökskrutonger

3 skivor surdegsbröd, i tärningar
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, pressad
salt

Shiitakebacon

200 g shiitakesvamp, tunt skivad
2 msk olivolja
salt

Till servering

1 ask sugarsnaps eller sockerärtor
hyvlad parmesanost, t ex mjölkfri
svartpeppar

Vitlökskrutonger

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vänd runt brödtärningar, olivolja, pressad vitlök och salt i en ugnform. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills krutongerna har fått fint med färg. Rör runt då och då.

Shiitakebacon

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda skivad shiitakesvamp, olja och salt på en plåt. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills shiitaken har fått ordentligt med färg och blivit knaprig. Ta ut och låt svalna något.
3. Riv romansalladen i bitar. Blanda med dressingen och fördela på tallrikar. Toppa med krutonger, shiitakebacon, sugarsnaps eller sockerärtor och hyvlad parmesanost. Mal lite svartpeppar över.



FOOD for
Progress
Presents

OUMPH!

OUMPH!
SMOKY BITS
MADE FROM WHEAT!

EPIC
Veggie Eating
For Free Range
Humans

OUMPH!

Smoky
Bits



Nyheter!

FOOD for
Progress
Presents

OUMPH!

OUMPH!
THE BANGER
MADE FROM SOYA BEANS!

The
Banger

300g | 6 st/kpl



EPIC
Veggie Eating
For Free Range
Humans

HOLY SMOKE!

Äntligen är vårens rökiga nyheter från Oumph! är här!

Finns på Ica och City Gross.



Afternoon tea i vårens tecken

Afternoon tea är så pass lyxigt och kul att vi alla borde njuta av det oftare. Tricket för att faktiskt komma till skott är att ta hjälp av enkla recept, som de här, samt bjuda hem vänner och familj och hjälpas åt! Att umgås kring mat är det bästa och roligaste som finns ju.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



HASSELNÖTSTRYFFLAR

16 st

Världens enklaste chokladstryffel som får sällskap av hackade hasselnötter. Det här smakar precis som Ferrero Rocher och är smått beroendeframkallande.

200 g mörk choklad, hackad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
¾ dl ljus sirap
200 g hasselnötter, finhackade
en nypa salt

1. Smält ihop choklad, grädde och sirap i en kastrull satt på låg värme.
2. Vänd ner de hackade hasselnötterna och saltet. Skrapa ner tryffelsmeten i en skål och plasta in. Låt svalna i kylskåpet tills den har fått en rullbar konsistens.
3. Rulla chokladstryffeln till bollar.

ÖRTIGA GURKMACKOR

8 st

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Klassiska snittar på Afternoon tea brukar vara toppade med tunt skivad gurka och här är min variant med en lite kryddigare färskost som piggar upp. Och ja, jag älskar surdegsbröd, men det ska liksom vara vit formfranska till det här.

4 skivor formfranska

100 g färskost, t ex Oatly påMackan eller Violife

½ rödlök, finhackad

½ tsk torkad dill

½ tsk torkad oregano

salt

svartpeppar

½ gurka, tunt skivad

1. Skär bort kanterna på brödsnivorna (de kan du göra ströbröd av) och lägg ut skivorna på en arbetsbänk.
2. Rör ihop färskost, rödlök, dill, oregano, salt och peppar i en skål. Bred ett tunt lager på samtliga brödsnivor.
3. Fördela gurksnivorna på hälften av brödsnivorna. Lägg på resterande brödsnivor och dela sedan på diagonalen.

SNITTAR MED TOFUSALLAD

8 st

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Det här en kombo av klassisk äggsallad och "deviled eggs"... fast med tofu. En jättegod kall och krämig mackfyllning med lite bett från dijonsenap.

4 skivor formfranska eller mörkt bröd

200 g fast tofu

2 msk naturell yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt

2 msk majonnäs, t ex äggfri

2 msk finhackad gräslök

½ dl smörgåskrasse

½ tsk dijonsenap

¼ tsk paprikapulver

salt, svartpeppar

1. Skär bort kanterna på brödsnivorna (de kan du göra ströbröd av) och lägg ut skivorna på en arbetsbänk.
2. Smula ner tofun i en skål. Rör ner resterande ingredienser.
3. Fördela tofusalladen på två av brödsnivorna och lägg på de andra två. Pressa ihop lätt.
4. Dela på mackorna rakt över eller på diagonalen.

Afternoon tea

Afternoon tea blev populärt bland rika briter under mitten av 1800-talet. Nu njuter alla av denna eftermiddagslyx som brukar bestå av bland annat scones, små mackor i miniformat och sötsaker. Självklart måste man dricka te till!



Örtiga gurkmackor

*Snittar med
tofusallad*

MARSIPANDUMLINGS

8 st

Det här är som dammsugare fast i form av söta dumplings. Som små lyxiga paket! Du kan byta ut arraksessens mot mandelessens, päronessens eller någon annan god smaksättning.

5 dl kaksmulor
50 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
½ dl kakao
1 tsk arraksessens
200 g grön marsipan

100 g mörk choklad, hackad

1. Rör ihop kaksmulor, smör, kakao och arraksessens i en skål.
2. Använder du ett marsipanlock rullar du ut det, annars kavlar du ut marsipanen tunt.
3. Ta ut rundlar, ca 6 cm i diameter. Lägg 1-2 msk "deg" i mitten av varje rundel och nyp ihop till små dumplings.
4. Smält chokladen försiktigt i mikron eller över ett vattenbad.
5. Doppa botten på varje dumpling i chokladen och ställ på en bricka med smörpapper. Ställ in i kylan och låt stelna helt.

SYRLIGA CITRONRUTOR

16 bitar 

Jag älskar att göra botten på kaksmulor eftersom det går jättesnabbt och inte kräver extra jobb. Den här citronfyllningen är förresten så god att den går att äta med sked. Drömsk på alla sätt! Jag gillar att använda kokosmjölk eftersom den är fetare, men havre- eller sojagrädde går också bra.

Drömbotten

300 g drömmar
75 g smör, t ex mjölkfritt

Citronfyllning

6 citroner, rivet skal och saft
1 dl majsstärkelse
1 burk kokosmjölk à 400 ml
3 dl strösocker
ev. gul hushållsfärg
½ tsk vaniljpulver
en nypa salt

Drömbotten

1. Mixa drömmarna till smulor i en matberedare.
2. Smält smöret och häll ner bland smulorna. Mixa ihop snabbt.
3. Tryck ner smulorna i en ugnform klädd med bakplåtspapper eller smörpapper.

Citronfyllning

1. Pressa ner citronsaften i en skål. Du ska få ut 2 dl. Har du inte tillräckligt kan du pressa en citron till eller bara fylla på med lite vatten.
2. Vispa ihop citronsaft, citronskal, majsstärkelse, kokosmjölk, strösocker, gul hushållsfärg, vaniljpulver och salt i en kastrull.
3. Koka upp under omrörning och låt sjuda under ständigt vispande tills den tjocknar.
4. Skrapa ner citronkrämen över drömbotten. Ställ in i kylskåpet och låt stelna helt.



Mangipandumplings

Syrliga citrusbutter



LYXIGA SCONES

8 st  (varianten utan pekannötter)

Scones är orimligt enkelt att göra i förhållande till hur lyxigt och gott det är. Här får de smak av vaniljpulver och de fullkomligt smälter i munnen. Jag har även lagt till förslag på hur du enkelt förvandlar dem till en dröm med pekannötter och choklad.

3 ½ dl vetemjöl

2 msk rårorsocker + extra till dekoration

1 dl bakpulver

en nypa vaniljpulver eller 1 tsk vaniljsocker

en nypa salt

50 g kallt smör, t ex mjölkfritt

1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda vetemjöl, rårorsocker, bakpulver, vaniljpulver och salt i en bunke.
3. Vänd ner margarinet och nyp ihop snabbt med fingrarna. Rör ner mjölken och rör ihop till en smidig, lätt kladdig deg. Ska du smaksätta degen rör du ner smaksättningen med mjölken.
4. Rulla ut degen tjockt, ca 3 cm. Ta ut rundlar med ett kakmått och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Nagga med en gaffel. Pensla med lite grädde och strö över extra råsocker.
5. Grädda sconesen i 10-12 minuter. Ta ut och låt svalna något.

Pekan- och chokladscones

Tillsätt 1 dl hackade pekannötter och 50 g hackad mörk choklad i degen.

RABARBER- OCH JORDGUBBS-MARMEAD

ca 5 dl  

Vissa verkar ha en tokig bild av att marmelad skulle vara svårt att göra. Med syltsocker är det lika enkelt som att... ja, koka marmelad! Plus att det blir mycket godare än att köpa färdig, även med frysta frukter och bär.

250 g rabarber i bitar, fryst går bra

250 g jordgubbar, frysta går bra

1 citron, saften

5 dl syltsocker

½ tsk mald kardemumma

1. Tina rabarbern och jordgubbarna.
2. Blanda ihop allt i en kastrull. Koka upp och låt puttra på under omrörning i 5 minuter. Mixa eventuellt lätt med en stavmixer för en finare konsistens.
3. Häll upp marmeladen på väl rengjorda burkar.

Så lyckas du med TOFU

Tofu är en produkt som finns i en rad olika varianter och som kan användas på oändligt många sätt. Här visar jag lite av vad du kan göra, men var inte rädd för att testa själv. Det är så kul att upptäcka tofu!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



{ Så lyckas du med tofu }

Många känner sig osäkra inför tofu. Jag tror det är just för att det går att göra så mycket med den. Den smakar inte mycket och vissa tycker att den har en knepig konsistens, men det möjliggör också för så himla mycket! Du kan använda den istället för ägg i pajstanningar och desserter, mixa den till biffar och krämiga fyllningar, steka, fritera, koka, grilla m.m.

{ Olika sorters tofu }

Fast tofu

Den vanligaste är den fasta tofun. Den är enklast att använda och går att ha i bit, tärna, mixa till färs, marinera m.m. Den är neutral i smaken, men suger åt sig smaker som en svamp.

Friterad tofu

Det går att köpa färdigfriterad tofu i vanliga butiker (t ex från YiPin) eller i asiatiska butiker. Den har en tuggigare konsistens och suger åt sig såser perfekt.

Mjuk tofu

Också allt vanligare i matbutikerna. En mjukare variant med mer vatteninnehåll, går ibland under namnet silkestofu. Perfekt som stanning i pajer eller i kalla såser. Det är även den här du hittar i misosoppa.

Andra varianter

Du kan även hitta rökt tofu och färdigmarinerade varianter. I asiatiska butiker hittar du "tofufickor" som du kan se i vegetarisk sushi ibland.



PRESSA TOFU

Fast tofu har olika mängd vätska i sig. Detta gör att vissa sorter är mjukare och andra fastare. Ibland vill man ha sin tofu extra fast för att få lite härligt tuggmotstånd, eller om den ska grillas eller helst inte mosas sönder i olika rätter. Då kan du pressa den. Den suger även åt sig av marinaden bättre då.

Så gör du

Planera för minst 30 minuter i press. Vira in tofublocket i en kökshandduk och lägg det på en skärbräda.

Lägg en tyngd över, t ex en tjock kokbok, ett mjölpaket eller något annat. Låt stå i 30 minuter. Vira ut tofun och känn hur mycket vätska som har släppts.

Frys in

Du kan plasta in och frysa hela blocket med tofu. Ta sedan ut och låt tina. När tofun är tinad kan du pressa ut vätskan med bara händerna. Det här tycker jag brukar ge en ännu fastare tofu.

MIXA

Om du mixar sönder tofun får du en fin färs. Den kan du använda i biffar och bollar, krydda upp till en snabb tacofärs eller använda i en klassisk bolognese. Jag brukar även riva tofun på ett rivjärn och använda i pastasåser. Tofu håller ihop helt okej på egen hand även om den kan behöva hjälp från något som binder lite extra. Här är ett gäng italienska bollar med mandelmjöl som är riktigt goda.

TOFUBOLLAR MED PINJENÖTTER

4 portioner

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk olivolja
400 g fast tofu
2 ½ dl mandelmjöl
1 dl ströbröd
1 tsk dijonsenap
2 tsk sojasås
2 tsk oregano
½ kruka färsk basilika
1 tsk salt
svartpeppar
½ dl rostade pinjenötter
olivolja att steka i

Till servering

spaghetti för fyra personer
tomatsås

1. Koka spaghettin enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Under tiden pastan kokar fräser du gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar och får lite färg.
3. Mixa tofun fint i en matberedare.
4. Blanda ner lök, mandelmjöl, dijonsenap, sojasås, oregano, basilika, salt och peppar. Mixa till en slät smet. Skrapa ner i en skål. Blanda ner pinjenötterna. Låt smeten vila i 15 minuter.
5. Forma smeten till bollar och stek gyllene i lite olivolja.
6. Servera tofubollarna med nykokt spaghetti och tomatås.



FRITERA

För det första, jag gillar att steka tofu hårt i lite olja så att den får färg. Det är nääästan omöjligt att bränna vid tofu, men se verkligen till att den får ordentligt med färg.

En annan sak jag älskar är att panera och sedan fritera. Tofun får en helt annan konsistens och frityren runt om gör att såsen klänger sig fast på ett helt fantastiskt sätt. Och när jag menar fritera här så behöver du inte fylla upp en hel kastrull med olja.

Det räcker med generöst med olja i en stekpanna så att du kan "fusk"-fritera lite.

SWEET CHILI-TOFU

4 portioner

500 g fast tofu, tärnad
½ dl majsstärkelse
rapsolja att steka i
1 ½ dl sweet chili-sås
1 dl ljus sojasås
1 msk sesamolja
4 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl rostade sesamfrön
5 dl grovhackad kinakål
8 salladslökar, tunt skivade

1. Torka av tofutärningarna med en handduk eller hushållspapper. Blanda tofun med majsstärkelsen i en skål så att den täcks helt. Skaka bort överflödiga majsstärkelse.
2. Hetta upp generöst med rapsolja i en stekpanna och stek tofun tills den blir lätt gyllenbrun och knaprig. Håll bort överflödiga olja.
3. Blanda under tiden sweet chilisås, sojasås, sesamolja, vitlök och sesamfrön i en skål.
4. Vänd ner kinakål och salladslök i stekpannan. Låt fräsa med i några minuter och få färg.
5. Avsluta med att hälla på såsen och låta den bubbla in i en minut.



VEGO:s dryckestips

Chinon Fabien
Demois

Art nr: 2759

Pris: 119 Kr



RÖROR

När du mixar tofu får du en härlig kräm. Mjuk tofu är, som namnet antyder, mjukare i konsistensen, men även fast tofu blir underbar. Det gör att du kan göra härliga såser och röror på nolltid.

