

KOST & HÄLSA - VEGANSK BAKNING - BESÖK I EN GLASSFABRIK - VÄRLDENS GODASTE VEGO - VEGO:S VECKOMENY

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

SNACKS! SNACKS! SNACKS!

VI LAGAR MED
VÅRPRIMÖRER

ÅRETS MATTREND
TÅNG!

NATUREN SOM
SKAFFERI

BRITTISKA KLASSIKER
VEGO STYLE

55
GRÖNA
RECEPT!

NR 3 2021 APRIL-MAJ

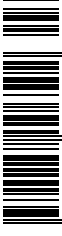
PRIS 65,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 7,5 NOK



03

TIDSAM 2881-03



7 388288 106502

RETURVECKA 21

STRESSFRI, KRAVLÖS
ENKEL VEGOMAT

MODE & SKÖNHET - PERSISK SELLERIGRYTA - GRÖNA TRENDER - NYTT I VEGOVÄRLDEN - SÄSONGENS GODASTE



Bärta™

PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

Allt började i en lägenhet i Årsta, Stockholm. Tre trappor upp för att vara exakt. Där experimenterade Pia med groddad och fermenterad mat hemma i sitt kök. Några av experimenten bör aldrig göras igen, andra ligger till grund för vad som idag är Bärta™.

Just nu vilar du ögonen på vår Burgare Umami. Gjord på svenska, gula ekologiska ärtor. Perfekt att grilla, med ett tuggmotstånd vi tror du kommer älska. Ärtornas förtjänst förstås!



Grilla Pias favoritburgare med syrade grönsaker!

Recept på barta.se/recept



HETA GRILLTIPS

Pensla burgaren med olja!
Grilla den snabbt på en riktigt
het grill. Det ger en god gyllen-
brun yta samtidigt som den
behåller sin smarriga saftighet.

Glöm inte bort att laga mat

Jag var på några lägenhetsvisningar bara för att det är roligt och blev slagen av hur usla alla kök var. Jättesmå, intryckta som ren dekoration och utan någon som helst förvaring, i vissa fall bara ett vackert hyllplan med en skål apelsiner på. Jag frågade mäklaren: Varför är alla kök... inte gjorda för att laga mat i? Han svarade blixtnabbt: Folk lagar inte mat längre!

Jag surnade till och stampade i väg. Det är väl klart att folk lagar mat! Eller?

Ja, det är i Stockholm jag befinner mig, så det speglar inte säkert resten av landet. Men senare pratade jag med en kompis om det hela, som i sin tur bara ojade sig över hur jobbigt det är att laga mat. Det tog tid, genererade disk plus att hon inte brydde sig i slutändan i alla fall. Folk tar promenader, lyssnar på poddar, tränar, umgås med vänner, kollar på Netflix och allt däremellan. Maten ska också in där! Folk måste ju inse att mat inte bara är för att överleva, den stimulerar ju alla sinnen, inte minst om du faktiskt lagar den själv.

NÅGON DAG SENARE slog det mig hur sällan jag faktiskt gör egna vegobiffar. När jag blev vegan gjorde jag det flera gånger i veckan utan att blinka, men nu tar jag alltför ofta genvägen via schnitzlar och nuggets. Vad hände? Det blev ju inte svårare... jag bara glömde. Sagt och gjort så lagade jag upp umamijärparna från förra numret och blev så himla glad. Dels av smakerna som jag bara får till om jag lagar själv, tillfredsställelsen i

att se enkla råvaror snabbt förvandlas till denna smakbomb och glad för att jag hade gjort allt själv.

I veckan var jag hemma hos en annan kompis som på riktigt hade kläder i flera av köksskåpen eftersom han ändå inte använde köket. Han hade seriöst fyra tallrikar bara för att slippa diska så ofta (annars hade där bara varit en). Jag stirrade tomt på honom. Herregud vad jag tror på att matlagningen kan göra folk gladare, piggare, mer inspirerade och mer kreativa. Och jäklar vad jag tror att vi måste hjälpa folk att förstå. Att matlagning kan vara precis lika givande som en skogspromenad, lika avslappnande som ett bad, lika spännande som en serie på Netflix och minst lika välsmakande som färdigmaten du

köper hem.

Ja, jag låter som en gnällig hemkunskapslärare, men jag vill verkligen att alla ska se mat som något härligt och sprudlande och inte som ett jobbigt måste. Glöm inte bort att laga mat!

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre saker till drömköket



Spishäll med integrerad fläkt

Första gången jag såg det hos en kompis bara gapade jag. Fläkten syntes knappt men sög effektivt åt sig all matos. Lyxigt som bara den.



Vask i keramik

Det är något charmigt nostalgiskt med keramik i köket som jag vill åt. Jag tycker också lite fåfängt att grönsaker ser så vackra ut mot vit keramik och det räcker för att jag ska drömma.



Utdragbara hyllplan

Jag vet att det inte är något nytt och magiskt, men för mig är det det ändå. Jag har så fullproppade hyllplan att jag inte ens orkar flytta på saker ibland, men om jag hade kunnat dra ut hyllan hade jag helt plötsligt kunna använda de där kopporna jag fick för tre år sen.

YouTube

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

VEGO



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



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

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Art Director Utopi

Omslagsbild Eva Hildén

Korrektur Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@pressdata.se

Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/FL
PunaMusta Magazine

Vego 3 2021

- 11 Persisk vegomat
- 15 Vad har du på tallriken?
- 23 Snacks!
- 29 Kaosvego
- 37 Vår på en tallrik
- 43 Lök i kvadrat
- 45 Brittisk arbetarmat goes vegan
- 57 Mina vegofavoriter
- 65 Vegos Veckomeny
- 77 Framtidens mat: Tång
- 83 Fika med klassiker
- 91 Naturens skafferi

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Säsongens gröna **20**, Medvetet mode **52**, Trend-Stefan spanar **54**, Allt om kollagen **70**, Hälsan först **72**, Svårt att äta växtbaserat? **74**, Besök på en glassfabrik **88**, Receptregister **96**, 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.



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.



Sara Ask och Lisa Bjärbo bjuder på recept för en stressad vardag.



Maträtter jag längtar efter under våren.



23

Läckraste snacksen!



91

Naturen som skafferi.



83

Vegansk fika med klassiker.

RIKTIGA VÄNNER HAR INGA HEMLIGHETER. INTE VÅR GLASS HELLER.

Hemliga nummer:
ICA 400780
Coop 57028

Hemliga nummer:
Coop 8249

Hemliga nummer:
Coop 56986

Hemliga nummer:
Coop 8246

Hemliga nummer:
ICA 400413
Coop 32271

Hemliga nummer:
Coop 32317

Hemliga nummer:
ICA 400410
Coop 8263

Hemliga nummer:
Coop 8245

Hemliga nummer:
ICA 400412
Coop 25674

DESSA ORANGEA, GODA OCH VEGANSKA
VÄNNER FINNS PÅ BÅDE ICA OCH COOP

OBS! Om glassarna mot förmodan inte skulle finnas
i just din butik, avslöja det hemliga numret ovan
så kan butiken enkelt beställa hem dem 😊



Mer än rabarber-safari?

Jag fick precis tips om rabarbersafari uppe i Altersbruk vilket låter helt fantastiskt (läs mer på alterhedens.se). Vet ni fler matrelaterade besök, utflykter, gårdsbutiker och liknande som vi kan tipsa om i tidningen? Mejla till mattias@vegomagasinet.se.

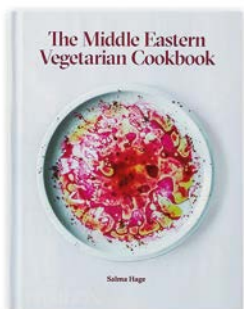


Vegansk borst

I förra numret tipsade Stefan om borstar från www.irishantverk.se. Borsten på bilden hade dock tagel, vilket blev lite fel. De har dock borstar gjorda i allt från palm och konstfibrer till risrot och kokos.

Bort med plasten

Tidigare var det ett krav för oss att plasta in tidningen, men inte längre. Jag vet att flera har frågat och nu ryker alltså plasten runt tidningen VEGO. Yay!



Kokbokstips!

Jag beställde precis hem *The Middle Eastern Vegetarian Cookbook* och den är bara sååå bra! Jag älskar ju mat från Mellanöstern och sättet de använder grönsaker på är så inspirerande. Boken är på engelska, lakto-ovo (men lätt att veganisera) och skriven av Salma Hage.

FÖLJ OSS!

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



Oops!

Det blev lite fel i Julia Tuveasons recept på flatbreads i förra numret. Temperaturen som angavs var 400 grader vilket var lite väl tilltaget. Rätt temperatur är 200 grader, så här kommer hela receptet igen. Väl värt att testa!

FLATBREADS MED HUMMUS, ROSTAD BLOMKÅL OCH SYRLIG RÖDKÅLSSALLAD

4 portioner

1 litet blomkålshuvud à ca 400 g
1 burk kokta kikärter à 400 g, sköljda och avrunna
2-3 tsk kebabkrydda
2-3 tsk rapsolja
salt och svartpeppar

Rödkålssallad

1 liten bit rödkål, tunt strimlad
½ liten rödlök, tunt skivad
½ citron, saften

Servering

4 pitabröd
färdig hummus
naturell yoghurt, t ex havre- eller sojabaserad
finhackad persilja
granatäppelkärnor

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela blomkålen i mindre bitar. Lägg på en plåt tillsammans med kikärtorna. Ha på krydda, rapsolja, salt och peppar och rör runt så att kryddor och olja täcker allt ordentligt.
3. Rosta i ugnen i ca 20-30 minuter tills blomkålen har mjuknat.
4. Lägg in pitabröden i ugnen på eftervärme så att de blir varma.
5. Krama kålen och löken mjuk tillsammans med citronsaften och låt stå och marinera till servering.
6. Bred ett tjockt lager hummus på pitabrödet. Toppa med rödkålssalladen. Lägg på den rostade blomkålen och kikärtorna. Klicka på yoghurt och avsluta med att strö över granatäppelkärnor och persilja.

PÅSKMAT?

Det här numret kommer ut lite för nära påsk för att det skulle kännas meningsfullt att ha med påskmat. Vi har däremot allt möjligt på vegomagasinet.se. Inläggningar, sallader, varmrätter, tårter m.m.



BÄST MAT GÖRS PÅ SVERIGES GODASTE BÖNA.

(tycker i alla fall vi)

16G PROTEIN
PER 100G

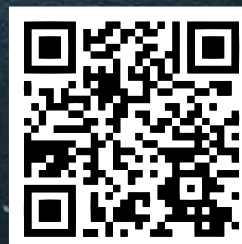
BEST... TAG FINNS
I FRYSDISKEN



Lupinta skapar morgondagens mat av Sötlupin odlad i Skåne. Lupinfilé är en vegansk och böntastiskt god tempeh fri från soja. Med sitt höga innehåll av protein och kostfibrer ger den en skön mättnadskänsla.

Lupinfilé köper du på närmsta ICA! Finns den inte i din favoritbutik? Personalen kan enkelt beställa från ICA's centrallager. För recept och mer information om var du kan köpa Lupinfilé, besök vår hemsida!

SCANNA MIG FÖR
INSPIRATION I KÖKET!





Ben & Jerry's Cookie Dough

Det legendariska glassföretaget firar 30 år genom att släppa en helt vegansk variant av storsäljaren Cookie Dough. Mjölkfri kolaglass med virvlar av cookies, kakdegssbitar och choklad.



Crumble från Dig/Get Raw

För att följa upp de senaste årens försäljnings-succéer lanserar Dig/Get Raw nu ytterligare två crumbles – No-Bake Apple Crumble och No-Bake Banana M*lk Chocolate Crumble. Ekologiskt, veganskt, glutenfritt och helt utan raffinerat socker. Kostar 19 kr på bland annat Apotea och Meds.



Nu i smart förpackning!

Sevans falafel är först på marknaden med att byta plasttråget mot en mer hållbar påse. Genom förpackningsbytet minskas mängden plast med 60 % och den totala mängden förpackningsmaterial med 78 %. En påse innehåller 200 g och kostar 27,90 kr.



Kex från Lotus Biscoff

Den klassiska Biscoff-kakan med sin krämiga fyllning kommer nu i två veganska varianter: Biscoff Cream och Vanilj. En rulle väger 150 g och och kostar cirka 16,90 kr i butik.



Vegetarisk kebab på Ikea

Ikea fortsätter att satsa på vego och utökar nu matutbudet i restaurangerna med en vegetarisk kebab. Den serveras med pommes frites, picklade grönsaker och kebabsås (inte vegansk). En portion kostar 59 kr.



Vegansk alkohol

Små Sure har släppt en vegansk alkohol som nu finns att köpa på Systembolaget. Frisk smak av tropiska frukter med bubblande kolsyra. Kostar 19,90 kr.



Majonnäser att testa!

The Mayo Sisters finns nu äntligen i Sverige. Det är en växtbaserad mayo som kommer i fyra olika smaker: original, aioli, truffel och piri piri. Går att köpa på agentvegan.com för 39–55 kr.



Vegansk vitlökssås

Garant har precis släppt en vegansk vitlökssås som du kan servera till t ex falafel, klicka över pizzan eller doppa pommes i. Du hittar den i kylskåpet!



Vegetarisk krögarpytt!

Felix kommer nu med en helt vegansk variant av sin klassiska krögarpytt, nu med små bitar av soja. Bara att steka på och servera med rödbetor eller ketchup. En förpackning på 700 g räcker bra till två personer och kostar ca 40 kr på Ica.



Oh! Mungood!

Oh! Mungoods unika burgare och bits smakar mycket och mättar länge. De är ekologiska, helt fria från tillsatser och har en hög proteinhalt. Huvudingrediensen är den hälsosamma mungbönan. Båda produkterna har en fyllig smak av spiskummin, koriander, chili och rödbeta som för tankarna till Orienten. Burgaren kostar 46,90 kr / 230 g och bits 48,90 kr/300 g. Kolla in ohmungood.se för mer info.



Hädde är här!

Nu lanserar Havredals sin nya produkt Hädde Matlagning, ett havrebaserat alternativ till matlagningsgräddor. Hundra procent svenska råvaror och marknadens kortaste ingredienslista. Finns på Ica, utvalda Coop-butiker och online via mathem.se och happygreen.se.



Juicy Vegan Burger

Nu släpper Garant en uppdaterad variant av sin populära Juicy Vegan Burger. Burgaren är gjord på ärtor och svamp, är proteinrik, grovmalen och har en grillad smak. Juicy Vegan Burger går utmärkt att smasha innan den steks eller grillas.



Smakrika skivor

Eldorado har släppt skivor med smak av paprika som är supergoda som pålägg. Para ihop med t ex en färskost, pesto, färska grönsaker och kanske soltorkade tomater. Mums! Kostar 16,95 kr på Hemköp.



Havrebaserade desserter

Fazer och Aito lanserar nu havrekolasås och havre-kakaosås. Du kan använda dem som bas i desserter, servera dem med bär eller vispa dem till ett fluffigt skum och servera till t ex paj. Finns i kylskåpet!



Äntligen här!

Vi hörde det viskas om att chokladbars från Veganz skulle släppas i Sverige och nu är de här! De finns i smakerna coconut, strawberry, hazelnut och caramel. Helt veganska och går att köpa på bland annat [rekoshoppen.se](https://www.rekoshoppen.se) för 25 kr.

Linsbågar jordnötssmör

Det här är ett snack jag vet att många redan älskar. Hur skulle man kunna låta bli!? Kripiga linsbågar med smak av jordnötssmör. Kostar 18,95 kr/125 g.



Kokosgurt ananas

Alpro har äntligen kommit med mumsiga nyheter, bland annat en serie kokosyoghurtar. Vi älskar den här lite extra eftersom kokos och ananas är en magisk kombi. Kostar 14,95 kr/120 g.

Vitaminer du gärna äter varje dag?

Vem har sagt att det ska vara tråkigt att äta vitaminer? Herbalands vitaminingummies smakar gott, är sockerfria och naturligtvis veganska.

HERBALANDS VEGAN D3+B12 Bra vitaminer att tillföra vid en vegetarisk kost. Med frisk smak av hallon.

HERBALANDS MULTIVITAMIN 11 Vitaminer/mineraler samt kolin och inositol. Med smak av söta bär.

HERBALANDS VEGAN COLLAGEN BOOSTER För din hud, främjar den kroppsegna produktionen av kollagen*. Med läskande smak av vattenmelon.



Vegofären

BESTÄLL FRIA SMAKPROVER OCH VITAMINER
PÅ VÅR HEMSIDA [VEGOSFAREN.COM](https://www.vegofaren.com)



20% rabatt på beställningar om du anger rabattkoden VEGO2021.

apotea.se

EMEDS

Marknadsförs av Amicus scandinavia AB i Norrköping, www.vegofaren.com.

*Vegan collagen Booster innehåller vitamin A och C. Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för hudens normala funktion, vitamin A bidrar till att bibehålla normal hud.



finns i
COOP



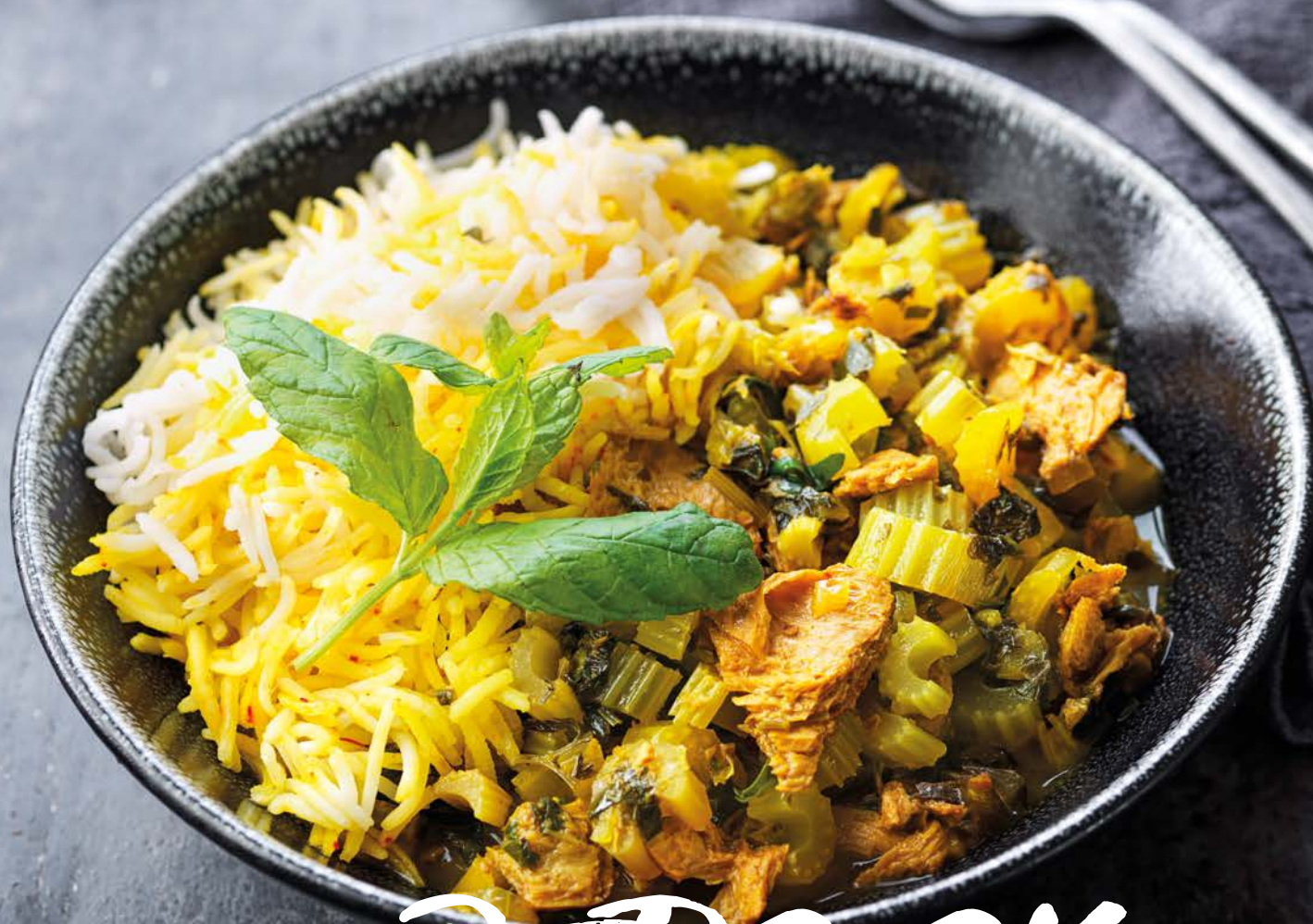
@ simplyvnordic

Stora

coop

coop

coop KÖNSUM



FÖLJ PARIA
Du kan följa Paria
på Instagram
@prayasvegan.

PERSISK VEGOMAT

Paria Nemati driver Instagramkontot Prayasvegan och jobbar på att ge ut en vegansk kokbok med persiska recept. Vi pratade med henne om persisk mat, vegomat i det persiska köket och vilka olika rätter som finns. Paria delar även med sig av en mumsig persisk sellerigryta.

RECEPT: PARIA NEMATI FOTO: EVA HILDÉN

Hur skulle du beskriva det persiska köket?

– Det iranska köket eller persiska köket består av många smakkombinationer, som sällan är starka men ofta rikligt kryddade. Saffran och gurkmeja är mycket vanliga. örter används flitigt och man blandar ofta flera olika sorter, som till exempel dill, persilja och koriander. Rosenvatten är en vanlig arom i bakelser och desserter. Trots att mycket kryddor och örter används så har persisk mat alltid en mild smak

Sidorätter i det persiska köket

Huvudrätterna omges vanligtvis av färskt bröd och ett antal små skålar fyllda med apéritifret och kryddor. Dessa kallas mokhala-faat. Bland dem kan vara bröd och fetaost med råa grönsaker och färska örter. Inget persiskt matbord skulle vara komplett utan naan-o panir-o sabzi, helt enkelt bröd och färskost med råa grönsaker och örter. Brödet toppas med färskost och garnerade råa grönsaker och örter. På persiska kallas bröd för naan, och det finns olika typer av bröd.

Naan-e Sangaki bakas i ugnen på heta stenar och serveras varmt, Naan-e Lavash är ett tunnbröd i en rund eller oval form. Det håller bra i flera dagar och serveras vanligtvis till frukost. Naan-e Barbari är en platt, oval limpa, cirka 2 cm tjock. Det ska ätas väldigt nybakat och varmt och serveras också vanligtvis till frukost.

Polo Khoresh

Polo Khoresh är ett generiskt namn på rätter som består av ris och gryta.

Polo är ris som delvis ångkokas och som är det persiska sättet att koka ris på. Man varierar polo genom att blanda in örter, grönsaker och andra ingredienser om man vill. Det är viktigt att använda ris av bra kvalitet och som har en fin doft, till exempel basmatiris eller jasmin-

ris. I Iran anses det iranska riset från området söder om Kaspiska havet vara bäst, men produktionen är begränsad och det är därmed svårtillgängligt utanför Iran.

Khoresh är den allmänna termen som används för olika persiska grytor, alla med en unik smak. Det är den mest tillagade maträtten i det persiska köket och serveras alltid med vanligt ris, som ofta dekorerar med stekt barber och saffranväska (zereshk polo).

Alla typer av khoresh gjordes vanligtvis veganska för ungefär ett sekel sedan, men idag lägger iranierna till kött eller kyckling.

Sabzi Khordan är en blandning av råa grönsaker och färska örter. Det innehåller vanligtvis rädisor, salladslök, mynta, basilika, persilja, dragon, vattenkrasse och gräslök. Grönsakerna och örterna är upplagda på en tallrik med en bit ost.

Finns det mycket vegetariskt och veganskt i det persiska köket?

– Vegetarianism har en lång historia i Iran och forntida Persien. Kort sagt var persiska profeter som Zarathustra, Mazdak och Mani, liksom många andra berömda figurer genom historien, vegetarianer eller veganer och främjade denna livsstil i sina andliga läror eller episka dikter.

Effekten av dessa kulturella rörelser, tillsammans med begränsad tillgång till kött, resulterade i en stor mångfald av veganska rätter i persisk mat. Idag har emellertid mediernas inflytande och västerländsk näringsinformation om protein spridit sig över hela världen. Men även om veganer och vegetarianer är en liten minoritet i detta land ökar de i antal. Dessutom ökar antalet veganska aktivister och icke-statliga organisationer som fritt marknadsför den veganska livsstilen, främst genom sociala nätverk.

Det persiska köket har ett stort antal veganska rätter. Många rätter som innehåller kött idag lagades ursprungligen veganskt för

ungefär ett sekel sedan. I grund och botten kan det persiska köket kategoriseras som olika typer av polo, khoresh, khorak, aash, purée, snabbmat, desserter och sidorätter.

Beroende på vilken speciell typ av ingredienser och kryddor som används finns det många olika typer av polo, såsom Adas polo (linsris), Baghali polo (dill- och favabönsris), Lubia polo (grönt bönsris), Tahchin (riskaka), Dampokht-e goje (tomatris) och många andra rätter.

Alla dessa har ris som huvudingrediens, men alla har sin egen unika smak. Adas polo är till exempel något som varje matälskare måste uppleva. Det är en utsökt kombination av linser och saffransdoftande ris med stekta russin, lök och malda valnötter.

Iranierna lagar nästan alltid ris på ett sätt som bildar ett krispigt gyllene lager längst ner i botten, kallat Tahdig (botten). Tahdig hör till varje iraniers favorit. Det krispiga lagret kan utgöras av tunna skivor potatis, tunnbröd eller själva riset.

Vad har du själv för favoriträtter?

– Vegansk Fesenjan (gryta gjord med valnötter och granatäpple) är min favorit året runt. Rostade valnötter med smaskig granatäppelmelass – vad mer kan man be om i en gryta?

Jag vet att du vill ge ut en kokbok med persisk vegansk mat, kan du berätta mer om det projektet?

– När jag valde att enbart äta vegansk mat insåg jag att jag saknade många goda persiska drag i maten. Jag valde att försöka laga min favoritmat utan kött och så småningom ledde det till att jag hade en samling av recept på persisk veganmat. Jag har börjat dela med mig av mina recept på Instagram (@paryasvegan), men funderar också på att så småningom publicera recepten som en bok där jag kan beskriva saker utförligare.