TOFURÖRA MED SOLTORKADE TOMATER

3 dl  

200 g fast tofu, fint smulad
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ kruka färsk basilika
6 soltorkade tomater, finhackade
1 vitlöksklyfta, riven
2 tsk olivolja
1 msk citronsaft, ca ½ citron
½ tsk salt
svartpeppar

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

MARINERA

Tofu suger åt sig smaker som en svamp så därför är marinering en självklarhet. Bäst är om du pressar eller fryser tofun först så att den verkligen suger åt sig av marinaden. Det finns en rad olika marinader och självklart går asiatiska smaker väldigt bra ihop med tofu, men här har jag en väldigt enkel och klassisk grillmarinad.

GRILLMARINAD TILL TOFU

4 portioner  

500 g fast tofu
2 msk agavesirap
2 msk tomatpuré
2 msk olivolja
1 tsk mörk sojasås
1 tsk dijonsenap
2 vitlöksklyftor, pressade
salt
svartpeppar

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål.
2. Vänd ner tofun och plasta in. Låt marinera i minst 30 minuter, helst längre.



PANERA

Vissa som är nya på tofu är inte vana vid konsistensen. Jag tyckte själv att den var lite "gummiaktig" i början, men nu kan jag äta den rakt upp och ner. Tricket är dock att panera den! På så sätt får du en krispig utsida som är omöjlig att inte älska. Du kan dels vända den direkt i majs mjöl, vetemjöl, krossade frön eller liknande, för att sedan steka gyllene i olja. Eller så vänder du den först i en smet och sedan i t ex ströbröd, mixade nötter, mjöl, panko eller som här, cornflakes. Då får du en magiskt tjock och härlig panering.

CORNFLAKESPANERAD TOFU

4 portioner  

Panerad tofu

500 g fast tofu

1 dl vetemjöl

1 ½ dl vatten

4 dl cornflakes, lätt krossade
rapsoolja att steka i
salt

Dillsås

3 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt

½ dl majonnäs, t ex äggfri

½ dl finhackad dill

1 msk citronsaft

salt

svartpeppar

Till servering

kokt potatis

citronklyftor

1. Skär tofun i centimetertjocka skivor.
2. Vispa ihop vetemjöl, vatten och salt i en skål. Häll upp krossade cornflakes på en tallrik.
3. Hetta upp oljan i en stekpanna. Vänd tofun först i smeten och sedan i cornflakesen. Stek gyllene på båda sidor i den heta oljan.
4. Rör ihop samtliga ingredienser till såsen.
5. Servera den krispiga tofun tillsammans med dillsås, kokt potatis och citronklyftor.



EKOLOGISKT & VEGANSKT SOLSKYDD för hela min familj



ALPHANOVA® SUN

100% FYSIKALISKT FILTER
ALLT FRÅN SPF 15 TILL SPF 50+
KRÄM ELLER SPRAY
HYPOALLERGENA ALTERNATIV
VATTENRESISTENTA



www.novaconcept.se



COSMOS
ORGANIC



Fiberrik must

Kiviks Musteri lanserar två shotar som är extra rika på naturliga fibrer, utan tillsatt socker och helt veganska. De kommer i smakerna Morot/Mango/Chili samt Rödbeta/Passionsfrukt/Gurkmeja. Shotarna kostar 35 kr på bland annat Ica, Coop, City Gross och **mathem.se**.



VAD HAR DU I GLASET?

Ska du fira nåt? Vill du boosta din hälsa? Behöver du en återställare eller bara varva ner? Det finns drycker för alla tillfällen, om det så bara handlar om att släcka törsten. Här är några förslag.



Alkoholfritt bubbel

Det finns alltid något att fira. Oddbird Spumante är ett alkohol-fritt mousserande vin från den italienska provinsen Treviso. Det tillverkas på 100 % Glera och lagras i 12 månader. Du hittar det på Systembolaget för 79 kr.



Gammalt är nytt

Redan på 1700-talet var Switchel en populär törstsläckare och energiboost hos sjömän och bönder, tack vare att den visade sig vara en utmärkt törstsläckare samtidigt som den var energigivande. Kostar ca 40 kr och finns i smakerna citron & ingefära, äpple & svartvinbär samt passionsfrukt & persika.



Smaksätt ditt vatten

Aqua Gustus – Natural Flavouring for Water är en helt naturlig smaksättning för stilla eller kolsyrat vatten som är boostad med vitaminer för ett godare och mer hälsosamt vatten att dricka varje dag. En flaska på 50 ml räcker till 13–20 liter vatten. Finns i flera olika smaker och kostar 98 kr/st på **aquagustus.com**.



Alkoholfritt från Gotland

Wisby Lager kommer som alkoholfri både på burk och flaska. Trots att den är alkoholfri har man lyckats bevara all smak och kraft från originalet. Perfekt för sommarens fester och middagar. Kostar 17,90 kr.



Kakaodryck med svamp

Mushroom Cacao Mix är ett chokladdryckspulver med extrakt av svampar (lackticka). Det blandas ner i vatten, smoothies, juicer och desserter. Det är sötat med stevia och helt veganskt. Tio påsar kostar 143 kr på **Apotea.se**.



För bättre sömn

Snooze är en växtbaserad och helt naturlig dryck vars syfte är att höja din sömnkvalitet och dämpa oro. Den innehåller en unik örtblandning av valeriana, passionsblomma, lind och citronmeliss som kan främja ditt naturliga lugn. Snooze kan beställas på **onehappycompany.se**. 12 st/förpackning, strong eller regular, kostar 369 kr (fraktfritt).

Blommande termos

Vattenflaskan Reno har ett vackert blomligt tryck och håller innehållet varmt i upp till 8 timmar eller kallt i 20 timmar. Den är tillverkad i rostfritt stål med vakuumsulering och går att köpa för 200 kr i ett stort antal järnaffärer och varuhus.



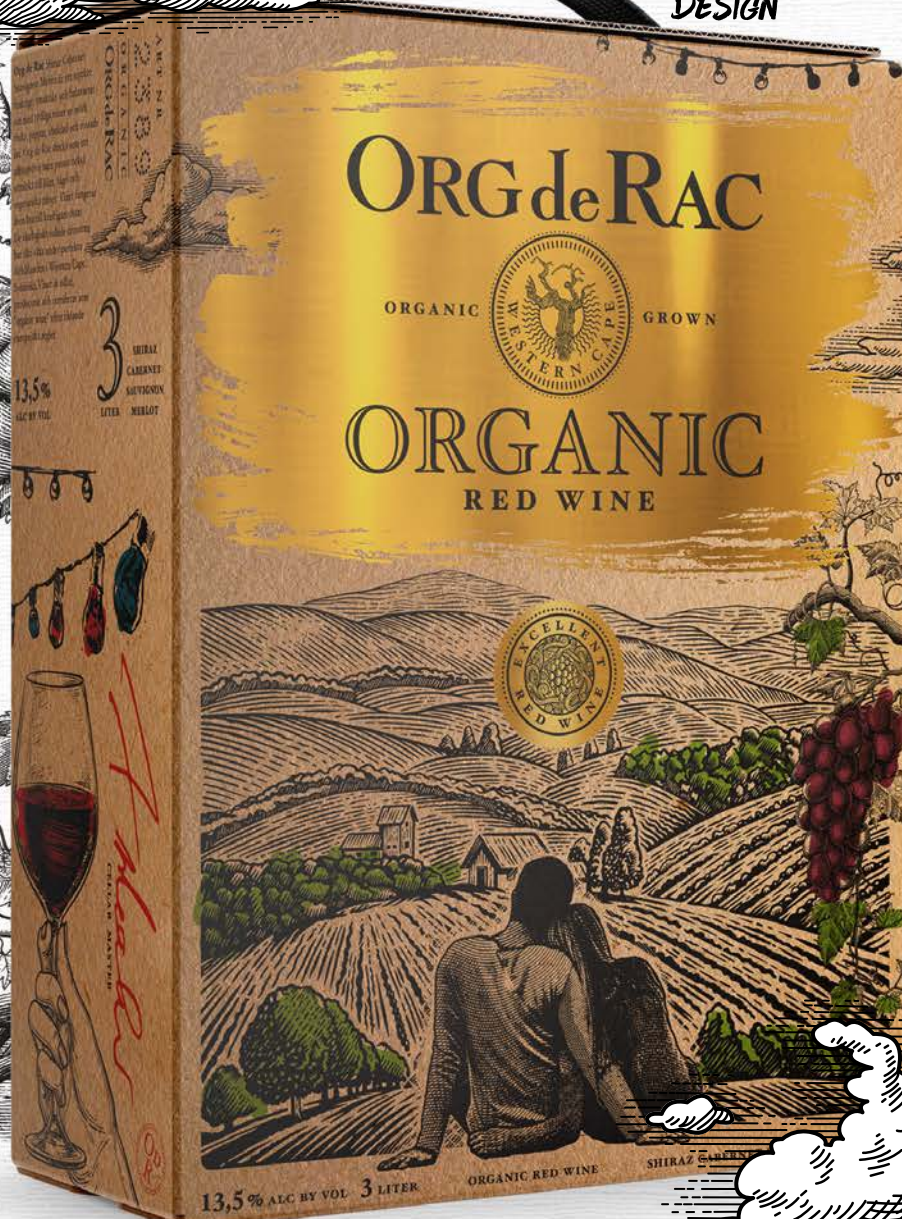
Vätskeåterställare

Norrs dryck är en riktig törstsläckare med vätske-återställande egenskaper, laddad med salter och med endast naturliga aromer. Nu senast kom Norr 03 Yuzu som smakar som en blandning av grapefrukt och mandarin. Den är dessutom berikad med D-vitamin. Finns på Pressbyrå och 7-Eleven för ca 19 kr.



Smakbärare på box!

NY
DESIGN



Veganvänligt



INNEHÅLLER
SULFETER

3
LITER

ART NR
•••••



13,5%
ALC BY VOL



ORGANIC RED WINE
SHIRAZ CABERNET SAUVIGNON MERLOT

**Alkohol är beroende-
framkallade**

VEGTO:S GÖDASTE MACKOR!

Jag fullkomligt älskar mackor, och då menar jag riktigt maffiga mackor. Såna som du enkelt kan äta till lunch eller middag eftersom de har allt du behöver. Här kommer några riktigt smakrika älsklingar du bara måste testa, och egna pommes och dipp till!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Ruben på aubergine

REUBEN PÅ AUBERGINE

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Det jag älskar med dinerklassikern Reuben sandwich är kontrasten när fet dressing och ost möter syrlig surkål. Här har jag sedan fyllt på med nästan krämigt bakad aubergine och krispig lök. Det här är en riktig favorit.

Psst... I en klassisk Reuben är det surkål som gäller, men jag tycker att du får friheten att ta det du har hemma. Själv älskar jag syrade morötter och rödkål, så det stoppar jag gärna i min.

Senapsrostad aubergine

2 auberginer, skivade

¾ dl rapsolja

1 tsk dijonsenap

2 tsk chiliflakes

1 tsk paprikapulver

½ tsk mald ingefära

salt

svartpeppar

Thousand Island-dressing

2 dl majonnäs, t ex äggfri

2 msk ketchup

½ gul lök, finhackad

2 msk bostongurka

½ tsk paprikapulver

salt

Till servering

8 skivor bröd

4 skivor ost, t ex mjölkfri

surkål, eller annat syrat som du gillar

Senapsrostad aubergine

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Rör ihop rapsolja, dijonsenap, chiliflakes, paprikapulver, ingefära, salt och svartpeppar.

3. Blanda marinaden med aubergineskivorna och sprid ut på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i 40-45 minuter eller tills de har fått fint med färg.

Thousand Island-dressing

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

Servering

1. Fortsätt att ha ugnen på 225 grader.

2. Lägg ut hälften av brödskivorna på en plåt. Toppa med aubergine och ostskivor. Ställ in i ugnen i ca 5 minuter eller tills osten har smält.

3. Toppa med surkål och Thousand Island-dressing. Lägg på resterande brödskivor.



POMMES FRITES

4 portioner

Du kan köpa frysta pommes och friteras och det blir helt okej, men om du tänker göra egna pommes från grunden... gör det på riktigt. Det låter drygt att lägga potatisen i vinägerbad, men tro mig, det gör all skillnad. Så krispiga!

Inget tålamod?

Du kan hoppa över vinägerbadet och bara dubbel-friteras direkt. De kommer att bli vrålgoda ändå.

Förbered

Efter att du har friterat dina pommes en första gång kan du lägga över dem på ett fat tills gästerna kommer eller tills det är dags att äta. Då friterar du dem en andra gång.

1 kg mjölig potatis

1 liter vatten

1 msk vitvinsvinäger

1 msk salt

2 liter rapsolja till fritering

salt till servering

1. Skär potatisarna i centimetertjocka stavar.

2. Lägg ner dem i en skål med vatten, vinäger och salt. Låt stå i minst två timmar, helst över natten.

3. Häll av vattnet och skölj potatisen. Låt rinna av på en kökshandduk i 10 minuter.

4. Hetta upp oljan till 180 grader i en tjockbottnad kastrull eller fritös.

5. Droppa ner ett gäng pommes i taget och låt dem friteras i 1 minut. De ska få som en tunn hinna runt

om. Ta upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.

6. Hetta upp oljan till 190 grader. Droppa ner ett gäng pommes i taget och friteras i 3-4 minuter eller tills de har fått ordentligt med färg.

7. Ta upp pommesen med en hålslev och låt rinna av några sekunder på hushållspapper. Salta och servera.

BEAMAJO

2 dl

Alla vet att majonnäs med smak av bearnaisesås är det godaste som finns till pommes! Vill du göra den lite lättare kan du ersätta hälften av majonnäsen med naturell yoghurt.

Psst... Vill du att såsen ska få en gul färg som bearnaisesås rör du ner 1-2 krm gurkanmeja.

1 schalottenlök, finhackad

2 tsk vitvinsvinäger

2 dl majonnäs, t ex äggfri

2 tsk torkad dragon

salt

vitpeppar

1. Blanda schalottenlök och vinäger i en kastrull.

Låt bubbla på tills vinägern har kokat in nästan helt. Häll över i en skål och låt svalna helt.

2. Blanda schalottenlöken med majonnäs, torkad dragon, salt och vitpeppar. Låt stå i minst 15 minuter innan servering.

BAHN MI MED BROCCOLI

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

En vietnamesisk klassiker som här görs med rostad broccoli. Jag gillar även att variera med ett lager majonnäs på baguetten, eller att blanda majonnäs med lite sriracha för en inte lika het srirachamajonnäs. Men det gör du självklart som du vill.