PERSISK SELLERIGRYTA, KHORESHT KARAFS

4 portioner



1 krm saffran + 2 msk varmt vatten
2 buntar stjälkselleri, hackade
½ kruka färsk mynta, finhackad, eller 2 msk torkad mynta
2 krukor färsk persilja, finhackad
1 lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, pressade
400 g sojabitar
1 tsk gurkmeja
1 lime, saften
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning

salt, svartpeppar
olja att steka i

1. Blanda saffran och vatten i ett glas. Ställ åt sidan så länge.
2. Hetta upp olja i en stekpanna. Fräs sellerin under omrörning i ca 2 minuter.
3. Tillsätt mynta och persilja. Stek i 2–3 minuter till under omrörning.
4. Hetta upp lite olja i en gryta och fräs lök och vitlök tills den mjuknar.

5. Tillsätt sojabitar, gurkmeja, limesaft, vatten, buljongtärning, salt och peppar. Vänd även ner saffransvattnet och selleriblandningen.
6. Låt puttra på under lock i ca 35 minuter. Späd med mer vatten om det behövs.
7. Smaka av grytan med mer limejuice. Låt sjuda i ytterligare 15 minuter.
8. Servera med kokt ris och sallad.

Oh! Mungood

DELICIOUS MUNG BEAN BASED FOOD



Oh! Så gott!

Oh! Mungoods unika burgare och bits smakar mycket och mättar länge. De har en fylig smak av spiskummin, koriander, chili och rödbeta som för tankarna mot orienten.

Mungbönan är rik på proteiner, fibrer, folsyra, järn samt vitaminerna C och E och har ett lågt innehåll av mättat fett.

- ✓ EKOLOGISKA ✓ INGA TILLSATSER ✓ HÖG PROTEINHALT
- ✓ SNABB TILLAGNING ✓ GLUTEN- OCH LAKTOSFRIA

Snart i en butik nära dig!

För receptinspiration se www.ohmungood.se



[FACEBOOK.COM/OHMUNGGOOD](https://facebook.com/ohmungood)



[@OHMUNGGOOD](https://www.instagram.com/ohmungood)

NYHET!



Skit i räkorna!

Det är mayon det handlar om

Vi vet att du vet att The Mayo Sisters fantastiska mayos i smakerna Aioli, Tryffel och Piripiri bara finns att köpa hos oss på Agentvegan.com.

Mayon (det handlar om)

(att notera)

Räkorna
(att skita i)



Vad har du på tallriken?

Det är den där tiden mellan vinter och vår och vi vill bara springa ur våra skal (läs vinterjackor) och blomma ut som små skott på trädgrenarna. Det är nu man behöver energi i form av matlycka och då är det bara rätter som kung pao tofu, quesadillas och örtig couscous som gäller.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



QUESADILLA MED KRYDDIG BÖNFYLLNING

6 stycken 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd

En kryddig fyllning och smältande ost mellan sprött, stekt tortillabröd – en ny favorit till fredagstacón!

1 rödlök, tunt skivad

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

2 dl majskorn

$\frac{3}{4}$ dl tomatpuré

1 tsk mald spiskummin

$\frac{1}{2}$ dl picklad jalapeño eller efter smak

$\frac{1}{2}$ dl finhackad koriander

6 st tortillabröd

ost, t ex mjölkfri

1. Fräs löken olja i 1–2 minuter.

2. Tillsätt sköljda svarta bönor, majs, tomatpuré och spiskummin och fräs med under omrörning i ca fem minuter, tills purén börjar bränna i botten.

3. Ta från värmen och rör i jalapeño och koriander.

4. Värm lite olja i en stekpanna och lägg ner ett tortillabröd.

5. Skiva ostskivor och lägg över hela brödet.

Lägg lite av fyllningen på ena halvan av brödet.

Vik över brödet så att du får en halvmåne.

Pressa lätt med stekspaden så att osten limmar ihop din quesadilla. Vänd och stek en kort stund även på andra sidan. Upprepa med resterande bröd och fyllning.

VEGO:s dryckestips

Francisco Gomez

Art nr: 2255

Pris: 79 Kr



KUNG PAO TOFU

3-4 portioner 

För nötfritt alternativ, uteslut nöterna

Den otroligt smakrika såsen sätter sprätt på hela rätten, som du har färdig på tiden det tar att koka riset. Den här rätten måste du testa!

4 dl ris

400 g fast tofu
2 röda paprikor
2 nävar gröna bönor (ca 250 g)
3 vitlöksklyftor
1 tumstor bit ingefära
1 dl jordnötter

Sås

2 dl vatten
1 dl japansk soja
¾ dl hoisinsås
1 msk sesamolja
1 msk rödvinsvinäger
1 msk agavesirap eller annan ljus sirap
1 tsk hel sichuanpeppar, mortlad
1 msk majsstärkelse

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skär tofu och paprika i strimlor. Dela bönorna på mitten så att de inte är så långa och skär bort fästet.
3. Stek tofun med olja i en stekpanna tills den är gyllene på båda sidor.
4. Vispa under tiden ihop ingredienserna till såsen.
5. Tillsätt paprika och gröna bönor till pannan och fräs ett par minuter. Riv ner vitlök och ingefära. Tillsätt även jordnötter och fräs ytterligare en minut.
6. Häll i såsen och låt den sjuda ett par minuter. Servera med riset.

VEGO:s dryckestips

Villa Blanche
Picpoul de Pinet

Art nr: 2588

Pris: 119 Kr



GRÖNSAKSFAJITAS

4 portioner



För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd)

Vill man ha snabbmat så är alla typer av wraps toppen! Här gör jag en fajitasfyllning som är klar på mindre än en kvart!

300 g broccoli eller blomkål, i små buketter
200 g gröna bönor
2 röda paprikor, strimlade
2 mindre rödlökar, tunt skivade
1 förpackning kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 vitlöksklyfta, riven

Marinad

2 msk olja
1 msk japansk soja
1 msk citronsaft
1 msk paprikapulver
1 tsk spiskummin
½ tsk chili- eller chipotlepulver

Servering

tortillabröd

kall sås gjord på crème fraîche
(t ex växtbaserad) och srirachasås

1. Fräs broccoli och gröna bönor i olja ca fem minuter.
2. Tillsätt paprika, lök och kikärter och fräs några minuter tills lök och paprika börjar mjukna.
3. Rör ihop ingredienserna till marinaden och häll på. Låt puttra med i några minuter. Blanda ner vitlöksklyftan.
4. Servera grönsaksblandningen med tortillabröd. Gott är också att blanda crème fraîche eller yoghurt med srirachasås efter smak.

COUSCOUSSALLAD

6 portioner

För glutenfritt alternativ använd hirs

Det här är en perfekt mealprep-rätt att svänga ihop i helgen och sen äta under veckan. Som lunch är den god att äta bara som den är eller t ex med lite stekt tofu till. Men den är också perfekt att ha i en wrap med ugnstostade rot-saker och yoghurtssås eller till en hummus bowl.

3 ½ dl vatten

3 ½ dl couscous

1 msk buljongpulver

2 förpackningar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta

2 stora morötter

300 g vitkål

½ röd lök, finhackad

½ dl finhackad koriander

salt

Dressing

2 vitlöksklyftor

4 soltorkade tomater

1 dl jordnötter

1 dl olivolja

½ dl citronsaft

1 dl vatten

1 msk japansk soja

½ röd chili eller efter smak

1 urkärnad dadel eller 1 tsk agavesirap

1. Koka upp vattnet. Ta från värmen och rör i buljongpulver och couscous, låt stå och svälla ca 10 minuter.

2. Skala morötterna och riv dem på den grova sidan av rivjärnet. Strimla vitkålen fint med mandolin, osthyvel eller så fint du kan med kniv.

3. Lägg ingredienserna till dressing i en hög skål och mixa slätt med en stavmixer.

4. Rör om couscousen med en gaffel och blanda sedan samtliga ingredienser och dressing i en skål. Smaka av med salt.



SUPERSNABBA SESAMNUDLAR

1 portion 

För glutefritt alternativ använd
risnudlar

Det här är typ den snabbaste maträtten jag vet – den blir klar på tiden det tar att koka nudlarna! Men den är också fullproppad med smaker och riktigt god!

Sås

1 ½ msk japansk soja

1 msk tahini

1 tsk sesamolja

1 vitlöksklyfta, riven

½ tsk sambal oelek eller srirachasås

1 tsk citronsaft

2 stora blad grönkål

100 g ris- eller vetenudlar

1 salladslök

1 tsk sesamfrön

1. Rör ihop ingredienserna till såsen i en bunke.

2. Repa grönkålen och riv bladen i bitar. Koka nudlar och grönkål efter tidsangivelsen på nudelförpackningen.

3. Häll av vattnet från nudlarna, men rör ner 1–2 matskedar i såsen.

4. Rör samman nudlar och grönkål med såsen så att allt blandas väl. Lägg över i en skål, toppa med skivad salladslök och sesamfrön.



**Zebrasköld**

Dags att köpa lite nytt grönt till hemmet. Zebrasköld är en favorit jag vill få tag på. Vackra gröna blad och dekorativa zebra-mönstrade stjälkar. Kostar 269 kr på plantagen.se.

**Slow juicer**

Jag har testat allt möjligt men tycker att en slow juicer ger den bästa juicen. Nu försöker jag dricka ett glas om dagen, det känns liksom härligt. Det finns flera olika slow juicers, bland annat den här från Witt. Kostar 4 351 kr på bagarenochkocken.se.

**Handvävda korgar**

Det här brödfatet är gjort av gräs och dadelpalmsblad och vävs för hand av kvinnor i Punjab-distriktet i sydöstra Pakistan. De här korgarna finns i en rad olika färger och kostar 149 kr på afroart.se.

GRÖNASTE I VÅR

Vårens färg är grön och det i alla nyanser du kan tänka dig. I fönstret, i maten, i köket, på träden. Överallt! Här har vi samlat några ruskigt vackra gröna prylar du bara måste pigga upp dig med i vår.



TOUCH AV SVENSKT TENN

Det är inte mycket man har råd med från Svenskt Tenn, men ah, så vackra saker de har. En grej att göra köket fint med är den här gröna grytvanten med elefantmönster. Kostar 360 kr på svensktenn.se.

Pesto!

Det finns flera veganska pestosorter ute i butikshyllorna vilket vi självklart älskar. Bland annat den här från Bonsan, som du även kan köpa via tantensgrona.se för 52 kr.

**Klimatsmarta nätpåsar**

Jag har helt gått över till att använda de här nätpåsarna när jag handlar frukt och grönsaker. Satsa på att köpa ett helt set med påsar och en praktisk väska som tar noll plats i väskan så att du alltid kan ha med dig dem. Kostar 169 kr på carrinet.se.

**Spirande köksredskap**

Rosti har vackra köksredskap i flera olika färger. Självklart älskar vi dem i olivgrönt! Den här grytskeden kostar 49 kr på bland annat cervera.se.

**Grönaste juicen**

Loviseberg har fräscha färskpressade juicer i en rad olika varianter. En favorit är den här med spenat, äpple, ananas och citron. Kostar 45,95 kr/800 ml.

**Grönaste diskmedlet**

Eller ja, diskmedelpumpen i alla fall. Den här är gjord i stengods med behållare för disksvamp eller trasa. Fyll på med diskmedel och använd. Kostar 169 kr på zarahome.se.

Alltid 100% växtbaserat.

GO TROPIC

Nyhet!
Snart
i butik



NU BLIR VI LITE MER TROPISKA

Lejonet & Björnen satsar vidare på vegansk glass! Och lanserar under våren en tropisk nyhet – Vegansk Coconut Dream. Perfekt när du drömmer om resor till varmare breddgrader. Krämig med en tydlig kokossmak, kompletterad med kokosflingor och virvlar av mango & passionssylt. Precis som de andra veganska glassarna är den gjord på ekologisk kokosmjölk. Allt för att ge dig den bästa och godaste stunden till vardag och till fest. Dröm dig bort på ett underbart sätt!

**LEJONET &
BJÖRNEN**
SVENSK KVALITETSGLASS

ALLA ICA BUTIKER KAN BESTÄLLA. EFTERFRÅGA GÄRNA I DIN BUTIK!
FINNS I UTVALDA COOP OCH HEMKÖP BUTIKER.

SMÅ HÄRLIGA VAL SOM GÖR SKILLNAD



Oljor
fr. **49:-**



Alla nötter
139:-



Eko-juice
fr. **179:-**

Ok, så här, vi fattar. Believe us, vi fattar verkligen att det känns jobbigt att behöva ställa om. Ställa om till en mer hållbar konsumtion – alltså det där med att göra medvetna val. Att välja det långsiktiga istället för det kortsiktiga. Valen med framtida generationer i åtanke. Abstrakt tanke. Och tro oss när vi säger att vi fattar att det låter jobbigt och trist. Vi lever ju nu, right? Inget konstigt med den tanken. Men då tänker vi så här att tänk om vi kan leva nu och samtidigt hålla framtida generationer i åtanke. I vår värld går det nämligen att kombinera. Vi kan leva nu och samtidigt ha framtidens generationer som perspektiv.