Rostad broccoli

600 g broccoli, fryst går bra

½ dl rapsolja

2 lime, saften

½ dl ljus sojasås

2 vitlöksklyftor, pressade

1 msk riven färsk ingefära

Picklade grönsaker

2 morötter, tunt strimlade

½ gurka, tunt strimlad

1 rödlök, tunt skivad

2 dl vatten

1 dl strösocker

1 dl ättiksprit (12 %)

1 tsk salt

Servering

4 baguetter

1 knippe färsk koriander

2 jalapeños, tunt skivade

srirachasås

Rostad broccoli

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Använder du färsk broccoli skär du den i buketter, men jag gillar att ta fryst så att man slipper det jobbet.

3. Blanda broccoli med rapsolja, limesaft, sojasås, vitlök och ingefära på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i 30 minuter eller tills de har fått ordentligt med färg. Rör runt lite då och då.

Picklade grönsaker

1. Lägg ner grönsakerna i en skål eller glasburk.

2. Koka upp vatten, strösocker, ättiksprit och salt. Häll över grönsakerna och låt svalna helt.

Servering

Fyll baguetterna med rostad broccoli, picklade grönsaker, koriander, jalapeños och srirachasås.



FRITERAD VEGOSCHNITZEL MED HOT SAUCE

4 portioner 

Jag fick den geniala idén att panera en redan friterad schnitzel för att ge den extra smak och ännu mer härlig krispighet. Med det sagt behöver du inte panera dem, du kan bara steka dem i rikligt med olja i en stekpanna och servera med hot sauce och svalkande ranchdressing (men det blir inte lika lyxigt).

4 vegoschnitzlar
ca 2 liter rapsolja

Frityrsmet

2 ½ dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjölk
1 ½ dl vetemjöl
1–2 msk hot sauce
salt

Panering

2 dl vetemjöl
½ tsk cayennepeppar
½ tsk lökpulver
½ tsk vitlökpulver
½ tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Ranchdressing

1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 vitlöksklyfta, riven
1 msk finhackad dill
1 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd
sallad
rödlök, skivad

1. Hetta upp oljan till 180 grader i en tjockbottad kastrull.
2. Under tiden vispar du ihop samtliga ingredienser till frityrsmeten i en djup tallrik. Blanda ingredienserna till paneringen på en tallrik.
3. Vänd schnitzlarna först i smeten och sedan i paneringen. Droppa ner dem i den heta oljan och fritera tills de är vackert gyllenbruna. Låt rinna av på lite hushållspapper.
4. Rör ihop ingredienserna till ranchdressing. Bred ett lager på hamburgerbrödet.
5. Toppa med en schnitzel, eventuellt mer hot sauce, sallad och rödlök.

Psst... Hot sauce finns i flera olika varianter med olika styrka och du hittar dem ibland bland kryddor och ibland bland soja och vinäger, men oftast bland andra färdiga dressingar och såser.

VEGO:s dryckestips

The Great Bonza
Art nr: 6816
Pris: 79 Kr



För vegetarianer och veganer

Skräddarsytt kosttillskott med vitaminer och mineraler för dig som är vegetarian eller vegan!

Full av energi!

Allt fler väljer att äta enbart vegetariskt idag. En av dem är Anna. Som nybliven vegetarian var hon ibland osäker på om hon fick i sig all viktig näring och valde därför att komplettera kosten med ett skräddarsytt multivitamin-tillskott, New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer. I en vardag fullspäckad med aktiviteter är hon full av energi och ork.

För fem år sedan bestämde sig Anna för att bli vegetarian. Hon uteslöt allt utom mjölkprodukter.

Osäker i början

–I början var det lite krångligt när jag skulle laga mat. Jag var osäker på om jag fick i mig all näring och vissa dagar kände jag mig också lite trött, berättar Anna.

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

Tryggt anpassat tillskott

Anna har två barn, arbetar heltid och tränar flera gånger i veckan. För att orka med sitt höga vardagstempo, har kosten alltid varit viktig för henne.

–Även om jag är noga med mina måltider, känns det tryggt att komplettera med ett högkvalitativt kosttillskott som är speciellt anpassat för mig som vegetarian.

–Och jag måste tillstå att sedan jag lade om min kost och började med multivitaminerna känner jag mig piggare än någonsin, säger Anna glatt.

"Jag känner mig piggare än någonsin!"

Vissa näringsämnen är det extra viktigt att vara noga med när man utesluter animalier. Det är framför allt vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium och selen.

Multivitamin för vegetarianer innehåller bland annat:

- Vitamin B12 som bidrar till nervsystemets normala funktion och till att minska trötthet och utmattnings.
- Vitamin D som bidrar till att bibehålla en normal benstomme.
- Järn som bidrar till normal syretransport i kroppen.
- Kalcium som bidrar till normal muskelfunktion och för att bibehålla normal benstomme.
- Selen som bidrar till immunsystemets normala funktion.

Skräddarsytt kosttillskott

Är man nybliven vegetarian eller vegan kan det vara svårt att veta vilka vitaminer och mineraler man bör vara extra noggrann med att få i sig. New Nordics Multivitamin för Vegetarianer och Veganer är ett skräddarsytt kosttillskott med en sammansättning av vitaminer och mineraler lätta för kroppen att ta upp. Produkten ger ett extra tillskott av bland annat kalcium, vitamin B12, järn och D-vitamin från växtkällor samt en rad andra näringsämnen.

Silverträdet – kvalitet i fokus



New Nordic är ett svenskt företag med lång och bred erfarenhet av kosttillskott. Endast på New Nordics produkter hittar du det karaktäristiska Silverträdet. Det är din garanti för hög kvalitet.

New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer kan du köpa i utvalda apotek och hälsobutiker eller via www.newnordic.se

Konsumentkontakt:
New Nordic AB, 040-239520



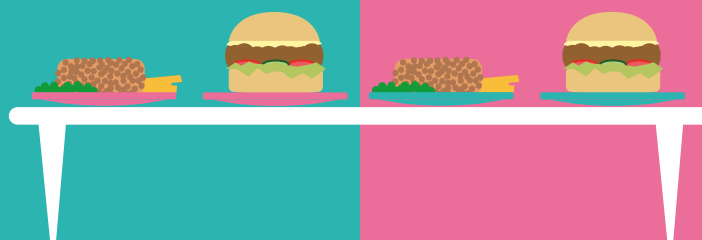
ASTRID OCH APORNA

BÖRGER & FRASIG F*SKFILÉ

TVÅ HELT NYA GOURMETPRODUKTER!



FINNS I
FRYSEN!*





MINA FAVORITRÄTTER

Jag inspireras, provlagar, lyckas och misslyckas mest hela tiden. Och på vägen trillar jag över en hel rad smarriga recept. Här är fem recept som är en blandning av andra inspirerande människors matlagning, min egen hungers kreativitet och saker jag har blivit bjuden på.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

INDISK ALOO TIKKI CHAAT

4 portioner  

Det här är en indisk street food-rätt som har allt jag älskar: potatis, kryddigt och kladdigt. Jag tar genvägen via frysta potatisbullar och även om det kanske inte är den vackraste rätten så är den så himla god och omfamnande. Funkar lika bra som en enkel lunch som till förrätt när du satsar på en indisk middag.

800 g frysta potatisbullar

Rostade kikärtor

2 burkar kikärtor à 400 g, ca 6 dl kokta

2 msk rapsolja

1 tsk mald spiskummin

1 tsk chilipulver

salt

Korianderchutney

1 krukla färsk koriander

1 krukla mynta

2 gröna chilifrukt, hackade

2 lime, saften

¼–½ dl vatten

Till servering

naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

tamarindchutney eller mango chutney

granatäppelkärnor

1. Stek potatisbullarna gyllene i lite olja.

2. Sätt ugnen på 225 grader.

3. Skölj kikärtorna och låt rinna av. Blanda med olja, spiskummin, chili och salt på en plåt. Rosta i 15 minuter eller tills de har fått lite färg.

4. Mixa ihop samtliga ingredienser till korianderchutney med en stavmixer.

5. Lägg upp potatisbullarna på tallrikar.

6. Skeda över yoghurt och strö över kikärtorna. Klicka på korianderchutney och ringla över tamarindchutney eller mango chutney. Avsluta med att strö över granatäppelkärnor.



VIETNAMESISKA NUDLAR

4 portioner 

Jag älskar nudlarna med tofu på Eatnam i Stockholm så till den grad att jag nästan har förätit mig på dem. Men bara nästan! Självklart var jag tvungen att försöka återskapa denna rätt bäst jag kan. Den är söt, syrlig, salt och helt fantastisk. En annan bra grej är att den är lika god varm/ljummen som kall.

Psst... Hoisinsås är som en tjock, söt sojasås och finns i den asiatiska hyllan.

platta risnudlar för 4 personer

250 g fast tofu

rapsolja att steka i

1 rödlök, tunt skivad

2 morötter, tunt strimlade

2 nävar böngroddar

$\frac{3}{4}$ msk hoisinsås

$\frac{3}{4}$ dl ljus sojasås

$\frac{1}{2}$ dl strösocker

$\frac{1}{2}$ dl vatten

1 msk rapsolja

2 lime, saften

2 tsk rapsolja

1 gurka, tunt strimlad

Till servering

röd chili, tunt skivad

thaibasilika, koriander eller mynta

hackade jordnötter

1. Skär tofun i mindre bitar och stek gyllene i lite olja. Tofu tål hög värme och bränns inte så lätt, så var inte alltför försiktig.

2. Förbered nudlarna enligt instruktionerna på förpackningen. Jag brukar lägga dem i varmt vatten i 10 minuter. De känns lite väl al dente, men de kommer att tillagas i stekpannan sen också.

3. Vänd ner rödlöken i stekpannan och låt fräsa med i en minut.

4. Vänd sedan ner morot och böngroddar.

5. Rör ihop hoisinsås, sojasås, strösocker, vatten, lime och olja. Rör ner tillsammans med nudlarna. Låt såsen koka in nästan helt.

6. Blanda ner gurkan och servera på direkten tillsammans med röd chili, färska örter, hackade jordnötter och eventuellt mer hoisinsås.



FILIPPINSK ADOBO

4 portioner  

Filippinsk mat har hamnat lite i skymundan av t ex det thailändska köket, men är väl värt att utforska. Adobo är lite av en nationalrätt och den innehåller vitlök i överflöd, vinäger, sojasås och lagerblad. Det finns även regionala varianter som adobo sa gatâ med kokosmjölk, vilket jag tycker känns extra lyxigt.

1 msk kokosolja

500 g vegobitar, t ex Oumph, Hälsans Kök, Peas eller tempeh

1 gul lök, tunt skivad

8 vitlöksklyftor, fihackade

1 grön chili, finhackad

4 dl kokosmjölk

½ dl vitvinsvinäger

½ dl ljus sojasås

3 lagerblad

1 tsk svartpeppar, mortlad
salt

Till servering

jasminris

1. Hetta upp oljan i en gryta och fräs vegobitarna tills de får fint med färg.
2. Vänd ner gul lök, vitlök, och chili och låt fräsa med tills vitlöken har mjuknat och fått lite färg.
3. Häll ner kokosmjölk, vitvinsvinäger, sojasås, lagerblad, svartpeppar och salt. Låt puttra på i 15 minuter. Du ska få en tjock sås som precis håller fast vid vegobitarna. Vill du ha en lite lösare sås kan du tillsätta lite vatten.
4. Smaka eventuellt av med mer salt och servera sedan genast med ris.



SOMALISK GRYTA MED KIKÄRTER

6 portioner  

Jag vill lära mig mer om maten runt om i Afrika och söker och provlagar så fort jag kan. Det här receptet är inspirerat av Hawa Hassans somaliska Digaag Qumbe. Den är fyllig, krämig och smakrik utan att vara stark. Man äter tydligen bananer till mycket i Somalia, så här blandade jag ner den direkt i grytan. Så himla gott!

4 tomater, i bitar
1 röd paprika, i bitar
2 jalapeños, hackade
2 gula lökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk riven ingefära

1 msk curry
1 msk mald spiskummin
1 tsk gurkmeja
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
200 g potatis, tärnad
200 g morötter, skivade
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 bananer, skivade
salt

Till servering
kokt basmatiris
färsk koriander

1. Mixa ihop tomat, paprika och jalapeños i en blender till en slät sås. Du kan även göra det här med hjälp av en stavmixer.
2. Fräs gul lök, vitlök och ingefära i generöst med olivolja tills allt har mjuknat, det tar några minuter.
3. Blanda ner curry, spiskummin och gurkmeja. Låt fräsa med i en minut.
4. Rör ner den hopmixade såsen, kokosmjölk och yoghurt. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter under lock. Det är viktigt att du låter den sjuda i 15 minuter, annars får såsen en lite "rå" smak av grönsakerna.
5. Vänd ner potatis, morötter och kikärter. Låt puttra på i ytterligare 15 minuter, eller tills rotfrukterna är mjuka. Avsluta med att vända ner banan och smaka av med salt.
6. Servera grytan tillsammans med kokt basmatiris och färsk koriander.



YVONNES MAZARINKAKA

10 bitar

Den här kakan var alltid favoriten när min ex-svärmor Yvonne bakade den. Jag älskar kombinationen av fluffig kaka och tunn, söt glasyr. Du kan dekorera med färska bär, men jag älskar den precis som den är.

3 dl strösocker

3 dl vetemjöl

1 dl mandelmjöl

5 bittermandlar, rivna

4 tsk vaniljsocker

1 ½ tsk bakpulver

150 g smält smör, t ex mjölkfritt

1 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk

Glasyr

4 dl florsocker

1 tsk citronsaft

2 msk vatten

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Smörj och mjöla en form, ca 20 cm i diameter.

3. Blanda strösocker, vetemjöl, mandelmjöl, rivna bittermandlar, vaniljsocker och bakpulver i en skål.

4. Vispa ner smält smör och mjölk och fortsätt vispa tills du har en slät smet utan klumpar. Skrapa ner i den förberedda formen.

5. Grädda i ca 45 minuter. Testa med en sticka, den ska vara torr i mitten. Ta ut och låt svalna helt.

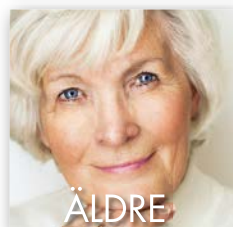
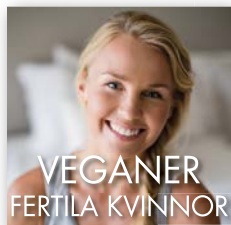
6. Rör ihop florsocker, citronsaft och tillräckligt mycket vatten för att få en lagom tjock glasyr. Häll glasyren över kakan och låt stelna.