Utan att det behöver betyda en försämring, bara en förändring. Och som med alla förändringar börjar det i det lilla. Som att välja produkter med bra innehåll istället för dåligt. Ja, du fattar, du är smart ju. Och hos oss kan du göra det, ställa om till en mer hållbar konsumtion genom att förändra i det lilla. Du vet, som att byta ut oekologiska matvaror mot ekologiska. De små, enkla valen. För vi tänker att förändring börjar i det lilla. Så please, do the small things.

Besök oss på www.happygreen.se

**HAPPY
GREEN**



SNACKS!

”Bara en till”

Snacks är en räddare i så många lägen. Före middagen, till drinken, framför tv:n, med vänner, ensam, på en buffé och för de gånger du bara måste ha något att snacksa på! Här kommer snacksmästaren **Julia Tuvesson** med några av sina favoriter.

RECEPT OCH FOTO: JULIA TUVESSEN



VARMA CHIPS MED KARELLISERAD LÖKDIPP

4 portioner  

När du karelliserar lök får den inte bara en vacker mörkbrun färg, den får även en smältande god och söt smak. Blanda ihop till en krämig lökdipp och servera tillsammans med varma chips. Lyxigt i all sin enkelhet!

2 gula lökar, tunt skivade
smör (t ex mjölkfritt) och olja, till stekning
1 liten nypa strösocker
1 liten skvätt vitvinsvinäger
3–4 msk majonnäs, t ex äggfri
2 msk färskost, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar

Servering

1 påse lättsaltade chips

1. Börja med att karellisera löken genom att steka den på medelvärme i rikligt med smör och olja, det tar minst 30 minuter.
2. Ha i en liten nypa strösocker samt lite vitvinsvinäger och låt det därefter steka ytterligare ca 10 minuter.
3. Låt löken svalna lite och blanda den sedan med majonnäs och färskost. Smaksätt med salt och svartpeppar.
4. Sätt ugnen på 200 grader.
5. Lägg chipsen i en ugnsfast form eller på en plåt och låt dem snabbt bli varma i ugnen. Ta ut chipsen ur ugnen och ha på lite svartpeppar.
6. Servera de varma chipsen genast med den karelliserade lökdippen.

CHILI CHEESE-POPPERS

4 portioner 

Det här är den mest magiska kombon av kittlande hetta från jalapeños och en krämig, mild fyllning med lätt syra och rökighet. Servera gärna med nachos och några såser, som t ex salsa och guacamole. Psst... Om du tycker att jalapeños är för starkt kan du byta ut dem mot Pimientos de Padrón. Var försiktig bara så att ostblandningen inte rinner ut under gratineringen.

8 jalapeños

75 g cheddar, t ex växtbaserad som

Violife cheddar

2–3 msk färskost, t ex växtbaserad (gärna med cheddarsmak)

½ tsk rökt paprikapulver

svartpeppar

1 lime, saft och rivet skal

2 tsk olja

¾ dl pankoströbröd

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Riv osten fint och blanda med färskosten. Smaksätt med rökt paprikapulver, svartpeppar, limesaft och rivet skal.
3. Halvera alla jalapeños på längden och avlägsna kärnhusen. Lägg dem på en plåt och fördela oströran jämnt över de 16 jalapeño-halvorna. Tryck ner ostblandningen ordentligt.
4. Värm panko med olja i en kastrull och låt det bli lite krispigt och gyllene. Fördela den krispiga pankan jämnt över dina jalapeños och placera därefter plåten mitt i ugnen. Låt gratinera ca 12–15 minuter beroende på hur stora jalapeños du har använt.
5. Avsluta med att pressa över lite limesaft och servera genast.



VEGO:s dryckestips

Spier Signature
Sauvignon blanc
semillon

Art nr: 2234

Pris: 79 Kr





FRITERAD KRONÄRTSKOCKA MED CHILI- OCH CITRUSMAJONNÄS

4 portioner 

Friterade kronärtskockor är något alla måste testa! Du tar kronärtskockshjärtan på burk och panerar och friterar. Det är svårt att beskriva hur gott det är, speciellt tillsammans med den här syrliga dipsåsen till.

1 burk kronärtskockshjärtan på burk à 400 g

Panering

ca 1 dl vetemjöl

ca 1 dl kikärtsspad

ca 1 dl pankoströbröd

Servering

1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri

2 msk citrussaft, från apelsin/blod-
apelsin och citron

1-2 tsk valfritt chilipulver

salt

svartpeppar

lime, i klyftor

ev. valfria örter, t ex koriander eller persilja

1. Håll av vattnet från kronärtskockorna och låt dem rinna av ordentligt.

2. Förbered en liten paneringsstation genom att hälla mjöl i en skål, kikärtsspad i en annan och pankoströbröd i en tredje. Panera varje kronärtskocka genom att först doppa i mjöl, därefter kikärtsspad, mjöl igen, kikärtsspad och slutligen panko.

3. Friterar några kronärtskockor åt gången i rikligt med olja tills de har blivit gyllene. Låt dem rinna av på en bit hushållspapper.

4. Blanda majonnäsen med citrussaft, lite chilipulver, salt och peppar. Låt stå kallt till servering.

5. Lägg de friterade kronärtskockorna på ett fat eller i en skål. Toppa eventuellt med lite finhackade örter och limeklyftor. Pudra på lite extra chili. Servera med citrusmajonnäsen.

LOVE

Följ Julia!

Vi fullkomligt älskar Julias sätt att skapa mat på. Följ henne på Instagram @tuvessonskan och på tuvessonskan.se. Och köp hennes böcker *Plåtmat* och *Käka grönt*.



KROSSAD POTATIS MED PESTO ROSSO, MAJONNÄS OCH PERSILJA

4 portioner

Krossad potatis är den uppdaterade versionen av vanlig rostad potatis. Det funkar självklart som ett tillbehör men ska inte underskattas som ett gott snacks att bara äta som det är.

1 kg kokt potatis, gärna en lite mindre variant, t ex delikatesspotatis
olja till rostning

Pesto rosso

200 g saltorkade tomater i olja
1 ½ dl cashewnötter
1 vitlöksklyfta, finhackad
en liten nypa chiliflakes
salt
svartpeppar

Servering

1 dl majonnäs
färsk persilja, grovhackad

1. Värm ugnen till 250 grader.
2. Lägg ut potatisen på en klädd plåt. Krossa den lätt med baksidan av en träslev och låt rosta i ca 30 minuter. Potatisen ska bli krispig och gyllene. Salta.
3. Ringla över olja och placera i mitten av ugnen och låt rosta i ca 30 minuter. Potatisen ska bli krispig och gyllene. Salta.
4. Gör peston genom att mixa samtliga ingredienser grovt. Det får gärna vara lite bitar kvar. Smaka av med salt och svartpeppar.
5. Fördela majonnäsen jämnt på ett fat. Toppa med den krossade potatisen, pesto rosson, persilja och lite extra svartpeppar.

FRITERAD PIZZA MED MARINARASÅS OCH BASILIKA

4 portioner

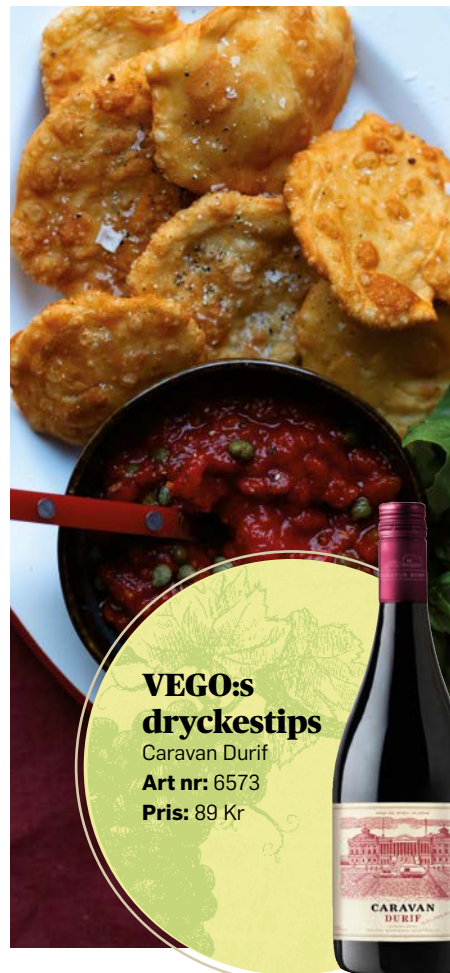
Det här är så genialt. Ta färdig kyld pizzadeg och kavla ut till rundlar. Friter till snabba små langos och servera med en mumsig tomatås. Så läckert!

1 burk hela skalade tomater av god kvalitet
à 400 g, t ex San Marzano
2 vitlöksklyftor, finhackade eller rivna
en liten nypa strösocker
2 msk kapris
salt
svartpeppar

Servering

1 paket kyld pizzadeg à 230 g
olja till fritering
färsk basilika

1. Lägg ingredienserna till tomatsåsen i en kastrull. Krossa tomaterna försiktigt med en träslev och låt småputtra på medelvärme ca 20 minuter. Rör om då och då. Avsluta med att tillsätta kapris.
2. Dela pizzadegen i 8–10 bitar. Rulla bitarna till bollar och kavla sedan ut dem tunt.
3. Friter/stek en och en i rikligt med olja tills de är gyllene. Låt rinna av på en bit hushållspapper. Salta.
4. Servera de friterade minipizzorna på ett fat med marinarasåsen och basilikan vid sidan.



VEGO:s
dryckestips

Caravan Durif

Art nr: 6573

Pris: 89 Kr

SÄG HEJ TILL EN BÄTTRE LUNCHUPPLEVELSE



ÅRETS
BÄSTA
PRODUKT
2020 - 2021

FÄRDIGRÄTTER VEGETARISK

Färdiglagade, smakrika, färska, mättande, snabba luncher som också är 100 % veganska och tillagade i Sverige. Låter det för bra för att vara sant? I VegMes sortiment finns lunch-favoriter från världens kök och några riktiga klassiker. Just nu har vi en smakgaranti som innebär att du får värdet tillbaka om lunchen mot förmodan inte faller dig i smaken.

vegme.se



KAOSVEGO

Sara Ask och **Lisa Bjärbo** är proffs när det kommer till att ta fram recept för en galet stressad vardag. Bara för att man inte har tid så ska inte det sätta stopp förändlöst god vegomat! I deras nya bok *Kaosvego* får du inte bara mängder av recept utan även tips för hur du äter balanserat och bra vegetariskt.

RECEPT: SARA ASK & LISA BJÄRBO FOTO: ULRIKA POUSETTE



Vi tog ett snack med Sara Ask om hennes och Lisas bok *Kaosvego*!

Vad menar ni med "kaosvego"?

– Mat som är lätt att laga och funkar i vardagskaoset. Recept på mat som är enkel att laga och oftast går fort också, så att det blir desto mer tid över till att äta och njuta. (Men om det är riktig kaosigt är det bra att ha färdig falafel eller något annat ultrasnabbt i frysen, vi har ett uppslag som handlar om helfabrikat också.)

Ni har ju gett ut böcker för barnfamiljer tidigare, hur skiljer sig den här?

– Det är ingen tydlig familjevinkel på den här boken – vi har till exempel ett kapitel med enbart solorätter för den som ofta äter själv och flera "allt i ett"-rätter som barn i den petigaste matfasen nog ryggat för. Men det finns en hel del rätter som kan passa i barnfamiljen också, som taco-daalen, rainbow-bowlen och den krämiga broccolisoppan som vi brukar servera med pizzabitar. För att inte tala om chokladbollskakorna!

Hur tycker du att folks inställning till vegomat har förändrats sedan ni släppte er första bok?

– Min känsla är att den har blivit mycket mer positiv. Framför allt känns det som att många köttisar har börjat varva sin mat med vegomat och det tycker jag är superkul! Många beskriver att det är deras barn som mer eller mindre kräver mer vegomat hemma. Det tycker jag bådär gott för framtiden!

Ni skriver att bara för att man kårar vego kan man inte bara luta sig tillbaka och kaka bea och pommies. Vad menar ni med det?

– På tyska finns ordet "puddingvegetarian" (Puddingvegetarier) för personer som visserligen utesluter kött och andra animalier men lever på junk food, chokladpudding, chips och annat som blir rätt näringsfattigt i längden.

Så vi menar bara att det är bra att inte vara puddingvegetarian varje dag utan skaffa sig koll på var i vegomaten näringen finns så att man inte missar något viktigt, typ jod, B12 eller järn. Men det handlar inte om någon rocket science, utan om att välja joderat salt, se till att eventuella vegodrycker är B12-berikade och hitta några favoriträtter med baljväxter, nötter och fröer som kan ingå i vardagsmenyn. Frisig falafel, kikärtspannkaka, solrosburgare eller bara rostade frön att toppa maten med till exempel.

Många säger att de inte har tid att laga mat, vad har du att säga till dem?

– Att jag vet hur knapp tiden kan vara, men att det finns så mycket att vinna på att försöka frigöra lite tid både för matlagningen och för själva måltiden. Och att det finns massor av god mat som är enkel och går fort att laga! Särskilt när man har fått upp vanan.

Några tips på vad som är bra att alltid ha hemma?