ÄNTLIGEN ETT SKONSAMT VEGANSKT JÄRNTILLSKOTT

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

Iron VITAL®
är lämplig för:



Extra järn för alla åldrar*

IRON VITAL

Naturligt veganskt järntillskott
för minskad trötthet
B1, B2, B3, B6, B12 + C-vitamin

JÄRN/JERN + VITAMINER

Naturlig god fruktsmak, baserad
på rödbeta, frukt och örter/urter
Järn bidrar till att minska trötthet/træthet
och utmattning/udmattelse
Utan konserveringsmedel



Kosttillskott/Kosttillskud
500 ml

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

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

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

Din trötthet kan bero på järnbrist & då hjälper **IRON VITAL®**

Du hittar Iron Vital hos Life, på Apotek, i hälsofackhandeln och på ocean.se

Konsumentkontakt; Ocean AB • 010-703 68 00 • ocean.se

*Konsumentundersökning, 2019 av Ocean AB. 48 deltagare, baserad enbart på smak. 93% valde Iron Vital som sin smakfavorit.





Det gröna Asien

Äntligen en helgrön kokbok med asiatisk mat! Rain Lundström, som tidigare drev tidningen Vegourmet, har gjort en djupdykning i maten hon älskar mest. Det är inspirerande, kittlande gott, spännande och vackert. Ett måste för matnörden!

RECEPT: RAIN LUNDSTRÖM FOTO: MAGGIE SOLTANI

THAILAND LARB

4 portioner 

Den klassiska thailändska rätten larb (eller laab) är en hejdundrande snygg, god och rolig bjudrätt som inte kommer att lämna någon besviken.

400 g tempeh
3 vittlöksklyftor, finhackade
1 röd chili, finhackad
2 msk thailändsk eller japansk soja
3 msk riven färsk ingefära
1 stjälk citrongräs, bara den vita delen, mycket finhackad
1 msk råsocker eller agavesirap
1 msk sesamolja
3 huvuden gemsallad
1 rödlök, hackad
4 salladslökar, hackade
1 knippe rädisor (ca 125 g), hackade
1 kruka thaibasilika, grovhackad
1 kruka mynta, grovhackad
1 kruka koriander, grovhackad
100 g saltade jordnötter, grovhackade
neutral olja, till stekning

Till servering

3 limefrukter, delade i klyftor
sriracha

1. Smula eller hacka tempehn – det är lättare att smula den för hand ifall den är pyttelite fryst, annars brukar jag bryta isär den i så små stycken jag kan och sedan hacka lite extra med kniv.
2. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek vittlök och chili tills de mjuknat.
3. Tillsätt tempehn och stek tills den börjar få färg. Tillsätt soja, ingefära, citrongräs, socker samt sesamolja och stek ytterligare någon minut på låg värme.
4. Skär av botten på salladshuvudena och separera bladen. Lägg dem på ett stort fat och fyll varje blad med med tempeh, lök, rädisor, örter och jordnötter. Pressa över lime och ringla över lite sriracha, efter smak, vid servering.

VIETNAM

SESAMDOFTANDE SOMMARRULLAR

4 portioner (ca 24 rullar) 

Jag gör dessa rullar lättare att både äta och rulla genom att slå in böngroddar och vermicelli separat i ett salladsblad. Se till att välja ett salladshuvud med mjuka, fina blad. Använd inte hela bladet om det blir för stort.

Psst... Om din sallad är lite visen och slokande kan du ställa den i en balja kallt vatten i några timmar så brukar den krispa till sig.

Tofu med ingefära

200 g friterad tofu
2 msk färsk riven ingefära
1 msk sesamolja
1 msk japansk soja

Inslagna nudlar och groddar

ca 100 g vermicellinudlar
100 g böngroddar
1 msk sesamfrön
1 msk sesamolja
1 litet salladshuvud med mindre blad

Hoisin- och jordnötssdipp

2 msk jordnötssmör
4 msk hoisinsås
2 msk risvinäger
1 vittlöksklyfta, pressad
1 tsk chiliflakes

Till rullarna

24 rispapper
4 avokador
1 kruka koriander
1 kruka thaibasilika
sesamfrön, gärna både svarta och vita

1. Dela de friterade tofukuddarna på mitten.
2. Hetta upp en stekpanna med sesamolja, stek tofun i några minuter. Tillsätt ingefära, stek ytterligare någon minut. Stäng av plattan, blanda ner soja, rör om och ställ åt sidan.
3. Koka vermicellinudlarna enligt instruktionerna på paketet. Blanda med böngroddar, sesamfrön och sesamolja.
4. Slå in en liten rulle med nudel- och groddblandning i ett salladsblad. Rullen ska bli ungefär hälften så stor som den färdiga sommarrullen.
5. Hacka basilika och koriander grovt och skär avokadon i längre stavar.
6. Förbered en stor, djup tallrik/form där dina rispapper kan ligga plana, täckta med vatten. Fyll tallriken med hett vatten. Lägg i ett rispapper och låt det mjukna, det tar ungefär en halv minut.
7. Lägg rispappret på ett plant underlag, till exempel en skärbräda. Stösl ut sesamfrön över rispappret. Placera sedan salladspaketet med en rand av örter, tofu och avokado i mitten på nedre delen av pappret. Rulla ihop till en vårrulle, vik in sidorna halvvägs.
8. Blanda samtliga ingredienser till hoisin- och jordnötssdippen. Servera till rullarna.

MALAYSIA NASI GORENG MED OSTRON- SKIVLING

4 portioner 

Vissa namn på maträtter gör att hela kroppen börjar skrika "JA, JA, JA, ge mig nu på direkten!" Av andra namn väcks inte den känslan. Det har inte i hundra procent av fallen att göra med vår egentliga relation till rätten eller vår faktiska upplevelse om vi väl skulle äta den. Ifall mitt middagssällskap frågar "Ska vi äta nasi goreng ikväll?" blir jag inte sugen alls. Om det istället skulle föreslås fried rice väcks en helt annan känsla. Då får jag feeling. Himla orättvist eftersom nasi goreng är exakt samma sak som fried rice, bara på ett annat språk.

Min ambition är hur som helst att övervinna denna aversion mot titeln nasi goreng, och därför kallar jag denna rätt för det. En av Malaysias mest populära rätter, och (om man bortser från namnet) en av mina favoriter, förtjänar ändå respekten att presenteras på sitt eget språk.

200 g ostronskivling, grovt strimlad
1 + 2 msk ketjap manis
1 stor gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chili, finhackad
100 g haricots verts, grovt hackade
2 msk riven färsk ingefära
ca 7 dl kokt ris
2 nävar böngroddar (ca 100 g)
4 salladslökar, hackade
1 kruka koriander, grovt hackad
neutral olja, till servering
svartpeppar

Till servering

2 limefrukter
sambal oelek

1. Hetta upp olja i en stekpanna och stek svampen tills vätskan har stekts in och svampen börjar få lite färg.
2. Sänk värmen, tillsätt 1 msk ketjap manis i stekpannan, rör om och stek ytterligare någon minut. Ta svampen ur stekpannan.
3. Hetta upp olja i stekpannan och stek lök, vitlök och chili transparent. Tillsätt haricots verts och ingefära. Stek tills börnorna precis börjar mjukna.
4. Tillsätt riset och resterande ketjap manis, rör om och stek ytterligare 2 minuter. Peppra ordentligt.
5. Blanda ner ostronskivlingen. Toppa med böngroddar, salladslök och koriander. Pressa över lime vid servering och ställ en skål sambal vid sidan om.



VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Chardonnay
Art nr: 2930
Pris: 99 Kr





Det gröna Asien – Umami-kärlek, ramenlycka och tofuns revansch (Norstedts) av Rain Lundström tar dig med på en spännande matresa genom bland annat Thailand, Kina, Korea och Japan. Här finns alla rätter du älskar och kommer att börja älska, helt växtbaserade. Ett stort plus för de drömskt vackra fotografierna.



KOREA POPCORN CAULIFLOWER

4 portioner som sidorätt

Denna mumsiga snacksrätt är en tolkning av en klassisk friterad kycklingrätt och en riktig crowd-pleaser. Det är inte så mycket ett tilltugg som du äter med händerna, utan mer en "nu unnar vi oss"-rätt till fredagskvällen som du äter med pinnar. Om du serverar med ris skulle jag klassa den som en fullgod middag. Ett hett tips är att byta ut blomkålen mot tofu skuren i kuber.

1 stort blomkålshuvud
ca 2 dl aquafaba (spadet från 1 burk kokta kikärter à 380 g)
1 dl majsstärkelse
1 dl passerade tomater
2 msk risvinäger
3 msk japansk soja
2 msk agavesirap
1 msk gochujang
2 vitlöksklyftor, pressade
2 msk riven färsk ingefära
ca ½ liter neutral olja, till fritering

Till servering

kokt ris
sesamfrön
salladslök, hackad

1. Skär av stammen från blomkålen och bryt kålen i små buketter, ungefär dubbelt så stora som popcorn.
2. Häll aquafaban i en skål och majsstärkelsen i en annan.
3. Blanda passerade tomater, risvinäger, soja, agavesirap, gochujang, vitlök samt ingefära i en liten kastrull. Låt koka upp och puttra några minuter tills blandningen tjocknat lite. Sänk till lägsta värmen och håll varmt.
4. Hetta upp olja till ca 170 grader i en mindre kastrull.
5. Doppa en blomkålsbit först i aquafaba, sedan i majsstärkelse. Sänk ner biten i den heta oljan och friterar tills den är gyllenbrun. Friterar ett par bitar åt gången och låt rinna av på hushållspapper.
6. Lägg de friterade blomkålsbitarna i en större skål. Häll över tomatsåsen och vänd runt försiktigt så att bitarna täcks av sås, men frityrlaget inte släpper för mycket.
7. Strö över sesamfrön och salladslök. Servera med ris.

VEGO:s dryckestips

Org de Rac La Verne
Blanc de Blanc MCC
Art nr: 77441
Pris: 159 Kr



INDONESIEN

RENDANG CURRY PÅ BLOMKÅL OCH SÖTPOTATIS

4 portioner

Den heta curryn rendang görs klassiskt sett på kyckling eller biff. Med blomkål som bas blir det en lite annan typ av rätt, med mer fräschör, men lika galet gott för det. De lena, mjuka grönsakerna tillsammans med massa kryddig heta levererar en himmelsk rätt. Är du ett fan av färdiga vegoproteiner så gör sig någon sådan variant också fantastiskt bra som bas. Förslagsvis tempeh, Oumph, pulled havre eller fejkkycklingbitar ger strålande resultat.

3 små torkade chili
1 tsk malen spiskummin
1 tsk malen koriander
1 tsk paprikapulver
½ tsk malen gurkmeja
2 stjälkar citrongräs, bara den vita delen, mycket finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk kokossocker eller råsocker
2 msk riven färsk ingefära
½ blomkålshuvud
1 medelstor sötpotatis, skuren i 2 cm stora bitar
4 kardemummakapslar
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 msk tamarindpasta (kan uteslutas)
neutral olja, till stekning
salt
svartpeppar

Till servering

kokt ris
2 salladslökar, hackade
färsk koriander
2 limefrukter
sambal oelek

1. Mortla chilin tillsammans med spiskummin, koriander, paprikapulver och gurkmeja.
2. Lägg citrongräs samt vitlök i morteln och mortla lite till. Tillsätt sockret samt ungefär 1 msk hett vatten och mortla tills sockret smält.
3. Bryt eller hacka blomkålen i mindre buketter.
4. Hetta upp olja i en stekpanna. Stek kryddpastan tills det börjar dofta gott, ungefär en halv minut. Tillsätt ingefära och stek några sekunder. Tillsätt blomkål och sötpotatis i stekpannan, stek ungefär 3 minuter under omrörning.
5. Krossa kardemummakapslarna med den flata sidan av en kniv, så att de precis öppnar sig. Lägg dem i panna och rör om. Tillsätt kokosmjölk och eventuellt tamarindpasta, sänk värmen och låt puttra ungefär 10 minuter, tills grönsakerna är mjuka. Smaka av med salt och peppar under tiden. Plocka ur kardemummakapslarna.
6. Servera curryn med ris. Toppa med salladslök och koriander. Pressa över lime och servera sambal vid sidan om.

FOTO: OSCAR LINDBERG



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



MED DOFT AV MORINGA

The Body Shop har en serie väl-doftande Body Yogurts som du inte vill missa. Gelkrämen sjunker snabbt in i huden utan att klibba och gör den mjuk och len. Body Yoghurt Moringa köper du för 145 kr på thebodyshop.com.

JEANET JACKET

Det är stilrent som gäller i vår. Enhetliga outfits där överdel och underdel gärna får gå i samma jordnära ton. Den här jackan har även stora synliga fickor som också är helt rätt just nu. Jeanet jacket från ginatricot.com kostar 699 kr.

SNUGG OCH BEKVÄM

Siri Wedge från märket Duffy fungerar i både lediga och lite mer dressade sammanhang. Skon är inte bara ursnygg utan även otroligt lätt och bekväm. Helt klart en av mina vårfavoriter. Finns i både beige och svart hos feetfirst.se. Kostar 499 kr.



TRENDFAVORIT

Cargobyxor har flera element som gör dem trendiga just nu. Fickor, vilket vi inte kan få nog av, och en passform som ger en avslappnad och cool look. Hos hm.com hittar du flera modeller. De här är i bomull och färgen mörk khakigrön. De kostar 349 kr.



DESIGN FRÅN SKULTUNA

Skultuna designar inte bara fantastisk inredning utan även eleganta smycken. Bär 'Icon cuff' till kostymen eller varför inte hawaiiiskjortan. Vilken kombination du än väljer så kommer du att utstråla pondus. Pris 798 kr på skultuna.com.



HAWAIIISKJORTA

Snygg skjorta i ledig Hawaiistil. Modellen finns i flera färger och även i blomprint. Vitt ger ett fräscht intryck men är du ett modelejon tycker jag definitivt att du ska köra på det blommiga trycket. 952 kr på knowledgecottonapparel.com.



HÅLLBAR SKÖNHET

Bomullsroundellen är en engångsprodukt som är lätt att byta ut mot ett mer hållbart alternativ. Hos lewilyx.se finns dessa superfina och praktiska återanvändbara rengöringspads. Pris för ett 6-pack är 70 kr.



GLÄNS

Läppglans är en av vårens stora sminktrender. Använd en genomskinlig produkt som endast ger glans och som du kan bära på både läppar, kindben och ögonlock. Vill du addera färg, kombinera med ögonskugga, läppstift eller penna. Glace virgin, 135 kr på makeupstorecosmetics.com.

VEGETARISK FINE DINING ÄR FRAMTIDEN

Med start i Juli 2020, erbjuder Swiss Education Group, för första gången en helt vegetarisk kock-utbildning. Studera på Culinary Arts Academy Switzerland i Le Bouveret, utanför det vackra Montreux, och var med och förändra det vegetariska köket. Ansök redan nu.