– Jag har alltid krossade tomater, solrosfrön, valnötter, kikärter, linser, morötter och lök hemma. Det kan bli allt från goda pastasåser och soppor till burgare och smarriga röror. Dessutom är det prisvärd och näringsrik mat. Vad mer kan man begära?!

Vi måste bara fråga det här igen: Vegomat och barn, funkar det?

– Trumvirvel – JA! Det gäller bara att veta var i vegomaten näringen finns och hitta sätt att servera den på så att barnen vågar smaka och successivt lära sig att uppskatta den. (Precis som med all mat, med andra ord.)

Om man vill att hela familjen ska börja äta mer vego, även barnen, har du några tips?

– Massor! Men de viktigaste: att laga mat som du själv gillar så att du äter av den och visar att den är god och bra – som vuxen är du en så himla viktig förebild för de yngre vid matbordet. Jag tror också på att inte orda så mycket om att man har lagat något nytt, typ: "Oj, idag ska vi äta vegeta...riskt." Utan mer ställa fram god mat på bordet och hoppas att åtminstone något ska falla barnen på läppen. Det brukar underlätta att möta barnen halvvägs, till exempel genom att ha några "rena" saker på bordet – typ hackade nötter, naturella kikärter och pasta/bulgur/ris – som de känner sig trygga med och kan äta sig mätta på ifall det nya känns för läskigt till en början. Ett annat tips är att mixa vissa rätter så att de blir så där härligt krämiga: grönsakssoppa, pastasås eller basen till en gryta till exempel. Många barn gillar känslan av att maten är gjord av en enda ingrediens så att de slipper leta upp sådant de "inte älskar" ur maten – lök och annat otäckt till exempel. Och sist men inte minst: De flesta barn behöver tid på sig för att ta in nya rätter på sin repertoar, vissa mer tid än andra, så tålamod är en bra egenskap vid matbordet! (Jag vet, det är lättare sagt än gjort ...)



TACODAAL

4 portioner

För nötfritt alternativ, hoppa över cashewnötterna

Tacos är gott. Indisk daal är gott. Tacodaal är succé? I våra hem har det funkade så i alla fall, och kanske är det den välbekanta kryddningen som har vunnit över linsskeptikerna. Eller så är det att grytan är så enkelt god, bara.

Tips!

Om du hellre tar egna kryddor än en tacopåse: blanda 1 msk chilipulver, 1 msk malen spiskummin, 1 msk lökpulver, 1 tsk paprikapulver, 1 tsk torkad oregano, 1 tsk socker, 0,75 tsk salt och 0,5 tsk svartpeppar.

ris för 4 personer

3 vitlöksklyftor

rapsoja

en påse tacokrydda (ca 30 g)

3 dl torkade röda linser

3–4 dl vatten (beroende på hur tjock daal du vill ha)

2 ½ dl kokosmjölk (en liten tetra) alternativt

havregräddde

400 g krossade tomater

eventuellt mer vatten att späda med

chiliflakes

salt, peppar

Gott till

hackade cashewnötter

majs

färsk koriander

lime

gurk- och paprikastavar

tortillachips

1. Koka riset enligt anvisningarna på paketet.
2. Hacka vitlöken och stek den mjuk i generöst med rapsoja i en gryta. Strö över tacokryddblandningen (eller egna kryddor, se rutan) och rör runt. Tillsätt mer olja om det ser ut att börja bli torrt.
3. Håll i linser, vatten och kokosmjölk och låt koka upp. Sänk värmen och låt puttra med locket på glänt i 10–15 minuter. Rör om då och då så att grytan inte bränner fast. Tillsätt de krossade tomaterna. Anledningen till att du inte ska tillsätta dem direkt är att det tar längre tid för linserna att bli mjuka tillsammans med de lite syrligare tomaterna.
4. Tillsätt eventuellt lite mer vatten till önskad konsistens och koka några minuter tills linserna känns mjuka. Smaka av med salt och peppar eller chiliflakes för lite mer hetta. Servera med ris, cashewnötter och tillbehör.

Mat över?

Rester av grytan blir en god soppa om du späder den med lite vatten och smakar av med salt eller japansk sojasås. Toppa med överblivna tillbehör, exempelvis majs och koriander.



SPICY PEANUT SOUP MED NUDLAR

1 portion

För glutenfritt alternativ, använd risnudlar

Det här är en krämig nudelsoppa med smak av jordnötssmör och sting av chili. Råkar du ha en skvätt kokosmjölk över i kylan så blir den ett gott tillskott! Men du klarar dig utan också.

1 liten vitlöksklyfta

1 krm röd currypasta alt. en liten bit röd chili

2 dl strimlade eller hackade grönsaker, t ex svart-/vitkål, zucchini, broccoli och/eller grön paprika rapsolja att steka i

2 ½ dl vatten

1–2 msk jordnötssmör

ett nystan valfria tunna nudlar, exempelvis

vetenudlar (ca 30 g)

ca 1 tsk japansk sojasås

lite limejuice

eventuellt lite srirachasås

Gott till

sesamolja

hackade jordnötter

färsch koriander

strimlad salladslök eller det ljusa på purjolöken

1. Hacka vitlök och eventuell chili, och strimla eller

hacka grönsakerna.

2. Hetta upp olja i en kastrull, tillsätt vitlök och currypasta/chilihack och stek tills vitlöken är mjuk. Tillsätt grönsakerna och eventuellt lite mer olja och fräs någon minut.

3. Slå på vattnet och låt koka upp. Tillsätt jordnötssmör och rör runt så att det löses upp i soppbasen. Lägg i nudlarna och koka enligt anvisningarna på paketet.

4. Smaka av med sojasås, limejuice och eventuellt mer hetta, till exempel srirachasås. Servera med sesamolja, lite strimlad salladslök, hackade jordnötter och lite färsch koriander på toppen. Välj currypasta utan animaliska inslag och nudlar utan ägg.



PEPPRIG PASTASÅS MED AUBERGINE

4–6 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Aubergine är en grönsak som inte smakar så väldigt mycket i sig, men så här är den himla bra. Den drar nämligen till sig smakerna från såsen och gör hela rätten krämig och god. Laga den här mustiga pastarätten när ni blir många vid bordet! Det passar den perfekt för.

3 vitlöksklyftor

1 röd chili

olivolja att steka i

1 rejäl aubergine (ca 400 g, alternativt två små)

¾ dl torkade linser med fast konsistens, t ex puylinser eller belugalinser

400 g passerade tomater

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 msk tomatpuré

en näve körsbärstomater (kan uteslutas)

1–2 msk japansk sojasås

torkad oregano efter smak

svartpeppar, gärna från kvarn
pasta för 4 personer

1. Skär vitlöken i skivor och hacka chilin fint. Skär auberginen i halvcentimetertunna bitar, typ kvartar.
2. Hetta upp olja och stek vitlök och chili försiktigt så att det doftar, men utan att det tar färg. Tillsätt aubergine och eventuellt mer olja, så att den också får steka med. Vänd ner de torkade linserna och häll över tomat, grädde och tomatpuré. Låt puttra med locket på glänt i 15 minuter, eller tills linserna är mjuka men fortfarande fasta i konsistensen. Om du har körsbärstomater, halvera dem och lägg i grytan. Koka pastan under tiden.
3. Smaka av med sojasås, oregano och mycket peppar. Servera med nykokt pasta.

Pasta över?

Överbliven pasta passar oväntat bra i stekt form: strimla och stek ett lass grönsaker tillsammans med en hackad vitlöksklyfta i en god olja. Tillsätt pastan, låt den bli genomvarm och klicka över något krämigt, t ex en sked pesto. Klart!



BANANA BREAD SCONES MED VALLMO

8 st  

Ett recept för alla oss som inte har tid att baka ett vanligt bananbröd just nu, men ändå vill åt den där stunden då man får bre salt jordnötssmör på en halv-söt, saftig brödyta, knöla in allt i munnen och kvida av lycka. Vallmofrön kan du ofta hitta både bland kryddor och bland frön, men eftersom det oftast är betydligt mycket billigare att köpa dem bland fröerna så föreslår vi att du letar där.

Frys in!

Får du scones över går de bra att frysa in, men till skillnad från många scones vi ätit i vårt liv så håller sig just de här flera dagar i skafferiet. Rosta dem gärna och servera med gott pålägg!

2 väl mogna bananer (ca 2 dl mosade)

1 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad

1 dl rapsolja

3 msk vallmofrön

4 tsk bakpulver

½ tsk salt

1 tsk socker

ca 4 dl vetemjöl

Till servering

jordnötssmör, yoghurt och lönnsirap, eller smör och ost (t ex mjölkfri)

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Mosa bananerna. Tillsätt resterande ingredienser och rör ihop till en hyfsat smidig deg.
3. Klicka ut degen på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i mitten av ugnen i 8–10 minuter eller tills sconesen fått fin färg och ser klara ut. Servera med ett gott pålägg eller som de är.

THAIDRESSAD POTATIS MED TOFU OCH BROCCOLI

1 portion  

Ibland är det kul att låta sin darling potatisen möta lite oväntade kompisar i köket. Som den här Asieninspirerade dressingen till exempel! Man tror ju knappt att det ska gå, men det gör det sannerligen.

1 stor eller 2 små fasta potatisar (ca 140 g)
2 dl broccolibuketter eller tärnad stjälk
1 msk sammanlagt av hackad vitlök
+ ingefära + chili
1 msk tamari (alternativt japansk sojasås)
1 msk limejuice
1 msk sesamolja
100 g fast, neutral tofu
1 msk sesamfrön, gärna svarta
en bit salladslök (alt. det vita på purjolöken)

Gott till

fräsch thaibasilika eller koriander
eventuellt en klick av någon slags sås, t ex chilimajonnäs

1. Skala och tärna potatisarna och koka dem mjuka i lite vatten i en kastrull. Det brukar ta 8–10 minuter beroende på hur stora bitarna är. Tillsätt små broccolibuketter eller tärnad stjälk mot slutet av kokningen, d.v.s. när potatisarna så smått börjar bli mjuka.
2. Finhacka vitlök, chili och ingefära. Lägg i en liten skål tillsammans med tamari, limejuice och sesamolja och rör om.
3. Tärna tofun. Här kan du steka den gyllene i olja i en het panna om du vill, men det är egentligen inte nödvändigt. Skär salladslöken i skivor.
4. Häll vattnet av potatisen och broccolin och lägg i en skål tillsammans med tofun. Slå över dressingen, rör om och toppa med sesamfrön och skuren salladslök.



I *Kaosvego* (Ordfront förlag) bjuds det på enkel, god vegomat för en stressig vardag. Varierad grön mat som gör att du fortfarande kan få till glimrande middagar mitt i veckan.



CARLSHAMN

När du äntligen hittar
Carlshamn Havre i din butik!



Perfekt till
matlagning, bakning
och på smörgåsen!

**Sveriges första
havremargarin!**



**JA TILL
VEGANSKT!
JA TILL
NATURVIN!**



119 KR

LUPI REALI, Nr 2384,
750 ml, alk.12,5%

119 KR

ORIGINE, Nr 77757,
750 ml, alk.12,5%



FINNS I
BESTÄLLNINGS-
SORTIMENTET!

thewineagency.se

**Alkohol är
beroendeframkallande.**

Vår på en tallrik

Iih, våren är här! Smygande med ett varmt leende på läpparna tar den över med sparris, ramslök, bladgrönt och pigga smaker som vi saknat så. Vi lät **Karoline Jönsson** ta fram några riktigt härliga vårrecept med säsongens primörer.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON





GUMRÖRA

4 portioner



En växtbaserad variant av den klassiska gubbröran får här bära namnet gumröra! Matigt pålägg till knäckemackan och örtigt god av dill och gräslök.

Majonnäs

½ dl kikärtsspad
1 tsk dijonsenap
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar
1 ½ dl varmpressad rapsolja

1 msk vegiar, vegetarisk kaviar

½ dl finhackad dill

½ dl finhackad gräslök

200 g kokt potatis, i bitar

100 g fast tofu, hackad

1. Mixa samman kikärtsspad, dijonsenap, citronsaft, salt och svartpeppar.
2. Droppa sedan ner oljan under tiden som du mixar så att en tjock majonnäs bildas.
3. Rör samman majonnäsen med vegiar, dill och gräslök. Avsluta med att vända ner potatis och tofu.



CAESARSALLAD

4 portioner



Matig sallad som blir otroligt smakrik av den goda dressingen. Vill du göra rätten matigare kan den gärna toppas med krutonger också.

Dressing

2 msk kikärtsspad
1 tsk dijonsenap
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar
ca 1–1 ½ dl rapsolja
½ msk ljus sojasås
2 soltorkade tomater
1 liten vitlöksklyfta, riven

Sallad

2 romansalladshuvuden (totalt ca 300–350 g)
300 g fast tofu
1 msk ljus soja
¾ msk citronsaft
ca 10 sparrisar
½ dl hyvlad parmesanliknande ost, t ex mjölkfri

1. Mixa samman kikärtsspad, dijonsenap, citronsaft, salt och svartpeppar. Droppa sedan ner oljan under tiden som du mixar så att en tjock majonnäs bildas.
2. Tillsätt soja, soltorkade tomater och vitlök och mixa samman.
3. Skär upp salladen, skölj den och låt sedan torka. Blanda salladen med dressingen.
4. Bryt tofun i bitar och stek gyllene på båda sidor i olja.
5. Rör ihop soja och citronsaft, håll över tofun och fräs ytterligare någon minut så att vätskan absorberas. Vänd tofun under tiden så att den täcks runt om.
6. Skär sparrisen i munsbitar och vänd ner i stekpannan när sojan har kokat in i tofun. Stäng av värmen och låt sparrisen mjukna lätt under fem minuter på eftervärme.
7. Lägg upp salladen på ett fat, sprid ut tofu och sparris över och toppa med hyvlad ost.

POTATISSALLAD MED RAMSLÖK OCH DIJONDRESSING

4 portioner



Smakrik och pepprig potatissallad att äta till tex grönsaks- eller färsbiffar. Får du inte tag på ramslök kan du istället riva ner en liten vitlöksklyfta i dressingen.

Tips!

Om dressingen skulle skära sig när du håller i oljan kan du börja om genom att lägga någon tesked senap i en ny skål och droppa ner den skurna dressingen under konstant omrörning.

Dressing

1 dl olivolja
5–10 blad ramslök eller efter smak
3 msk dijonsenap
1 msk citronsaft
salt
svartpeppar

Potatissallad

1 kg potatis
300 g majrova
4 salladslökar, tunt skivade
8 rädisor, tunt skivade
2 msk dill

Dressing

1. Mixa samman olja och ramslök.
2. Lägg dijonsenapen i en skål, droppa i ramslöksoljan under konstant omrörning. Rör i citronsaft och smaka av med salt och svartpeppar.

Potatissallad

1. Koka potatisen och majrovan med skalet på tills de känns mjuka.
2. Håll av kokvattnet och låt potatis och majrova svalna något så att du inte bränner dig. Skär sedan i munsbitar, lägg ner i en skål och blanda samman med dressingen. Låt svalna till rumstemperatur.
3. Vänd ner salladslök och rädisor i salladen och strössa över dillen.



RISOTTO MED SPARRIS- OCH SPENATFRÄS

4 portioner  

Ljuvligt god och mustig risotto som också känns vårfräsch av citron, sparris och spenat. Lättlagad och elegant på samma gång!

Risotto

1 gul lök eller 3 schalottenlökar, finhackad
3 ½ dl risottoris
ca 12 dl grönsaks- eller svampbuljong
½ dl parmesanliknande ost, t ex mjölkfri
ca 50 g fetaost, t ex mjölkfri
1 citron, rivet skal

Spenatfräs

1 schalottenlök, finhackad
1 vitlöksklyfta eller 5-10 ramlöksblad
200 g spenat
8-10 sparrisar, skurna i bitar
1 tsk citronsaft
1 förpackning små vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar

1. Fräs lök och vitlök i olivolja tills den är mjuk och har fått fin färg.
2. Tillsätt riset, rör om och låt fräsa med en kort stund.
3. Häll på lite buljong åt gången, rör om och låt koka in innan du håller på mer. Fortsätt att hälla på buljong tills riset är mjukt och krämigt.
4. Riv parmesanosten och rör ner i risotton.

Spenatfräs

1. Fräs löken i olivolja tills den är mjuk.
2. Riv ner vitlök eller hacka ramlöken grovt och tillsätt till stekpannan tillsammans med spenat och sparris. Glöm inte att skära bort den hårda nedre delen på sparriserna. Fräs några minuter tills spenaten blivit helt mjuk.
3. Tillsätt citronsaft och bönor och smaka av med salt och svartpeppar.
4. Lägg samman rätten genom att vända ner spenatfräset i risotton, smula över fetaost och slutligen riva över citrusskal.

VIT SMÖRDEGSPIZZA MED SPARRIS OCH KARELLISERAD RÖDLÖK

4 portioner 

Den här urläckra smördegspizzan svänger man ihop med få ingredienser, men den blir likväl elegant och festlig. Perfekt fredagsmat att svänga ihop efter jobbet och kicka in helgen med.

2 rödlökar, tunt skivade
1 ark smördeg, mjölkfri
75 g färskost, t ex mjölkfri
50 g fetaost, t ex mjölkfri + lite extra att toppa med
6 sparrisar
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 220 grader.
2. Fräs löken i olja med salt och svartpeppar tills den är helt mjuk och börjar få färg.
3. Lägg smördegsarket på en bakpappersklädd plåt. Bred färskost på och smula sedan över fetaosten. Peppra.
4. Halvera sparrisarna på längden och fördela över degen, toppa med rödlöken.
5. Grädda i ugnen i ca 15 minuter eller tills smördegen har fått fin färg på kanterna.
6. Toppa med ytterligare lite smulad fetaost. Låt svalna något innan servering.



Känd från MAX

Med LikeMeat kan du äta det du älskar fast utan det dåliga samvetet. Några som också skriver under på det är Max som sålt våra produkter i flera år.

Nu tar vi steget vidare till mataffären. Du hittar oss nu på COOP.

MAX

Crispy No Chicken Burger

Baserat på soja

Nu kan du göra din egen MAX-måltid hemma! Krispiga panerade växtbaserade burgare gjorda på sojaprotein från LikeMeat.



Antal

2ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g



Crispy Nuggets

Baserat på soja

Nu kan du göra din egen MAX-måltid hemma! Krispiga panerade växtbaserade nuggets gjorda på sojaprotein från LikeMeat.



Antal

8ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g

So good it's good

LIKE
MEAT

MAX

coop

Facebook:
likemeatnordic

Instagram:
likemeatnordic



Picklad lök

Gutö Delikatesser har tagit fram en härligt fräsch och krispig picklad lök. Supergott som tillbehör till det mesta, inte minst grillat. Kostar 71,95 kr på Coop.



100 VITLÖSKLYFTORS CURRY 2 portioner

Vi lade upp det här receptet i sociala medier och folk blev som galna. Supergott och inte alls så starkt eller vitlökigt som man kan tro.

- 1 msk neutral olja
- ¼ tsk bruna senapsfrön
- 10 curryblad, kan uteslutas
- 100 vitlöksklyftor, 300 g
- 1 dl vatten
- ½ tsk salt
- ½ tsk chilipulver
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk tamarindpasta
- 1 ½ dl kokosmjölk

1. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs senapsfröna tills de börjar poppa och knäppa.
2. Häll ner currybladen och låt fräsa med i 30 sekunder.
3. Häll ner vitlöksklyftorna och stek tills de har fått lite färg.
4. Häll på vattnet och sänk värmen. Lägg på ett lock och låt puttra på i 15–20 minuter. Vitlöksklyftorna ska bli riktigt mjuka och lätt transparenta.
5. Rör ner salt, chilipulver, gurkmeja och tamarindpasta. Låt fräsa med i 1 minut.
6. Häll nu på kokosmjölken och låt allt puttra på i ca 5 minuter.
7. Servera med ris eller indiska tunnbröd.

LÖK I KVADRAT

Herregud vad vitlök är gott. Det kan verkligen lyfta en hel rätt, både som ingrediens och som tillbehör. Och ännu bättre, det finns så många olika löksorter att smaksätta med! Här kommer ett gäng produkter välsignade med underbar lök.



SVART VITLÖK

Läskigt svart i färgen och en djup, umamimättad smak. Svart, fermenterad vitlök kan användas i marinader, dressingar, grytor och såser för att få en fyllig smak. Så speciell och så god. Du hittar den i välsorterade matbutiker och på Mathem för ca 45 kr.



Ramslöksolja

En kallpressad rapsolja smaksatt med ramslök som du kan ringla över sallader, använda i dressingar eller smaksätta kalla såser med. Du hittar den på saluhall.se för 129 kr/200 ml.



Torkad ramslök

Om du inte får tag på färsk ramslök är torkad ett superbra alternativ. Jag älskar att krydda upp yoghurt och tzatziki med det för en lätt grön vitlökssmak. Finns bland annat från Urtekram för 29,95 kr/30 g.



Vegonade Black Garlic

Vegonade är en färdig sås som ger smak på ett kick. Blanda t ex med grönsaker och rosta i ugnen eller använd som marinad för att ge en touch av svart vitlök till din mat. Kostar 18,95 kr/st.



Vegansk aioli

Hellmann's veganska majonnäs har blivit en favorit hos många och nu har de även kommit med en vitlökssmakande aioli. Perfekt att ha på mackor, att klicka ner i en soppa, doppa pommes i eller använda i dressingar. Kostar 34,95 kr/270 g.



Färskost med vitlök

Huj gör veganska krämiga pålägg baserade på cashewnötter och vita bönor. De har flera olika varianter, bland annat den här med härlig smak av vitlök. Du hittar den på bland annat Ica, Coop, City Gross och Mathem för 32,95 kr/125 g.

STOLT HUVUDSPONSOR AV



SVERIGES YNGSTA
Mästerkock

Jösses, vilken oskillnad!

Planti Soygurt är för dig som vill äta gott och mer växtbaserat.
De flesta som provar våra gurtar säger "det smakar ju som vanligt!"
Ja jösses vilken oskillnad, säger vi.



Planti
Det goda växtmejeriet



Brittisk arbetarmat goes vegan

Många tänker kanske inte på brittisk mat som särskilt vegovänlig, men det ska vi minsann ändra på. Vi tog hjälp av kocken och journalisten Jens Linder som inte bara gav oss en intressant tillbakablick på britternas matvanor, utan även veganiserade några riktiga husmanskostklassiker.

RECEPT: SARA ASK & LISA BJÄRBO FOTO: ULRIKA POUSETTE

”Faktum är att termen vegan myntades 1944 av britten Donald Watson”



VEGANSK HUSMANSKOST FRÅN de brittiska öarna. Låter det absurt? Mat därifrån associeras ju gärna med köttighet: rejäla baconfrukostar, präktiga fläskpajer, Sunday roast med Yorkshire pudding och bangers and mash. Eller möjligen med fisk: fish and chips, kippers eller pickled herring.

Och visst ligger det något i klichén. Längre tillbaka kallades briter för ”rostbiffarna” av sina franska ärkefiender, som hånade dem för deras högröda ansikten och korpulenta kroppsbyddor skapade av gränslöst köttätande. Särskilt överklassen excellerade i köttkonsumtion, inte minst under den imperialistiska eran under 1700- och 1800-talet. Fördelningen av köttet var rejält ojämlig. Medan uppåt en miljon irländare dog under potatissvälten under sent 1800-tal skeppades nöt och får till godsägare och andra rikingar i England.

Vegetarianismen som rörelse blev dock stor i England mot slutet av 1800-talet, bland idealistisk medelklass, med bland andra Leo Tolstoj som inspiratör. Och faktum är att termen vegan myntades 1944 av britten Donald Watson, som också startade världens första veganska förening.

För de fattiga i hela världen var det överhuvudtaget ont om kött och proteinhaltig mat. Ofta serverades en liten bit fläsk eller rökt fisk till kokt potatis eller grovt bröd. En sådan bit kallades från början för relish - något njutningsfullt och uppskattat. Ett ord som sedan överfördes till smakrika inläggningar och såser. Underklassen åt, om än ofta ofrivilligt, till stor del vegetariskt.



Vill man finna vegetabiliska rätter i det brittiska köket kan man således leta bland husmanskostens tillbehör. Här finns mycket som lagas gott av enkla råvaror. Det finns gott om raggmunksliknande potatisplättar, uppfrästa grönsaker, gratänger och soppor med lite eller inget kött. Jag har dykt ner i lite äldre receptsamlingar, funnit några pärlor och lagat dem helt växtbaserade. Här är några av dessa rätter. Ofta har det räckt med att ersätta smöret med rapsolja och mjölk eller grädde med motsvarande havreprodukter. Inte sällan blir maträtten bara godare då, eftersom smaken av havre har något härligt rustikt över sig.

SÅ KÄNNS DEN skotska efterrätten cranachan mer genuin och rejäl när den görs med havregrädde. Och cottage pie med gröna linser smakar mer intensivt och sammanhållet än när man använder köttfärs.

Indisk mat utgör sedan kolonialismens dagar en naturlig del av den brittiska kosthållningen. Mulligatawny är bara en av otaliga anglo-indiska klassiker. Kanske minns ni att den serveras i *Grevinnan och betjänten*, sketchen som sänds varje nyårsafton i svensk (och många andra länders) tv.

Det finns många fler briterätter att prova, efterforska och göra veganska. Klassiska pajer skulle kunna omvandlas med grönkål eller savojkål som huvudråvara. Och friterad tofu till pommes frites och currydressing måste jag snart utprova. Men det tillhör framtida projekt.

MULLIGATAWNY MED SÖTPOTATIS

4 portioner 

När briterna erövrade Indien skapades så småningom en fusion mellan de två kulturerna. Så skapade kökstjänare bland annat soppan Mulligatawny – en fusion av starka indiska linsgrytor och europeiska soppor. Den lagas på många vis. Redan på 1800-talet fanns både helt växtbaserade versioner och andra som lagades på höna. Somliga innehåller röda linser, andra basmatiris. Vissa reds med mjöl, andra med grädde. Min version innehåller sötpotatis och reds med mandelmjöl.

Psst ... Du kan servera en klick vispad havregrädde ovanpå soppan. Och koka sötpotatistärningarna separat och toppa med dem, om du vill vara lite tjugig.