Hos oss på Culinary Arts Academy Switzerland i Le Bouveret, surrar mer än 150 000 bin i skolans trädgård. Våra hospitality-studenter gör sina egna tvålar och varenda smula som blir över från de kulinariska programmen blir till biobränsle. Nu kommer nästa steg i utvecklingen.

För första gången någonsin erbjuder Swiss Education Group, som är världsledande inom kulinariska- och hospitalityutbildningar, helt vegetarisk kock-utbildning – med veganska inslag.

- Vi vill bjuda in till kreativitet och det lekfulla i köket som handlar om vegetariska rätter, berättar Maja Tsiaklides, studentvägledare och fortsätter.

- Att laga vegetariska rätter handlar inte om att ersätta det animaliska proteinet eller att få en grönsak att efterlikna kött. Utan det handlar om att skapa en helt ny produkt och maträtt. Att göra något unikt och få fram det mesta av råvaran.

Hållbarhet och att minska på vårt avtryck på planeten är också en stor del av den vegetariska filosofin och ingår i utbildningen. Hur kan vi använda mesta möjliga av våra råvaror utan att slänga något i soporna?

Att laga vegetariskt och veganskt i köket är spetsen av kreativitet. Och, vi vill att fler kockar, både blivande och yrkesverksamma att upptäcka hur fantastiskt kul det är. Vegetarism och veganism är fortfarande utforskat på många restauranger – där våra studenter kan göra stor skillnad!

Är du intresserad av att läsa det vegetariska programmet på Culinary Arts Academy Switzerland i Le Bouveret, utanför vackra Montreux? Med start i Juli 2020. Kontakta då studentvägledare Maja Tsiaklides för mer information.

Maja@swisseducation.se
www.swisseducation.se



SWISS
EDUCATION
GROUP



Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.



SVENSKT I EK

Nytt och svenskt. Fabrikant kommer från Småland och i februari lanserade man sina utomhusmöbler i marin stål och certifierad ek. Finns i olika utföranden och passar både på balkongen och uteplatsen. En pall kostar 5 500 kronor. www.fabrikant.se



MILJÖSMARTA KORT

Brittiska Ohh Deer gör miljösmarta kort. För ca 38 kr får man ett kort som är tryckt på FSC-certifierat papper, utan plastförpackning och tryckt med miljösmart bläck. De har en uppsjö av roliga kort – och alltid utan onödigt glitter.

www.ohhdeer.com



UNDER ÅRETS TVÅ FÖRSTA MÅNADER BESÖKER JAG EN MASSA MÄSSOR. DE GER EN FINGERVISNING OM VAD

som kommer ut i butik och vilken "lifestyle" vi kommer att få. Hållbarhet och klimat är på allas läppar och nästan alla mässor har det som ett övergripande tema. Här är en sammanfattning av vad som kommer att vara trendigt under de kommande säsongerna.

Efter besök på möbelmässorna i Köln och Stockholm ser jag att sofforna inte blir så annorlunda som man kanske kunde tro. Det funkar alltså att behålla soffan från förra året. Kanske lite stramare, med rakare karmar och inga "tungor" som sticker ut i rummet längre. Nej, stramt och rakt mot väggen ska det vara. Och gärna vita soffor – vilket jag inte kan förstå. Spiller inte folk? Så soffmässigt händer det kanske inte så mycket. Men däremot på fätöljfronten. De ska vara djupa, breda och generösa. Så pass

breda att det nästan ryms två personer i fätöljen, eller så att man kan halvlägga och surfa på telefonen. Och du måste inte ha matchande fätöljer utan kan ha två olika varianter. Så om du ska uppdatera ditt hem 2020 – köp en generös fätölj.

PÅ DEN STORA KÖKSMÄSSAN I

Frankfurt kan man se vilka nya saker som kommer till köket. Är det en ny grönsaksskalare kanske, med tanke på den stora vegotrenden som härjar? Nej, det är faktiskt snarare kaffe som är hett. Kanske lite överraskande att det kommer som en trend igen, men det lanseras nya kaffemuggar för människor på språng, kaffemaskiner, Melitta-redskap och prylar för dig som vill göra en sån där snygg köpekaffe med mönster. Räkna med att det blir en kaffemaskin till Fars dag i höst.

Mönster i inredningen kommer det här året. Bort med det monokroma och enfärgade. Mer djurmönster generellt på allt från tapeter till krukor, ljusstakar

till textilier. Men vad är årets djur? Varje år är det något djur som trendar, om det så är ugglor, lamor eller flamingos. I år är det den tropiska tukanfågeln med sin karaktäristiska näbb. På muggar, tapeter, handdukar och överallt.

Årets största trend är hållbarhetstrenden. Absolut. Alla mässor, oavsett tema, lyfter frågan, och det kommer uppenbarligen bli något vi får se mer av i butik. Frågan är enormt stor, men hur närmar man sig den när det gäller inredning? Jo, framför allt utifrån nya material. Det kan vara nya träfiber, som Tencel som man gör textilier av, 3D-printade fätöljer eller bokhyllor tillverkade av nedsmälta gamla kylskåp. Men också en hel del vintage. Retrotrenden är stor och det funkar lika bra att köpa en vintagefätölj. Duktigast på att experimentera med nya material och certifieringar är textilindustrin, så om du ska köpa något miljösmart ska du kolla efter mattor, kuddar, gardiner och annat mjukt och skönt.



NYTT MED BANANFIBER

På tyska mässan Ambiente i februari lanserades ett nytt designmärke under namnet Klatt. Designen är inspirerad av japansk och nordisk estetik, och framför allt experimenterar Detlef Klatt med spännande och innovativa material – som bananfiber. Vi ser fram emot fler produkter som de här.

www.klatt-objects.com



HAPPY SINKS

Finska Magisso vill göra köket lite gladare. Nu kan man köpa roliga disktrasor med bästa GOTS-certifiering. Och helt biologiskt nedbrytbart när du vill göra dig av med trasan. Fantastiskt och fint. Ett set med tre trasor kostar 105 kr.

www.magisso.com

UPCYCLAT TILL MOBILEN

Jag hade inte hört talas om svenska Le Cord förrän jag kom till Paris. Här visade man upp sina coola prylar till mobiltelefoner, som laddningssladdar och hörlurar av återvunnen plast och upcyclade fisknät. Superbra och svenskt. En laddningssladd för mobiltelefon kostar från 275 kr.

www.lecord.com



Q10 Energy

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



B12

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

För
bästa
upptag

100%
veganska
produkter

Din Vego Boost

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

Nu också till barn



D-3

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

Endast
1 om
dagen



Omega-3

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



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

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

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

Lecitin

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



NYHET



KIDS
Multi

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



Multi

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

VEGAN

För dig som tränar eller vill ha en extra boost. Sunwarrior ger dig ett protein som är fullvärdigt och ändå helt veganskt. Proteinerna kommer från bra källor såsom quinoa, chia, amarant och hampa.

KOLLAGENBILDANDE



För dig som läser VEGO-tidningen:
10% RABATT MED KODEN VEGO20



Vitaminer.nu

Vår i luften och billig mat på tallriken. För ja, jag försöker göra veckomenyn så smakrik och billig som möjligt och det är därför jag använder mer baljväxter än vegokött här. Det är också smidigt att ha torkade eller konserverade baljväxter hemma, och de håller i en evighet. Denna veckomeny blandar indiskt och italienskt med franskt och texmex.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG INDISKA LINSER

4 portioner



De här linserna tar max 15 minuter att laga till, inklusive allt hackande. De har varit en favorit många stressade kvällar, antingen med kokt ris eller tortillabröd. Jag gillar även att toppa dem med lite mango chutney för sötma.

3 msk rapsolja
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 gula lökar, finhackade
2 morötter, finhackade
2 små eller 1 stor zucchini, hackad
2 tsk gurkmeja
2 gröna chilifrukt, finhackade
2 tsk salt
2 förpackningar gröna linser,
ca 4-5 dl kokta
2 msk finhackad persilja, fryst går bra

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs vitlök och gul lök i några minuter så att den mjuknar.
2. Häll ner morötter, zucchini, gurkmeja, chili och salt. Låt fräsa med i 5-10 minuter tills allt har mjuknat och fått lite färg.
3. Avsluta med att vända ner sköljda linser och persilja. Låt allt bli varmt.
4. Servera med kokt ris, pitabröd eller tortillabröd.



TISPALL QUINOASALLAD MED AVOKADO

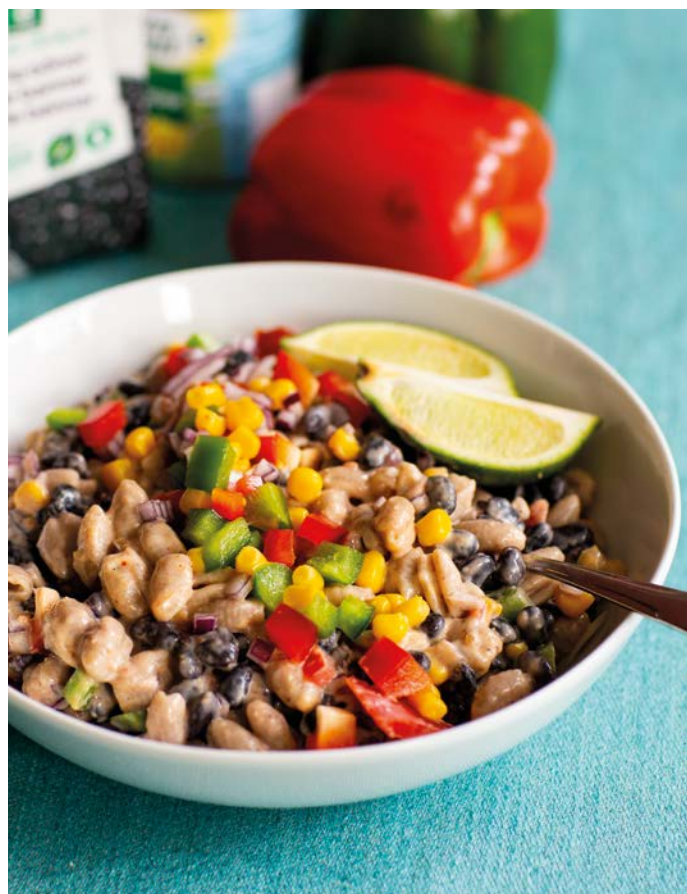
4 portioner

Jag dissade länge sallader, speciellt sådana med quinoa, men om du maxar dem ordentligt är det ju bland det bästa som finns. Speciellt nu när det finns växtbaserad fetaost som ger den där syrliga saltan som lyfter allt till skyarna.

2 dl quinoa
2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
2 morötter finhackade
1 rödlök, finhackad
½ gurka, finhackad
1 påse babyspenat à 70 g,
grovhackad
1 ask cocktailtomater, halverade
150 g fetaost, t ex mjölkfri som
Violife eller GreenVie
2 msk finhackad persilja

2 msk olivolja
2 tsk torkad oregano
1 vitlöksklyfta, pressad
salt
svartpeppar

1. Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten så att den svalnar av.
2. Skölj kikärterna och blanda med quinoa, morötter, rödlök, gurka, spenat och tomat i en skål.
3. Smula ner fetaosten och strö över persiljan. Rör ihop olivolja, oregano, vitlök, salt och peppar i en liten skål. Vänd ner i salladen.
4. Servera tillsammans med ett gott bröd.



ONSPALL KRÄMIG TACOPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta

Den här pastasåsen rör du ihop under tiden pastan kokar. Sedan är det bara att blanda och du har en krämig, mumsig pastarätt. Om du vill kan du lägga till riven ost, men jag hoppade det här.

pasta för 4 personer
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt
1 dl salsa
2 tsk mald spiskummin
1 tsk vitlökspulver
1 tsk salt
1 rödlök, finhackad
2 paprikor, finhackade
2 dl majskorn
2 burkar svarta bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Rör ihop yoghurt, salsa, spiskummin, vitlökspulver och salt i en skål.
3. Häll av vattnet från pastan och häll tillbaka pastan i kastrullen. Blanda ner yoghurtsåsen och låt bli varm.
4. Vänd ner rödlök, paprika, majskorn och sköljda bönor.



TORSDAG CHILI MED LINSER

4 portioner

Den här chilin görs på favoriten beluga-linser och sköter sig mest själv. Det går även perfekt att dubbla receptet och frysa in i lagom stora portioner. Du kan äta chilin som den är, men jag har även förslag på olika toppingar som gör den extra smarrig.

- 2 msk olivolja
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd paprika, finhackad
- 2 tsk anochilipulver
- 2 tsk mald spiskummin
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk salt
- svartpeppar
- 2 burkar krossade tomater à 400 ml
- 2 dl vatten
- 2 dl belugalinser

Till servering

riven ost, t ex mjölkfri
naturell yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt
färsk koriander
jalapeño, finhackad

1. Fräs gul lök, vitlök och paprika i olivoljan tills allt har mjuknat något.
2. Rör ner anochilipulver, spiskummin, paprikapulver, salt och peppar. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll ner krossade tomater, vatten och belugalinsor. Koka upp och låt puttra på i 25–30 minuter eller tills linserna är mjuka.
4. Servera med riven ost, yoghurt, koriander och jalapeño.



FREDAG FRANSK POTATISSALLAD MED ÖRTBIFFAR

4 portioner

En klassisk potatissallad är bland det bästa jag vet. Senap, dill och vinäger, ah! Du kan till och med förbereda den dagen innan och den blir ännu smarrigare. Som tillbehör lyxade jag till det med biffar på formbar fårs med en blandning av härliga örter.

Potatissallad

- 1 kg färskpotatis
- 1 dl olivolja
- 2 msk rödvinvinäger
- 2 msk dijonsenap
- 2 msk kapis
- 1 msk strösocker
- 1 rödlök, finhackad
- ½ dl finhackad persilja
- salt
- svartpeppar

Örtbiffar

- 600 g formbar sojafärs, t ex Anamma, Hälsans Kök, Pease eller Oumph
- 1 gul lök, finhackad

- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 citron, rivet skal
- 1 tsk torkad dragon
- 1 tsk torkad rosmarin
- 2 tsk dijonsenap
- salt
- svartpeppar

Potatissallad

1. Skala potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten så att den svalnar och dela den sedan i mindre bitar. Lägg ner i en skål.
2. Vispa ihop olivolja, rödvinvinäger, dijonsenap, hackad kapis, strösocker, salt och peppar. Blanda ner i salladen tillsammans med rödlök och persilja.

Örtbiffar

1. Tina sojafärsen. Enklast är att sprida ut den på ett bakplåtspapper och låta stå i 30 minuter.
2. Blanda samtliga ingredienser i en skål.
3. Forma till biffar eller bollar och stek gyllene i lite olja.
4. Servera tillsammans med potatissalladen.