2 msk kokosolja eller matolja
2 dl finhackad gul lök
1 stjälk finhackad blekselleri (cirka 1 dl)
1 msk finhackad vitlök
1 ½ dl orange sötpotatis eller morot
1 dl skalat fintärnat syrligt äpple
1 msk finriven färsk ingefära
2 msk madras curry
1 tsk chiliflakes
2 msk mandelmjöl
1 ½ liter grönsaksbuljong
1 msk pressad citron
2 msk mango chutney
1 msk finhackad persilja

1. I en stor kastrull eller gryta, fräs lök, selleri och vitlök i olja på låg värme tills löken blir genomskinlig.
2. Tillsätt sötpotatis, äpple, ingefära, curry, chiliflakes och mandelmjöl och låt fräsa någon minut till.
3. Häll på grönsaksbuljongen och låt allt sjuda under lock i 20 minuter.
4. Mixa soppan (i mixer eller med stavmixer) tills den blir slät och fin.
5. Smaka av med citron, chutney och persilja – och eventuellt lite salt. Servera soppan varm, gärna i varma tallrikar.

VEGO:s dryckestips

Cava Aurelia Brut
Nature Gran
Reserva

Art nr: 7923

Pris: 159 Kr



**BOXTY****4 portioner**  

På Irland steks ofta dessa potatisplättar till frukost och serveras med bacon, stekta tomater eller vad man vill. Med rökt tofu som grillas eller steks blir de excellenta, också som lunch eller till kvällen.

Smet

3 dl råreven mjölig potatis
4 normalstora kokta potatisar
2 dl vetemjöl (cirka 120 g)
2 tsk salt
1 ½ tsk bakpulver
1 ½ dl mjölk, t ex havremjölk
2 msk matolja att steka i

Tillbehör

200 g rökt tofu

1. Skala den råa potatisen och riv den på rivjärnets grova sida. Lägg rivet i en handduk, snurra den till en boll och vrid sedan ur så mycket vätska som möjligt. Mosa den kokta potatisen noga med en gaffel.
2. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en rymlig bunke. Rör ner både den rårivna och den kokta potatisen. Blanda noga. Blanda till sist ner havremjölken.
3. Hetta upp oljan i en stekpanna på medelhög värme. Droppa i cirka ½ dl smet per raka och stek i 3–4 minuter på varje sida, tills de får en vacker färg och blir fräsiga och lite fluffiga. Håll dem varma.
4. Skiva tofun, stek eller kontaktgrilla den i grillpanna och servera till.

BUBBLE AND SQUEAK MED SVAMPKOMPOTT

4 portioner  

För glutenfritt alternativ, byt ut vetemjöllet mot rismjöl

Den här bonniga rätten har fått sitt namn efter hur det låter under den långsamma stekningen – det liksom bubblar och gnisslar. Rester från brittiska söndagsmiddagar steks ofta upp och mosas ihop till den här enkla anrättningen som är perfekt till en engelsk frukost eller brunch. Här serveras den med en mild svampkompott. Det ska vara ungefär hälften potatis och lika mycket av en blandning av övriga grönsaker.

cirka 1 ½ liter vatten

1 tsk salt
5–6 potatisar
ca 350 g vitkål
250 g kålrot
250 g blomkål eller broccoli
50 g gröna ärtor
1 dl finhackad gul lök
2–3 msk kallpressad rapsolja
1 finhackad gul lök
salt efter smak
svartpeppar ur kvarn

Till servering
2 tomater i skivor

1. Skala och ansa grönsakerna och skär dem i bitar (3–4 centimeter stora).

2. Lägg dem i en kastrull och fyll på med vatten så att det täcker. Tillsätt salt och låt sjuda under lock i 15 minuter tills bitarna är mjuka. Förbered svampkompotten så länge (se recept). Håll av grönsakerna i ett durkslag.
3. Fräs löken i hälften av oljan i en stekpanna under omrörning tills den blir genomskinlig och mjuk.
4. Lägg i grönsaksblandningen. Tillsätt resten av oljan och stek på medelhög värme i cirka tio minuter. Vänd ingredienserna några gånger så att de blir svagt brynta. Salta och peppra.
5. Mot slutet, pressa på kakan med stekspaden och tillsätt möjligen lite mer olja.
6. Lyft upp kakan (det gör inget om den inte håller ihop helt) och lägg upp på serveringsfat.
7. Stek tomaterna i lite olja. Salta, peppra och servera med bubble and squeak och svampkompotten.



VEGO:s dryckestips

Chinon Fabien
Demois

Art nr: 2759

Pris: 119 Kr



SVAMPKOMPOTT

4 småportioner   

Den här svampen blir en fin topping till bubble and squeak, men är också god till nudlar eller sushiris.

250 g svamp, exempelvis ostronskivling och shiitake
2 msk avokadoolja eller annan kallpressad olja
2 dl torrt vitt vin
1 msk sojasås
2 dl grovhackad bladpersilja

1. Skär svampen i halvcentimetertjocka skivor. Fräs dem i oljan på medelhög värme i 10 minuter.
2. Håll på vitt vin, soja och persilja. Sjud utan lock tills nästan all vätska är borta.

CRANACHAN**4 portioner**  

Havre har använts i det skotska köket sedan urminnes tider, som till exempel i den här efterrätten med havregryn, hallon, whisky och grädde. Med havregrädde blir den bara ännu godare.

¾ dl havregryn**2 dl kall vispbar havregrädde****2 msk whisky****3 msk flytande lönnssirap eller agavesirap****400 g hallon****Garnityr****rostade havregryn****färsk mynta****några hallon**

1. Rosta havregrynen i en torr stekpanna. De ska bara få lite färg och en lätt rostad smak. Var försiktig, de bränns lätt. Ställ åt sidan att svalna.

2. Vispa havregrädden tills den precis tjocknar. Blanda havre, whisky, sötning och hallon i en annan bunke. Lägg upp i fyra kylda portions-skålar, gärna av glas. Toppa med grädden. Man kan också blanda grädden och bärblandningen om man föredrar det.

3. Garnera eventuellt med lite rostade havregryn, färsk mynta och kanske några hallon.

Betalt
samarbete
med Fairtrade



Hur många chokladbollar kan du baka?

Anta vårens stora fikautmaning och baka schyssta chokladbollar under Fairtrade Challenge den 6–9 maj. Målet är att rulla 100 000 bollar med Fairtrade-märkt kakao – för att odlaren har rätt till sin del av kakan.

– Under de här dagarna vill vi sätta odlarna som möjliggör flera av våra favoritbakverk i fokus. Utmana dina vänner att baka eller bjud in till en digital fika, säger Hewan Temesghen, generalsekreterare på Fairtrade Sverige.

CHOKLADBOLLAR, VISST ÄR det gott? Och kladdkaka! Vi har kakaon att tacka för flera av våra favoriter på fikabordet. Men när vi väljer bakverk tänker vi inte alltid på var råvarorna kommer ifrån – eller hur kakaoodlarens verklighet ser ut.

Den största delen av den kakao som vi konsumerar i Sverige kommer från Västafrika och odlas av cirka två miljoner familj jordbrukare. De allra flesta lever i en ohållbar situation med alltför låga inkomster. Barnarbete är utbrett och klimatförändringarna hotar skördarna.

Utmaningar för kakao odlarna

Majoriteten av odlarna tjänar bara en dryg tredjedel av den inkomst de behöver för att ha råd att sätta näringsrik mat på bordet och låta barnen gå i skolan. Som en följd av det arbetar närmare 1,6 miljoner barn på kakaoodlingarna, de flesta med farligt arbete. De använder macheter, utsätts för farliga kemikalier och bär för tungt. En av de

viktigaste orsakerna till de låga inkomsterna är att priset på kakao i dag är alldeles för lågt.

”Barn ska gå i skolan”

Fairtrade är en internationell certifiering med kriterier för ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet. För kakao odlarna innebär Fairtrade att de får en tryggare familjeförsörjning, bland annat genom Fairtrades minimipris. Det fungerar som ett skyddsnät när världsmarknadspriset är lågt. När odlarna säljer råvaran får de också en premie, som de investerar i lokalsamhället eller jordbruket. Ofta används den till utbildningsinsatser, såsom stipendier och skolmaterial, vilket motverkar barnarbete och fattigdom.

– Barn ska gå i skolan, inte arbeta, men då måste föräldrarna kunna leva på sitt arbete. När du väljer Fairtrade-märkta produkter gör du skillnad för barn och deras föräldrar i andra delar av världen, säger Hewan Temesghen, generalsekreterare på Fairtrade Sverige.

Baka 100 000 chokladbollar för alla barns rätt i att gå i skolan

Genom att baka chokladbollar den 6–9 maj kan du vara med och göra skillnad. När du väljer produkter med hållbart odlad kakao så bidrar du till att fler kakao odlare får förbättrade arbets- och levnadsvillkor. Anta utmaningen Fairtrade Challenge – för alla barns rätt att gå i skolan. Du antar utmaningen på fairtradechallenge.se.

Så antar du utmaningen

1. Registrera din fika och antal chokladbollar på fairtradechallenge.se.
2. Bjud in vänner, kollegor eller klasskompisar till en digital Fairtrade-fika den 6–9 maj.
3. Sprid och utmana andra att också delta i [#fairtradechallenge](https://fairtradechallenge.se).

Fairtrade är en internationell certifiering och aktör för en mer hållbar världshandel med respekt för mänskliga rättigheter och miljö. Det innebär omfattande kriterier för ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet. När du väljer Fairtrade bidrar du till att odlare och anställda får förbättrade arbets- och levnadsvillkor.

MODE & SKÖNHET



LÄGG FOKUS PÅ BRYNEN

Att styla ögonbrynen gör mycket för helhetsintrycket. Oavsett om du vill ha en sminkad eller osminkad look så är ögonbrynspenseln din bästa vän. Med en skarp pensel som "Brush 7B Dual-Ended Angled Brush" från Anastasia Beverly Hills bygger du lätt på dina egna bryn med fina strån. Kostar 235 kr på lyko.se.



"JACINTAA"

I vårtider är seglar-mode hett. Skapa en modern seglarlook med det maritima modets signaturplagg, den randiga tröjan. T-shirten "Jacintaa placed stripe" från armedangels.com är gjord i ekologisk bomull och kostar 600 kr.



REN OCH FRÄSCH VÅRHY

"Camomile Sumptuous Cleansing Butter" är en sminkborttagnings- och ansiktsrengöringsprodukt som är supereffektiv och skonsam mot huden. Dessutom doftar den väldigt gott! Finns på thebodyshop.com, pris 60 kr/20 ml.



ENDAST FANTASIN SÄTTER GRÄNSERNA

Kreativiteten flödar och på sociala medier finns många "Gör det själv"-filmer som visar hur du skapar uttrycksfulla naglar. Kombinera det här pastellblå nagellacket med ett vitt lack och måla en härligt blå himmel med fluffiga vita moln. Eller varför inte testa schackrutor eller tie-dye? "Depend Pastel Me 648" kostar 35 kr på lyko.se.



COOL ACCESSOAR

Keps är både snyggt och skönt när solen tittar fram och extra tack-samt när du har dåliga hårdagar. Hos veochfasa.se finns den här stilrena svarta modellen i ekologisk bomull för 349 kr.



VÅRJACKA

Trenchcoaten är en given vårfavorit, men i år har den fått en konkurrent. Klassikern bomberjackan gör nämligen en stark comeback. Den här modellen från H&M finns i flera färger. Kostar 299 kr på hm.se.



MOBILVÄSKAN

Vogue beskriver i sin senaste trendrapport mobilväskan som en av de hetaste modeaccessoarerna just nu. Hos alexandrak.co hittar du den eleganta modellen "Phone purse - Black Ink". Finns även i vitt. Kostar 1 100 kr.



KLOCKA FRÅN VOTCH

Klocka i nautisk design från märket Votch. Perfekt att matcha med en stickad bomullströja eller varför inte Armedangels t-shirt "Jacintaa" för en cool seglarlook. "Aalto Silver and Navy with black" kostar 1 600 kr på votch.co.uk.



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.

Skapad av naturen Förfinad av vetenskap

Produkterna är baserade på naturliga ingredienser med hög absorption och har utvecklats specifikt för att stödja en växtbaserad diet – men kan tas av vem som helst.

De finns i återvinningsbara förpackningar, är vegancertifierade och alltid testade och certifierade av tredje part för renhet och kvalitet.

För dig och miljön.



TREND- SPANING



ALLA INREDNINGSMÄSSOR ÄR inställda, men trenderna utvecklas ändå. Det är inte lika mycket fokus på rätt sorts nya prylar utan snarare en anpassning efter våra nya beteenden. Här är tre av mina favoriter just nu.

FÄRGER Vi går in i en period där vi hittar fler färger till det beige som vi har haft ett tag nu. Fortsätt absolut med beige, men fundera på något kompletterande. En färgtrend handlar om inspiration från ätbara färger som rödbeta, grönkål, oliver, bröd och senap. Beige tillsammans med rödbetsrött och

en mörkare grön ton. Exklusivt och tjugigt. Eller våga byta ut dina terrakottadetaljer hemma mot något som går i ljusblått eller pool-blått. Varför inte en ljusblå kaffekokare till ditt sandfärgade kök? Vi kommer alltså ha fler färger i rummet, så fundera på att måla listerna i en annan färg – eller varför inte taket?