LÖRDAG

ONE POT PASTA MED SOLTORKADE TOMATER

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

One pot pasta är tidernas uppfinning. Minimalt med arbete (och disk). Här en krämig variant som du mer än gärna får addera fler grönsaker till, men här är det en klassisk gräddig och tomatig sås.

- 2 msk olivolja
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 300 g pasta, t ex penne eller snäckor
- 3 dl havre- eller sojagrädde
- 2 burkar krossade tomater à 400 ml
- 1 dl soltorkade tomater, hackade
- 1 msk torkad basilika
- 1 nypa strösocker
- 2 burkar vita bönor à 400 g,
- ca 6 dl kokta
- salt
- svartpeppar

1. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar något.
2. Tillsätt allt utom bönorna och koka upp. Låt koka i 8–10 minuter eller tills pastan är klar.
3. Skölj bönorna och vänd ner i grytan. Låt bli varma. Smaka av med mer salt och peppar.



SÖNDAG

SNABB RATATOUILLE MED KIKÄRTER

4 portioner

En riktig ratatouille kan stå och puttra eller bakas i ugnen i runt en timme för att maximera smakerna. Den här varianten tar runt 20 minuter och du får en färgglad, smakrik röra att äta med ett gott surdegsbröd till. Du kan även servera den till pasta, kokt ris eller mathavre (eller vad du nu gillar).

- 2 msk olivolja
- 1 rödlök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 1 röd paprika, hackad
- 1 zucchini, hackad
- 1 aubergine, hackad
- 2 burkar krossade tomater à 400 ml
- 2 burkar kikärter à 400 g,
- ca 6 dl kokta
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk torkad basilika
- salt
- svartpeppar

1. Fräs rödlök, vitlök, paprika, zucchini och aubergine i oljan tills auberginen har mjuknat ordentligt. Det tar 10–15 minuter.
2. Häll på krossade tomater, sköljda kikärter, oregano, basilika, salt och peppar. Låt puttra på i 5 minuter.
3. Servera med ett gott bröd, pasta, kokt ris eller mathavre.



VEGO:s dryckestips

Chateau de Rousse
Jurancon

Art nr: 4127

Pris: 119 Kr



DESSERT RABARBERPAJ MED HAVREKNÄCK

6 portioner

Rabarbern är här och det finns inget godare än paj! Jag gillar att blanda rabarbern med jordgubbar, men du kan göra den här pjen på bara rabarber. Jag sötar inte själva rabarbern utan låter det söta, knäckiga täcket göra jobbet. En riktig dröm!

300 g rabarber, fryst går bra
200 g jordgubbar, frysta går bra
100 g smör, t ex mjölkfritt

50 g kokosolja
½ dl ljus sirap
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl vetemjöl
2 dl havregryn
2 dl strösocker
½ tsk bakpulver
½ tsk mald ingefära
½ tsk mald kardemumma
1 tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skiva rabarberna och sprid ut i en gratängform tillsammans med jordgubbarna.

3. Smält ihop smör, kokosolja, sirap och grädde i en kastrull.
4. Blanda vetemjöl, havregryn, strösocker, bakpulver, ingefära, kardemumma och vaniljsocker i en skål. Vispa ihop smörblandningen med de torra ingredienserna. När du har en väl blandad smet brer du ut den över rabarberna.
5. Grädda i ugnen i 30 minuter. Ta ut och låt svalna något. Servera sedan med vaniljglass eller en god vaniljsås.

Vem kan man lita på?

Det finns idag många som ger råd om kost och hälsa. Fakta blandas med rena felaktigheter, så vem är egentligen en kostexpert att lita på? Naturläkare? Dietister? Kostrådgivare? Pernilla Berg reder ut alla begrepp och titlar.



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

Kostexpert

Det är många som kallar sig kostexperter, men vad innebär det egentligen att vara kostexpert? Kan vi verkligen lita på att alla kostexperter har djup kunskap inom nutrition och kost? Titeln kostexpert är ingen skyddad titel och används därför idag helt fritt av alla möjliga yrkesgrupper. I media är det inte ovanligt att journalister och andra helt utan nutritionsutbildning kallar sig för kostexperter.

De mest klassiska yrkena med akademisk nutritionsinriktning är dietist och nutritionist, men det finns även andra yrken där nutrition kan vara ett specialområde. Det finns även många alternativmedicinska utövare som titulerar sig som kostexperter utan att ha någon akademisk bakgrund inom ämnet nutrition.

Dietist

Dietister har en utbildning med kostvetenskap/klinisk nutrition som huvudämne. Det är en 3-årig utbildning som leder fram till en yrkesexamen som dietist. Utbildningen är tvärvetenskaplig med inslag av många olika ämnen, som till exempel biokemi, fysiologi, medicin, beteendevetenskap och psykologi. Till skillnad från nutritionistutbildningen behöver du inte ha naturvetenskaplig bakgrund för att bli antagen till utbildningen.

Efter utbildningen kan du ansöka om dietistlegitimation från Socialstyrelsen. En legitimation är en slags kvalitetsstämpel på att du har kunskap inom ditt specialområde och att du får arbeta kliniskt med patienter.

Yrkestiteln dietist är också skyddad, vilket innebär att du inte får kalla dig dietist om du inte har dietistlegitimation.

Legitimationen kan återkallas vid olämplighet, grov oskicklighet eller allvarligt brott. Som dietist kan du också läsa vidare till magisternivå eller masternivå och sedan fortsätta med forskning. Dietister har god kunskap inom nutrition och är utan tvekan kostexperter.

"Yrkestiteln dietist är också skyddad, vilket innebär att du inte får kalla dig dietist om du inte har dietistlegitimation."

Nutritionist/näringsfysiolog

Nutritionister, eller näringsfysiologer som de också kallas, har en bred molekylärbiologisk forskningsförberedande utbildning inom nutrition. Utbildningen leder till en kandidatexamen inom nutrition eller en magisterexamen vid vissa lärosäten. För att bli antagen till utbildningen krävs naturvetenskaplig behörighet. Lite förenklat har nutritionister mer kunskap om vad som händer inne i cellerna på molekylär nivå jämfört med dietister som har en mer praktisk utbildning med klinisk träning.

Det finns idag lite olika utbildningar som kan leda till kandidatexamen i nutrition med olika inriktning mot livsmedel, folkhälsa eller molekylär nutrition. Många nutritionister väljer idag att läsa vidare till masternivå och sedan fortsätta som forskare.

En nutritionsutbildning är en naturvetenskaplig utbildning och leder inte till en yrkesexamen. Som nutritionist kan du därför inte ansöka om legitimation från Socialstyrelsen och yrkestiteln nutritionist är inte skyddad. Nutritionister får därför inte jobba inom vården, såvida de inte har annan medicinsk utbildning. Att yrkestiteln nutritionist inte är skyddad kan upplevas som ett problem då många kostrådgivare utan akademisk bakgrund inom nutrition ibland använder sig av titeln nutritionist. Nutritionister har god kunskap inom nutrition och är också utmärkta kostexperter.

Läkare

Läkare har en lång medicinsk utbildning där många olika kliniska aspekter berörs. Huvudämnet är medicin, men den prekliniska utbildningen innehåller många kurser inom cellbiologi, molekylärbiologi, immunologi och fysiologi. Huvuddelen av den kliniska träningen sker på sjukhus och fokuserar på den sjuka patienten.

Läkarutbildningen är en 5,5-årig yrkesutbildning och efter avslutad klinisk tjänstgöring som AT-läkare kan man ansöka



om läkarlegitimation hos Socialstyrelsen. Vid olämplighet, grov oskicklighet eller allvarligt brott kan läkarlegitimationen återkallas, precis som för dietister.

Läkarutbildningen innehåller i regel inga obligatoriska kurser inom ämnet nutrition, men många av de prekliniska kurserna innehåller delar som berör olika näringsämnen som är viktiga kliniskt. Att säga att läkare helt saknar kunskap inom nutrition blir därför felaktigt. Det som tyvärr inte ryms inom utbildningen är specifika nutritionskurser där de viktigaste delarna inom nutrition lyfts och sätts i sitt sammanhang. Att införa fler kurser i läkarprogrammet är nog inte aktuellt då det redan idag är en lång utbildning. Inom några år blir utbildningen dessutom 6-årig. Hur stor kunskap en läkare har inom nutrition beror helt på inom vilken specialitet hen jobbar och hur stort intresset för nutrition är. Det finns också läkare som väljer att fortsätta med forskning inom nutritionsrelaterade områden. Sammanfattningsvis är inte alla läkare kostexperter då ämnet nutrition inte ingår i utbildningen, men utbildningen ger en bra grund för att förstå nutrition. Många läkare som jobbar inom specialiteter som ligger långt från folkhälsa och nutrition kvalar inte in som kostexperter. Du kan till exempel inte förvänta dig att en akutläkare eller patolog ska vara kunnig inom nutrition.

Övriga akademiker

Det finns också många andra utbildningar där nutrition ingår: kostvetare, kostekonom, livsmedelskemist, livsmedelstekniker, hälso-pedagog etc. Har du en akademisk grundutbildning inom medicin, biomedicin eller annat närliggande område kan du också välja att läsa till en masterexamen inom nutrition, idrottsnutrition, folkhälsa eller liknande. Då läser du nutrition på avancerad nivå i 2 år. Det gör att du kan få en spetskompetens inom nutrition utan att ha läst någon grundutbildning inom ämnet.

Beroende på vilken bakgrund du har och vilken typ av inriktning du väljer kan du kalla dig kostexpert.

Forskare

Det finns också gott om forskare inom området nutrition, både på medicinsidan och på den molekylärbiologiska sidan, men även inom epidemiologi och folkhälsoområdet. Hur stor kunskap den enskilda forskaren har inom nutrition beror självklart på vilken bakgrund hen har och på forskningsområdet. Många forskare har djupgående kunskap inom sitt område, men sämre överblick över hela nutritionsområdet. Tyvärr finns det vissa före detta forskare som missbrukar sin akademiska titel för att sprida sina personliga övertygelser och för att tjäna pengar inom alternativmedicin. En

tjusig titel klingar ju fint och ökar trovärdigheten på texter, men det är inte alltid personen har någon relevant bakgrund. En professor i fysik eller en kirurg är inte nödvändigtvis bra på nutrition och hälsofrågor. De flesta forskare har god självinsikt och uttalar sig bara inom sina expertområden.

PT

De flesta personliga tränare har någon form av kostrådgivning inbakad i sin utbildning. PT-utbildning är en yrkesutbildning som går att läsa på folkhögskola eller hos olika privata aktörer och den leder oftast till en licensiering. Det är inte någon högskoleutbildning och utbildningens kvalitet är därför inte kontrollerad av Högskoleverket. De enskilda skolorna bestämmer mer eller mindre själva vad som ingår i utbildningen.

De mer seriösa aktörerna erbjuder en utbildning som är evidensbaserad och certifierad av branschföreningen. Även om kostrådgivning och enklare näringslära ingår i en PT-utbildning är nivån inte tillräckligt hög för att mäta sig med akademiker med nutrition som huvudämne. Många som jobbar som PT är jätteduktiga som tränare och kan ge enklare kostråd till sina klienter. Men att kalla sig kostexpert är nog att ta i, såvida du inte har en annan utbildning inom nutrition eller medicin i grunden.

Kostrådgivare

Begreppet kostrådgivare är knepigt då det egentligen inte finns några restriktioner för när du får kalla dig det. I princip kan du bli diplomerad, certifierad eller licensierad kostrådgivare efter en helgkurs. Men det finns också längre utbildningar för kostrådgivare på folkhögskolor eller hos privata aktörer. En del av de längre utbildningarna är godkända av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund eller KAM (komplementär- och alternativmedicin). Vissa av utbildningarna håller säkert tillräckligt hög nivå för att man ska kunna ge grundläggande kostråd till klienter, men utbildningarna är inte granskade av Högskoleverket och innehållet skiljer sig markant mellan olika utbildningar. En annan stor skillnad från universitetsutbildningar inom nutrition är att tillräcklig grundutbildning inom kemi, cellbiologi och fysiologi ofta saknas. Saknar du grundkunskapen är det svårt att avgöra vad som är korrekt fakta. Då utbildningarna inte är granskade är det tyvärr vanligt att rena felaktigheter lärs ut. Det är inte helt ovanligt att till exempel sockerdetox tas upp som behandlingsform.

Är du då kostexpert om du har gått en kostrådgivarutbildning? Nja, chansen att du besitter en djup kompetens inom området nutrition är ganska liten. Det går självklart att vara duktig inom området nutrition utan att ha läst nutrition på högskola/universitet, men att på egen hand läsa in och få samma kompetens som efter en avslutad akademisk utbildning inom nutrition är svårt. Näst intill omöjligt. Vetenskapsteori och kritisk granskning ingår i akademisk utbildning, men saknas nästan alltid i mer alternativ utbildning.

Näringsterapeut

Det som är gemensamt för de flesta närings-terapeutiska utbildningar är att de är väldigt alternativa och har dyra anmälningsavgifter. De flesta av utbildningarna innehåller någon form av grundläggande näringslära och fysiologi, men då många av de som driver utbildningarna själva inte har någon akademisk utbildning inom medicin eller nutrition är risken för att felaktigheter lärs ut stor. Vetenskapsteori och kritisk källgranskning saknas oftast helt i utbildningen.

Det finns inte heller någon officiell kvalitetsgranskning av utbildningarna och vad som ingår i utbildningarna varierar mellan olika aktörer. Utbildningarna marknadsförs som holistiska med naturlig läkning för de som inte har fått hjälp genom den vanliga vården. Näringsterapeuter sägs ha utbildning inom näringsfysiologi, klinisk nutrition, folkhälsa, hälsosam matlagning och tolkning av olika labbtester. En av grundpelarna vid klientbesök är att gå till

botten med de bakomliggande orsakerna och ge individanpassade rekommendationer som stödjer kroppens utrensning och själv-läkning. Kosttillskott beskrivs som helt ofarliga utan biverkningar och läkemedel och konventionell medicinsk behandling beskrivs som en av våra vanligaste döds-orsaker. Ofta erbjuds klienterna även att ta olika labbtester som blodanalys, frekvensanalys, hårmineralanalys, urinanalys och DNA-analys. Många av labbtesterna som erbjuds är inte är validerade och det saknas evidens för att de är relevanta. Vissa av testerna är rent nonsens ur medicinsk synvinkel. Att erbjuda DNA-analys och sedan ge kostråd utifrån resultatet är ett sådant exempel. Att analysera DNA är idag inget problem, men att tolka vad som är relevant och hur du kan optimera kosten därefter finns det ingen kunskap om.

Besöket hos en näringsterapeut liknar ofta ett läkarbesök då terapeuten tar anamnes, gör någon form av kroppsundersökning, beställer prover, rekommenderar kosttillskott/örtmedicin och bokar in återbesök. Ett stort problem är att en närings-terapeut inte har någon medicinsk utbildning och risken för felbehandling av klienter är stor. Det finns till exempel många kosttillskott och örter som är skadliga i hög dos och det finns även regler kring vad du får säga vid marknadsföring av kosttillskott. Det förbises ofta helt inom den här genren. En klient som vänder sig till alternativmedicin är också väldigt utsatt. Ofta har individen tidigare gått till olika läkare och inte blivit helt frisk och sedan gått vidare för att söka alternativa lösningar. Ibland satsar den sjuka individen alla sina besparingar på dyra alternativa behandlingar och tillskott som många gånger är verkningslösa. En fördel inom alternativmedicin som vi inte ska glömma bort är att klienten får gott om tid med terapeuten och klienten känner att det äntligen är någon som tar hen på allvar. Ett hopp föds.

Naturläkare

En naturläkare är en alternativmedicinsk utövare som saknar formell utbildning inom medicin. Vilken utbildning en naturläkare har skiljer sig åt och det finns ingen statlig kvalitetsgranskning av utbildningen. I princip kan vem som helst kalla sig för naturläkare då yrkestiteln inte är skyddad, men branschorganisationen KAM (komplementär- och alternativmedicin) har en egen auktorisation och kvalitetskontroll för de egna medlemmarna.

Liksom för näringsterapeuter och andra alternativa terapeuter bygger behandlingen hos en naturläkare på en holistisk syn där de bakomliggande orsakerna till sjukdom ska

behandlas istället för att bara behandla symtomen. Kroppen rensas och självläker om klienten följer naturläkarens ordinationer. Oftast används alternativa undersökningsmetoder som irisdiagnostik, frekvensmätning, alternativa kroppsmätningar, hårmineralanalys och olika blodanalyser. Behandlingen består ofta av örtmedicin, dyra kosttillskott och homeopati. Många av undersökningsmetoderna som används är inte evidensbaserade och vissa används på felaktigt sätt, vilket gör att resultatet egentligen inte går att tolka. En naturläkare får inte behandla barn under 12 år och vissa åkommor som cancer, diabetes, epilepsi och sjukliga tillstånd i samband med havandeskapsförgiftning eller förlossning. Det är också förbjudet att använda radiologiska metoder. Många klienter som egentligen är friska luras att köpa dyra örtpreparat och att komma på återbesök. Det är inte heller helt ovanligt att naturläkare behandlar allvarliga sjukdomar som inte får behandlas. Det blir särskilt problematiskt om klienter blir felbehandlade och får bestående men. Behandlas du av en naturläkare omfattas du inte av patientsäkerhetslagen och det är svårt att få någon ersättning. En naturläkare kan inte heller bli av med sin legitimation då hen inte har någon sådan. Ett annat problem är att många inte förstår att naturläkare inte har samma medicinska bakgrund som en vanlig läkare. Ordet läkare är förtroendeingivande och ser mottagningen dessutom ut som en läkarmottagning får klienten lätt uppfattningen att verksamheten är seriös. Hur stora kunskaper en naturläkare har inom nutrition är omöjligt att avgöra, men någon kostexpert blir du inte genom att utbilda dig till naturläkare.

SÅ VEM ÄR då kostexpert? Ja, det finns ingen officiell beskrivning av begreppet kostexpert, men ett rimligt antagande är att det är en person som har akademisk utbildning inom nutrition på avancerad nivå. Dietister och nutritionister/näringsfysiologer är de klassiska yrkena med nutritionskompetens, men det finns även andra yrken där nutrition kan vara en spetskompetens. En läkare behöver inte nödvändigtvis vara expert på kost då nutrition inte är huvudämnet under utbildningen, men vissa läkare specialiserar sig inom nutritionsnära områden.

Yrkesgrupper som kostrådgivare och framför allt näringsterapeuter och naturläkare har ingen evidensbaserad utbildning inom nutrition och är sällan kostexperter. Det räcker inte heller med några kvällskurser och grundkurser i kostrelaterade ämnen från universitet för att kvala in som kostexpert. Det krävs en relevant akademisk examen.



Tar du B12?

Om du äter 100 % veganskt måste du ta tillskott av vitamin B12. Nu har även Life släppt B12 i tablettform som är helt veganska. En förpackning innehåller 90 tabletter med 1000 µg B12 per tablett. Finns både i de fysiska butikerna och på lifebutiken.se för 179 kr.



Matig hirs-mix

Zetas nya mix innehåller bland annat hirs, bovete, amarant och durra. Det är ett superbra alternativ till ris med åtta gånger så mycket fibrer och tar bara tio minuter att koka. Perfekt som det är eller i sallader. Zeta ekologisk hirs-mix kostar 35 kr/300 g.



SVARTA TOMATER OCH HAVREBOOST

Våren är här och med den kommer gratis solenergi på köpet. Vi frossar i fiberrika alternativ, dricker oss starka på fruktshots och letar smarta snacks. Här är några av våra favoriter just nu.



Durra- och linfröpasta

Här är ännu ett glutenfritt alternativ till vanlig pasta, en pasta gjord på durra och linfrön från Da Carla. Tillagas precis som vanligt och god både varm till mat och kall i sallader. 40 kr på Welloteket.se.

Plastfritt tuggummi

Traditionellt tuggummi är vanligtvis tillverkat av petroleum-baserad syntetisk plast, som inte är nedbrytbar i naturen. True Gums tuggummi innehåller i stället juice från sapodillaträdet som växer i Centralamerika. True Gum kommer i fyra smaker: Ingefära & Gurkmeja, Mynta & Matcha, Hallon & Vanilj och Lakrits & Eucalyptus. Finns i butik för ca 20 kr.



Svarta bifftomater

I södra Spanien kan man tack vare klimatet odla tomater året om. Svarta tomater är ganska fasta och kan ätas råa men även stekas. Köp hem en låda på 2 kilo för 111 kr från årstiderna.se.



Fräsch andedräkt

Love Breath är en pastill som finns i fyra heta smaker som alla innehåller bakteriedödande zink, vilket gör dem både goda att tugga på och bidrar till en bättre andedräkt. Love Breath finns i smakerna Het Melon, Fresh Sweet Mint, Fresh Seasalt Liquorice och Het Strawberry Colada. Kostar 22 kr på 7-Eleven och Pressbyrån.



Fruktshots från Brämhults!

Brämhults lanserar färskas shots i två olika smaker, båda med en frisk hetta. Den ena är en verklig klassiker med tydlig ingefärssmak och den andra är en spännande smakkombination med gurkmeja, chili och svartpeppar. Shotsen finns i kylskåpet och kostar ca 38 kr/300 ml.



Klimatsmart havreris

Nu kommer Frebaco med ett klimatsmart, svenskodlat alternativ till ris. Havreriset består av hela havrekärnor som ångbehandlats och polerats för att nå den korta koktiden på 13 minuter. Frebaco Havreris finns på Ica, Hemköp, Willys, Tempo, City Gross samt på mathem.se och mat.se. Rekommenderat pris är 27,90 kr/1 kg.

Tomatkraft

KardioOptimal från Helhetshälsa innehåller tomatextrakt och rödbeta för att hjälpa till med blodflödet. De innehåller Q10, selen samt vitaminerna B1, B12 och C. En burk på 60 kapslar kostar 339 kr.





För att växtriket
är godare

Är fasta bra eller dåligt?

Dieter som 5:2-dieten och periodisk fasta har blivit allt populärare. Förespråkare lyfter flera olika hälsoeffekter och viktning, men hur ser det egentligen ut? David Stenholtz förklarar.

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

Att avstå från att äta vissa mål per dag eller vissa dagar i veckan, så kallad intermittent fasta, framförs av vissa som en vinst för hälsan eller ett bra sätt att gå ned i vikt. I Sverige har det framför allt varit den så kallade 5:2-dieten som varit populär. Den innebär att man äter som vanligt fem dagar i veckan och sedan fastar två dagar. Dieten blev känd genom Michael Mosleys tv-dokumentär *Eat, Fast and Live Longer* från 2012. Det fanns redan då mycket forskning på råttor som visade på bättre hälsa och längre liv när de fastade intermittent. På människor hade inga motsvarande resultat visats. Man har påvisat viktning men resultaten motsvarar de som ses vid andra dieter. När man väger in att de flesta människor upplever det svårt att fasta kanske det inte är någon hit. Självt tyckte jag att hajpen kring 5:2 var lite ledsam. För att bli friskare och bibehålla en hälsosam vikt behöver vi äta hälsosamma livsmedel. Det råder idag vetenskaplig konsensus om att de livsmedel som har mest hälsobringande effekter är hela vegetabilier. Budskapet från 5:2-rörelsen verkade vara att det finns ett kryphål för att slippa äta hälsosammare, nämligen att knappt äta två dagar i veckan. Men om vi äter så illa att vi blir friskare och mår bättre av att inte äta, borde vi då inte se över vad vi äter? Kanske skulle insikten kunna väckas att det är när vi äter vi ska bli friskare och må bättre? Det var i alla fall och förblir min förhoppning.

Skippa frukost?

En annan form av intermittent fasta som vunnit popularitet är 16:8-fastan. Det innebär att bara äta under 8 timmar av dygnet, dvs. hoppa över frukost eller middag. Att

"Men om vi äter så illa att vi blir friskare och mår bättre av att inte äta, borde vi då inte se över vad vi äter?"

inte äta frukost går rakt emot vedertagna råd sedan lång tid tillbaka. "Frukost är dagens viktigaste mål" är en paroll vi alla känner igen. Detta beror på att man i befolkningsstudier sett att människor som inte äter frukost är sjukare och oftare överviktiga. Här är det dock svårt att veta om det är avsaknaden av frukost som orsakar ohälsa eller om det är tvärtom, dvs. att ohälsosammare människor oftare inte äter frukost. Men det finns också interventionsstudier som jag tycker stärker argumentet för frukost avsevärt. I en studie från 2013 (1) lottade forskare överviktiga kvinnor till att äta 700 kcal till frukost, 500 kcal till lunch och 200 kcal till middag eller tvärtom (dvs. 200 kcal till frukost, 500 kcal till lunch och 700 kcal till middag) under 12 veckor. Man fann att de som åt 700 kcal till frukost gick ned mer i vikt, deras bukfetma minskade mer, de hade bättre blodfetter och mindre insulinresistens. Liknande resultat har visats i flera studier (2,3).

16:8-fasta har visat positiva resultat vid matintag mellan kl. 07-15. I en studie (4) lottades deltagare till detta eller till att förlägga sina måltider under 12 timmar. Här justerades kaloriintaget för att ingen deltagare skulle gå upp eller ned i vikt. Trots detta såg man att deltagarna i faste-gruppen hade lägre insulinnivåer, förbättrad insulin-känslighet och lägre blodtryck. Vidare upplevde de inte mer hunger än kontrollgruppen.

Att hoppa över frukost verkar alltså inte vara någon bra idé. Däremot finns det data som tyder på hälsovinster av att äta lite eller inget alls till middag. Jag tycker dock inte att man ska vara fundamentalist i detta avseende. Det finns många som vanemässigt äter lite eller inget till frukost eftersom de inte har

någon aptit på morgonen. Sannolikt är det i så fall klokast att inte pressa sig utan att lyssna till kroppens signaler.

PERSONLIGEN ÄGNAR JAG mig inte åt någon fasta. Jag tänker så här: Det finns idag oändligt med data, både interventionsstudier och befolkningsstudier med flera årtiondens uppföljning, som visar på säkra hälsovinster och ett längre liv om vi äter mer från växtriket. Jag äter bara från växtriket. Men skulle jag inte kunna få en ytterligare hälsovinst av att fasta lite då och då? Om så är fallet är det än så länge inte visat vetenskapligt. De studier som finns är gjorda på deltagare med diverse hälsoproblem som ätit ohälsosamt fram till studiestart. Att jag skulle plåga mig med att inte äta när det inte finns någon säkerställd vinst känns bara dumt.

Men om vi, som Michael Mosley, inte förmår äta helt från växtriket eller ändra vårt kostintag överhuvudtaget och erfar hälsoproblem av vårt ätande, har vi inte då en vinst av fasta? Jo, om vi har varit överviktiga och uppnår en hälsosam vikt som vi bibehåller livet ut med hjälp av fasta så kommer det att gynna vår hälsa.

Sammanfattningsvis är det viktigaste inte när vi äter utan vad vi äter. Det finns studier som tyder på vissa vinster av fasta men dessa vinster är endast visade när vi har ätit ohälsosamt. Att vi gynnas av att maximera mängden hela vegetabilier i kosten finns det mycket starka belägg för. Mitt råd till alla som vill förbättra sin hälsa genom kosten är därför att äta så mycket som möjligt från växtriket och att undvika processade livsmedel. Fasta kan vara ett andrahandsalternativ om vi inte förmår göra någon större förändring i vår kost. I så fall skulle jag i första hand rekommendera att minska eller stryka vår middag förutsatt att det inte minskar livskvaliteten. Om vi mår dåligt av att gå hungriga under delar av dygnet eller veckan är det så klart ett bättre alternativ att avnjuta växtbaserade måltider till full mättnad. Vetskapen om att varje tugga gynnar vår hälsa kan också skänka oss extra matglädje.

REFERENSER

- Jakubowics et al, High caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women. www.apple.com/se"Obesity (Silver Spring). 2013 Dec;21(12):2504-12
- Raynor et al, Daily pattern of energy distribution and weight loss. *Physiol Behav.* 2018 Aug 1;192:167-172
- Lombardo et al, Morning meal more efficient for fat loss in a 3-month lifestyle intervention. *J Am Coll Nutr.* 2018;(3):198-205
- Sutton et al, Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes, *Cell Metabolism*, Volume 27, Issue 6, 5 June 2018, Pages 1212-1221



BÄST I TEST

AFTONBLADET
2018



ÅTERVUNNEN LYCKA!

Återvinning, hållbarhet och miljö är nyckelorden i Scanpans tillverkning. Företaget har sitt säte i den lilla staden Ryomgård utanför Århus. Här har deras populära non-stick-pannor producerats sedan 1956. Under åren har Scanpan lyckats hålla fast vid sitt hantverk, där varje stekpanna fortfarande stöps för hand, och samtidigt ligga i framkant när det gäller teknisk utveckling och innovation.

Scanpans senaste serie Pro IQ lanserades i Sverige 2018. Samma år blev Pro IQ-pannan bäst i test i Aftonbladets stora stekpannetest. Serien kombinerar en grund av återvunnet aluminium med en tuff non-stick-yta. Denna uppbyggnad gör Scanpan Pro IQ till en riktig slitvarg i köket. Du får en fantastisk stekyta utan att ens tillsätta fett, rengöringen har aldrig varit enklare och beläggningen står sig – även om du använder stålredskap.

Alla Scanpans non-stick-pannor har samma tuffa beläggning. Beläggningen, som kallas för Stratanium, bidrar i högsta grad till Scanpans hållbarhetsprofil. Dels genom att den är producerad helt utan miljögifter och dels genom att den ger pannorna ett långt liv på spisen. I Scanpans värld finns det inget som heter "slit och släng". När Pro IQ-pannan har gjort sitt, efter år av trogen tjänst, går den att återvinna till en ny panna i fabriken i Danmark.



THOMAS SJÖGREN VÄLJER SCANPAN

Thomas Sjögren, vinnare av Kockarnas Kamp 2018 och Årets Kock 2015, är ambassadör för Scanpan i Sverige. För Thomas är det viktigt att arbeta med produkter av högsta kvalitet – oavsett om det gäller råvaror eller köksredskap.



ÅTERVUNNET ALUMINIUM

Scanpan tillverkar alla Pro IQ-pannor lokalt i Danmark. Aluminiumet återvinns av bland annat pantburkar.



ALLT GÅR I STÖPET

Aluminiumet kommer till fabriken i form av tackor. Här smälts metallen ner till en 600 grader varm massa.



EN PANNA TAR FORM

Ca 1 liter aluminium behövs för att gjuta grunden till en stekpanna, vilket sker under ett tryck på 250 ton.



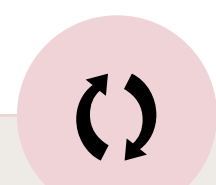
SNÄLL MOT MILJÖN

Därefter får pannan sin beläggning – helt fri från de miljöfarliga ämnena PFOA och PFOS.



SLITSTARK FINISH

Den slitstarka beläggningen gör att Pro IQ-pannan kommer att vara med dig i köket under många, många år.



TILLBAKS PÅ RUTA ETT

Självklart återvinns aluminiumet när stekpannan gjort sitt och en ny panna återuppstår.



DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska
köket, framtagen av VEGOs chefredaktör Mattias
Kristiansson.

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



Allt i ett Tortillabröd

Om du har läst mina böcker, tidningen VEGO eller sett videor med mig så vet du att jag äälskar tortillabröd. Allt i ett tortillabröd! Det är det perfekta formatet och så mycket mer användbart än ett hamburgerbröd.

Här kommer några av mina favoriträtter med tortilla!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Tacos al pastor



Het chorizo i tortillabröd



Tostadas





TOSTADAS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt tortillabröd

Tostada görs traditionellt på tortillabröd som är för gammalt och torrt för att användas till tacos, men som fortfarande går super att äta. Då steker, friterar eller rostar man det i ugnen så att det blir frasigt och sedan toppar med en smarrig topping.

8 mellanstora tortillabröd

2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta

1 dl jordnötssmör

2 avokador, hackade

2 dl mango i bitar, fryst går bra

1 röd chili, finhackad

½ dl hackade jordnötter

färs koriander

limeklyftor

salt

1. Stek tortillabröden i olja i en stekpanna så att de får fint med färg och blir frasiga.
2. Skölj bönorna och mixa med jordnötssmör och salt.
3. Bred ut bönkrämen över tostadan. Toppa med avokado, mango, chili, hackade jordnötter och limeklyftor. Pressa över lime vid servering.

TACOS AL PASTOR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt tortillabröd

Jag såg dokumentären *Taco Chronicles* på Netflix som, förutom att den var väldigt köttig, också var väldigt inspirerande. Här kommer en förenkling av en klassisk taco al pastor.

500 g fast tofu eller Yosa havrebit

2 vitlöksklyftor, pressade

1 tsk torkad oregano

1 msk paprikapulver

1 tsk chilipulver

½ tsk malad spiskummin

½ dl apelsinjuice eller ananasjuice

½ dl rapsolja

¼ dl vitvinsvinäger

salt

Till servering

små tortillabröd

½ ananas, tunt skivad

finhackad koriander

1 gul lök, finhackad

salsa

limeklyftor

1. Skiva tofun tunt med en osthyvel.
2. Rör ihop resterande ingredienser i en skål. Blanda ner tofun. Plasta in och låt marinera i kylskåpet över natten. Ja, det räcker med 30 minuter, men det kommer att smaka så mycket mer om den får lite tid på sig.
3. Hetta upp lite olja i en stekpanna. Stek tofun tills den har fått fint med färg.
4. Fyll värmda tortillabröd med tofu, skivad ananas, koriander, gul lök, salsa och limeklyftor att pressa över.

HET CHORIZO I TORTILLABRÖD

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt tortillabröd

Bara blanda ihop allt på en plåt, rosta i ugnen och fyll ditt tortillabröd. Om du tycker att det är för starkt med vegochorizo kan du ta din favoritvegokorv.

400 g vegochorizo, eller annan smakrik vegokorv

400 g fast potatis, i bitar

1 msk olivolja

1 msk paprikapulver

1 tsk anchochilipulver

1 tsk malad koriander

1 tsk torkad oregano

1 tsk vitlökspulver

1 tsk salt

Till servering

tortillabröd

2 dl majs-korn

riven ost, t ex mjölkfri

naturell yoghurt eller crème fraîche,

t ex soja- eller havrebaserad

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skär korven i slantar och blanda med potatis, olja och kryddor på en plåt. Rosta i 20–25 minuter eller tills allt har fått fint med färg.
3. Fyll tortillabröden med chorizoblandningen, majs-korn, riven ost och yoghurt.



REFRIED BEAN QUESADILLA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt tortillabröd

Jag gillar att använda spadet från burken när jag gör refried beans eftersom det blir extra krämigt då. Det här är som en klassisk quesadilla, men istället för att krämigheten kommer från ost är det just bönorna som fixar jobbet.

2 msk olivolja
2 gula lökar, finhackade
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar kidneybönor à 400 g
1 tsk mald spiskummin
2 tsk paprikapulver
salt
8 medelstora tortillabröd

Till servering

½ kruka färsk koriander, kan uteslutas
2 tomat, finhackade
naturell yoghurt eller crème fraîche,
t ex havre- eller sojabaserad

1. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs på gul lök och vitlök tills allt har mjuknat.
2. Mixa bönorna inklusive spadet med en stavmixer. Häll ner i stekpannan tillsammans med spiskummin och paprikapulver. Låt puttra på tills såsen har tjocknat ordentligt.
3. Skrapa över i en skål och låt svalna något.
4. Bred ut bönröran på hälften av tortillabröden. Lägg på resterande bröd och pressa ihop lätt.
5. Steka dina quesadillas gyllene i lite olja. Skär upp i bitar och servera tillsammans med koriander, hackade tomat och yoghurt.



**DU FÅR
7 NUMMER
FÖR ENDAST
339:-**

MISSA INTE ETT NUMMER. PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan.
Beställ din prenumeration på
www.vegomagasinet.se



Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO

FRASIGA TOFUTACOS MED AVOKADODILLSÅS

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt tortillabröd

Det här är en vegofiering av populära fisktacos. Här tog jag tofu och panerade i en lagom kryddig smet som jag sedan friterade galet frasigt. Perfekt tillsammans med en dillig avokadosås.

500 g fast tofu eller Yosa havrebit

2 ½ dl kolsyrat vatten

2 dl vetemjöl

1 msk majsstärkelse

1 tsk mald spiskummin

1 tsk vitlökspulver

1 tsk paprikapulver

1 tsk salt

svartpeppar

2 dl pankoströbröd

rapsoja att steka i

Dillsås med avokado

1 avokado, i bitar

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

½ dl finhackad dill

1 lime, rivet skal och saft

salt

svartpeppar

Till servering

små tortillabröd

½ gurka, finhackad

4 salladslökar, tunt skivade

Krispig tofu

1. Skiva tofun i 1 cm tjocka skivor eller stavar.

2. Vispa ihop kolsyrat vatten, vetemjöl, majsstärkelse, spiskummin, vitlökspulver, paprikapulver, salt och peppar i en djup tallrik.

3. Håll upp pankoströbrödet på en tallrik.

4. Hetta upp generöst med rapsoja i en stekpanna.

5. Vänd tofun först i smeten, sedan i pankoströbrödet och lägg till sist ner dem i en stekpanna. Stek gyllene på alla sidor.

Dillsås med avokado

Mosa avokadon och blanda med yoghurt, finhackad dill, rivet limeskal, limesaft, salt och peppar.

Du kan även mixa ihop allt med en stavmixer.

Servering

Fyll värmda tortillabröd med dillsås, frasig tofu, finhackad gurka och skivad salladslök.



Psst... Du kan även ta genvägen via färdiga veganska "fiskpinnar" från bland annat Ica och Quorn.



VEGO:s dryckestips

Caravan Sauvignon Blanc

Art nr: 2260

Pris: 159 Kr (2 liter)





LILLA SVERIGEBYN

FÖRVERKLIGA DIN LIVSDRÖM!

Foto: Lilla Sverigebyn Text: Andrea Endres

Sveriges första veganska semesteranläggning och dagis strukturerar om och vi behöver dig som vill förverkliga din dröm! Just nu är allting möjligt. Det enda kravet är att du och din blivande verksamhet är vegansk.

Den småländska semesteranläggningen Lilla Sverigebyn nära Vimmerby är sedan 2011 vegansk. Sedan dess har byn blivit ett Eldorado för alla två- som fyrbenta besökare. *"Till en början hörde vi ofta: 'Ni kan väl i alla fall ha mjölk till kaffet!?' angående växtmjölken intill det heliga morgonkaffet".* Det trotsade Renate och fortsatte att veganisera familjeföretaget. Numera är det slut med rullande ögon kring den där kaffemjölken.

Lilla Sverigebyn är en etablerad semesterort dit många veganer och vegonyfikna kommer för att äntligen kunna kaka allt utan att kompromissa, uppleva total frihet där barn får vara barn, djur får vara djur och där stora som små hittar närvaro och återhämtning mitt i idyllisk natur. Men allting förändras.

2017 uppfyllde Renate en av sina största drömmar. Som utbildad förskollärare öppnade hon Sveriges första veganska dagis här i Lilla Sverigebyn och det växer som det knakar. Läs gärna mer om dagisets unika pedagogiska inriktning på www.dagmammavimmerby.se.

Men vad har allt det här att göra med din livsdröm?

Drömmer du om att starta eget, bo på landet eller jobba på en vegansk arbetsplats? Det finns flera möjligheter här i Lilla Sverigebyn från att arrendera och driva egen restaurang i lokalerna, köpa en anrik gårdsvilla eller kanske drömmer du om att bli medarbetare i Lilla Sverigebyns familjedaghem?

"Det viktigaste är att vi fortsätter och stärker vegorörelsen och därför vill jag erbjuda riktigt schyssta villkor som underlättar dig att komma igång."

Det finns många kombinationsmöjligheter att förverkliga drömmarna här. *"Enda kravet är att du och all verksamhet är vegansk."* säger Renate som 2019 gjorde sin sista säsong med semesteranläggningen och nu enbart koncentrerar sig på dagiset Lilla Sverigebyns Familjedaghem Blåbärsbarn.

"Tills vi hittar någon som fortsätter, hyr vi ut endast några stugor med självhushåll. Men mitt största önskemål är att någon likasinnad fortsätter Lilla Sverigebyns arv och anda så snart som möjligt"

Blev du nyfiken? Hör av dig till Renate@sverigebyn.se www.sverigebyn.se



VARMRÄTTER

Krämig citronpasta 22
Grön spenatrisotto med ärtor 23
Syrliga tofupinnar med remouladsås 28
Mormors potatisgratäng 29
Indiska göttbullar med tikka-sås 31
Tofubollar med pinjenötter 45
Sweet chili-tofu 45
Cornflakespanerad tofu 47
Indisk aloo tikka chaat 58
Vietnamesiska nudlar 59
Filippinsk adobo 60
Somalisk gryta med kikärtor 61
Larb 65
Sesamdoftande sommarrullar 66
Nasi goreng 67
Rendang curry 69
Indiska linser 75
Quinoasallad med avokado 76
Krämig tacopasta 76
Chili med linser 77
Fransk potatissallad med örtbiffar 77
One pot pasta med saltorkade tomater 78
Snabb ratatouille med kikärtor 78

SÖTT OCH BAKAT

Jordnötsfudgesås 5
Plättspett 30
Hasselnötstryfflar 38
Marsipandumplings 40
Syrliga citronrutor 40
Lyxiga scones 43
Yvones mazarinkaka 62
Rabarberpaj med havreknäck 79

MACKOR & PAJER

Sparrispaj med tofustanning 14
Handpajer med butternutsquash 15
Smulpaj med champinjoner 16
Filodegspaj med färsfyllning 16
Frasig filodegspaj med vårmaker 24
Bahn mi med broccoli 52
Reuben på aubergine 53
Friterad vegoschnitzel med hot sauce 54
Rödbetspaj 17

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Basilikabitar i salladsblad 24
Gröna linsfritters med citrongräs 24

Tandoori fried Oumph 31
Världens godaste dressing 33
Krämiga kikärtor 33
Pålägg 33
Coleslaw 33
Bönröra 34
Salladsdressing 35
Örtiga gurmackor 38
Snittar med tofusallad 38
Grillmarinad till tofu 46
Tofuröra med saltorkade tomater 46
Pommes frites 54
Beamajo 54
Popcorn cauliflower 68

TACOS

Tostadas 93
Tacos al pastor 93
Het chorizo i tortillabröd 93
Refried bean quesadillas 94
Frasiga tofutacos med avokadodillsås 95





Äter du en tillräckligt balanserad kost?

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

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



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil



www.helhetshalsa.se



INDISKT PÅ GRILLEN
– GRILLSPETT OCH
NAANBRÖD

VEGANSKT PÅ 5 INGREDIENSER

GRILLAT TILL
SOMMARFESTEN

KOREANSK BBQ

FAKTA OCH MYTER OM
SOCKER

TEST: GODASTE VEGOKORVARNA

NÄSTA NUMMER
ute den 28 maj



Har du lovat dig själv att äta mer grönt? Det är inte så svårt.
På recept.se finns vegetariska och veganska recept för både vardag
och fest. Och gott om gröna alternativ till dina gamla favoriter.



Recept.se är en receptbank med 1000-tals favoriter från Aller medias
tidningar, tillsammans med helt nytvecklade recept.

Alla provlagade och med tydliga beskrivningar som gör det enkelt
att lyckas i köket. Bra recept på god mat, helt enkelt.

SproudTM

POWERED BY PEAS

SproudTM

CHOCOLATE DRINK
POWERED BY PEAS
VEGAN / 1L

NYHET

**MINDRE ÄN 5% SOCKER
100% VEGAN**