ETT BACILLFRITT HEM Luftrenare, bacillborttagare och ett hygieniskt hem. Och så klart beröringsfritt. På grund av rådande pandemi är vi extra medvetna om hygien och tittar man på vad de stora teknikföretagen lanserar nu (tänk Samsung, LG

med flera) så kommer vi att fylla våra hem med saker som rengör våra ytterjackor, mobiltelefoner med mera. Kanske blir nästa pryl in i hemmet en liten apparat som bara rensar en massa partiklar i köket?

UTEPLATSEN Det stora samtalsämnet under Stockholm Design Week i februari var flykten från städerna. Nu vill alla flytta ut på landet, bort från trängseln i storstan. Nu när vi ändå inte kan uppleva stadens utbud på grund av lockdown i olika varianter så kanske vi lika gärna kan tänka oss att bo i "spenaten". Ordet "urban expats" slängs lite hit och dit. Men vi ska inte bara flytta från asfalten, vi ska också vara mer utomhus. Räkna alltså med lyxiga uteplatser i sommar. Vi vistas utomhus i ännu större utsträckning och flera exklusiva möbelmärken gör nu även finmöbler för uterummet. Eleganta möbler som tål att stå ute i regn och fukt året om. Och varför inte ett skrivbord nu när vi ska arbeta mer hemma?

VACKERT ÅTERVUNNET

Glas är bra för återvinning. Nu har svenska Hem tagit fram en kollektion med glastallrikar där man har smält mönster med kasserat, färgat glas. 90 procent av glaset i faten är återvunnet och allt är designat av Fabien Cappelletti. Ett fat kostar 7 050 kronor på www.hem.com.



KREATIVT MED FLYTTMATERIAL

USA-baserade studion A Space flyttade till London och tvingades in i lockdown. För att ha något att göra började man använda flyttmaterial som kartonger, bubbelplast med mera. Detta återanvände man till skulpturala objekt som lampor och speglar, men också bord. Kreativt och miljösmart på www.aspacestudio.com.



LOUIS VUITTON

Lyxvarumärket Louis Vuitton lanserar armband med diskret berlock. I år med nya färgerna ljusblått, ljusgrönt, rosa och svart. Armbandet är gjort i återvunnet silver och ekologiskt odlad bomull. Ett armband kostar 3 800 kr på www.louisvuitton.com.



BALKONBAR

Snart värmer solen. Då kan man använda sin balkong igen. I Nederländerna finns roliga märket BalkonBar som gör hyllor så att man kan stå och ta en drink, eller morgonkaffe. Gänget som producerar balkongborden arbetar helt hållbart och använder till exempel material som bambu eller certifierade träslag. Klicka i vilket sorts räcke du har, så får du ett 90x30 cm barbord för drygt 1 100 kr på www.balkonbar.com.

VERK

I februari lanserades ett nytt svenskt varumärke med hög miljöprofil. Gänget bakom Verk vill att alla produkter ska produceras av svenska material. Alltså hela produkten. Det innebär att om det inte finns svensktillverkade skruvar så producerar man skruven. Och så är det rakt igenom. Träet är helt och hållet svenskt, liksom ytbehandlingen, stopningen etc, etc. En stol som denna kostar 3 900 kronor på www.verk.se.



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.



Boosta ditt välbefinnande

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet med fokus på styrka, bra upptag och välbefinnande. För veganer, vegetarianer, flexitarianer och alla andra.



Multi

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



Omega-3

Innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Ett miljövänligt sätt att främställa Omega-3 som ger en mycket ren olja. 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.



Q10 ENERGY • B12 • D3 • LECITIN • KIDS MULTI
Andra produkter i OmniVegan serien

OmniVegan serien 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.

Epic
VeggieEating
For Free Range Humans

**DON'T
LICK THIS
AD.**

OMPH![®]

**TASTE IT
TO GET IT**

Mina absoluta **Vegofavoriter**

Mattias Kristiansson har samlat den godaste maten han någonsin ätit i en enda bok. Bästa burgaren från New York, farmors "köttbullar", godaste äppelmunkarna och den friterade blomkålen som förändrade allt.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN





”För det är så jag ser på mat: som minnen”

JALAPEÑO MAC'N'CHEESE MED BBQ-BURGARE

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria makaroner och hamburgerbröd

Jag älskar som sagt New York mycket eftersom jag älskar street food med en twist. Om jag bara ska välja en rätt att äta där så är det Beastmode Burger från The Cinnamon Snail. Jag minns att jag inte ens kunde beskriva den med ord första gången jag åt den. Det var smaker som jag aldrig lagt ihop och komponenter jag aldrig ens skulle tänka tanken att fylla en burgare med (läs mac'n'cheese).

Och ja, det är sjukt osmidigt att ha krämiga makaroner som fyllning i en burgare, men du kan alltid ha ett litet lager på burgaren och servera resten vid sidan av. Det bästa med den här är att den smakar chili cheese tack vare jalapeño, och vem älskar inte det? Oh, och det var även här jag blev introducerad för kokosbacon, vilket inte bara är gott att strö över burgare utan över allt som behöver en rökig, knaprig touch.

Kokosbacon

- 1 dl kokosflakes
- ½ msk ljus sojasås
- ½ tsk liquid smoke
- ½ msk lönnsirap

Mac 'n' cheese med jalapeño

- 200 g makaroner
- 1 sötpotatis
- 1 dl cashewnötter, blötlagda i 6 timmar eller över natten
- 1 msk rapsolja
- 2-3 dl vatten
- 1 jalapeño, finhackad
- salt

Chiliburgare

- 500 g formbar fårs, t ex soja- eller ärtbaserad
- 2 msk rökig BBQ-sås
- 1 tsk anchochilipulver
- 1 tsk mald spiksummin
- 1 tsk oregano
- 1 tsk lökpulver

- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk salt
- svartpeppar

Tillbehör

- 4 hamburgerbröd
- sallatsblad
- tomat
- rödlök
- rökig BBQ-sås

Kokosbacon

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop samtliga ingredienser på en bakplåts-pappersklädd plåt. Rosta i ugnen i ca 5-8 minuter eller tills kokosflakesen börjar få fin färg. Ta ut och låt svalna helt.

Mac 'n' cheese med jalapeño

1. Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Sätt ugnen på 175 grader.
3. Halvera sötpotatisen och lägg med snittytan nedåt på en plåt. Pricka skalet med en gaffel.
4. Rosta i ugnen i ca 45 minuter eller tills potatisen är riktigt mjuk.
5. Gröp ur 250 g av fruktköttet och lägg ner i en blender tillsammans med blötlagda cashewnötter, rapsolja och ca 2 dl vatten. Mixa slätt och tillsätt mer vatten om det behövs. Det ska bli en ganska tjock sås.
6. Häll ner såsen i en kastrull och värm på. Vänd ner makaroner och finhackad jalapeño. Smaka av med salt.

Chiliburgare

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.
2. Forma smeten till burgare och stek gyllene i lite olja.

Servering

1. Rosta hamburgerbröden i en brödrost eller stek dem i lite olja.
2. Lägg några sallatsblad, tomat och rödlök på underdelen. Toppa med en eller två chiliburgare, beroende på hur hungrig du är.
3. Skeda över mac 'n' cheese och toppa med kokosbacon, BBQ-sås och locket.

Jag satt och funderade på vad jag ville ge ut för typ av kokbok. Jag har gett ut kokböcker om vardagsmat, festmat, mat för unga, grillat, pepparkakor, billig mat och allt däremellan. Jag funderade på vad mat faktiskt betyder för mig och hur jag ser på det. För ja, när man jobbar med mat på heltid som jag, så blir den ju ibland just... ett jobb. Men mat är ju så mycket mer även för mig. Den är med mig varje dag, oavsett om det är jobb, helg, semester, fest, bröllop eller en snabb lunch i farten. Och oavsett omständighet så lämnar den alltid ett litet avtryck i min bank av matminnen. För det är så jag ser på mat: som minnen.

Mitt liv är en rad av matminnen och jag vill så gärna dela med mig av dem. Dels för att det här är en samling av mina absoluta favoritrecept som jag verkligen hoppas att du ska älska lika mycket som jag, men också för att jag vill att även du ska börja fundera på och uppskatta maten omkring dig. För mat är så viktigt.



I Mattias Kristianssons kokbok *Vegofavoriter* (Semic förlag) samsas varmrätter, smårätter och desserter i en salig blandning. Allt enligt mottot "det godaste jag någonsin ätit".



**VEGO:s
dryckestips**
Org de Rac
Cabernet Sauvignon
Art nr: 2510
Pris: 119 Kr



ITALIENSK BÖNRAGU

4 portioner 🌱

För nötfritt alternativ, hoppa över mandelparmesan

Då och då slänger jag ur mig förslaget: "Vi borde ha en bönragu på omslaget till tidningen VEGO". Varpå alla andra skriker: "NEJ, är du galen!?" Bönragu är ju en sådan rätt som ser ut som den gör och är vad den är. Det är lätt sönderkokta bönor som kanske inte ser så jätteinbjudande ut om man inte vet hur otroligt gott de smakar. Jag älskar att blötlägga bönor och göra långkok som fyller hela köket med dofter från Medelhavet. Jag förflyttar mig direkt till någon liten by på italienska landsbygden där jag bor ensam med min get och spenderar dagarna med att sopa runt huset och kavla ut pasta. Den här bönragun äter jag bara som den är med ett gott surdegsbröd till. Jag gillar att riva över lite veganparmesan och ringla ogenerade mängder god olivolja över.

Bönragu

500 g torkade små vita bönor

14 dl vatten

1 ½ tsk salt

3 gula lökar, finhackade

5 vitlöksklyftor, finhackade

2 morötter, finhackade

½ dl olivolja

300 g tomater, hackade

1 tsk torkad timjan

1 tsk rökt paprikapulver

1 dl vitt vin

svartpeppar

2 msk finhackad persilja, fryst går bra

Mandelparmesan

200 g naturella mandlar

2 msk näringsjäst

1 tsk lökpulver

½ tsk salt

Till servering

surdegsbröd

olivolja

Bönragu

1. Lägg de vita bönorna i blöt över natten. Sila av vattnet och håll ner bönorna i en stor kastrull. Häll på vatten och salt. Koka upp och låt sjuda i ca 40 minuter.
2. Fräs under tiden gul lök, vitlök och morötter i olivoljan tills löken har mjuknat och fått lite färg.
3. Vänd ner tomaterna och låt fräsa med i 10 minuter så att de mjuknar.



4. Rör nu ner timjan, rökt paprikapulver och vitt vin. Låt vinet koka in något.
5. Rör ner allt i bönkoket och låt puttra på i 20 minuter till eller tills bönorna är mjuka. Är det mycket vätska kvar i grytan, skopa ut det med en sopslev. Smaka av med salt och peppar. Avsluta med att vända ner persiljan.
6. Du kan äta den som den är eller mixa sönder en del av bönorna med en stavmixer för att få en krämigare ragu.
7. Servera ragun med mandelparmesan att strö över, extra olivolja och ett gott surdegsbröd.

Mandelparmesan

Mixa alla ingredienser i en matberedare till ett hyfsat fint pulver. Häll över i en burk och förvara i kylskåpet. Den håller några veckor i kylan.

SOUTHERN FRIED CAULIFLOWER

4 portioner 🌱

Jag älskar friterat precis som alla andra, men ska erkänna att kraven för vad som faktiskt är outstanding har höjts. När jag var yngre räckte det med doften av fritryolja, idag vill jag ha lite mer show för att det ska vara värt det. När jag åt den friterade blomkålen på Dirty Vegan i Stockholm så var det ett sådant ögonblick då tiden stannade, allt runt omkring blev mörkt och en ensam strålkastare riktades mot mig och en bukett krispig blomkål med ranchdressing. Jag hade bara gjort halvdana försök att veganisera friterad

kyckling tidigare, men efter den här uppenbarelsen så var det hem till spisen och försöka igen. Nu visste jag ju att det gick. Ännu mer chockad blev jag av att faktiskt ha lyckats och nu är det här en av mina parad-rätter när jag vill imponera på vänner. Det är helt omöjligt krispigt med en ordentlig kick hetta från hot sauce som svalkas ner med en örtig ranchdressing.

Psst... Hot sauce finns i flera varianter och brukar stå bland tabasco, sojasås eller till och med i kryddhyllan.

1 blomkålshuvud

ca 2 liter rapsolja

Frityrsmet och panering

4 dl vetemjöl

½ tsk cayennepeppar

1 tsk vitlökspulver

1 tsk lökpulver

1 tsk paprikapulver

1 tsk salt

2 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjök

100 g smält smör, t ex mjölkfritt

1 dl hot sauce

Ranchdressing

1 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

½ dl majonnäs, t ex äggfri

½ dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller

mandelmjök

½ tsk torkad dill

½ tsk vitlökspulver

½ tsk lökpulver

½ tsk oregano

salt, svartpeppar

1. Skär blomkålen i mindre buketter.
2. Blanda ihop mjöl och kryddor i en skål.
3. Vispa ihop hälften av mjölblandningen med mjölken i en annan skål.
4. Hetta upp oljan i en kastrull till 180 grader.
5. Vänd blomkålen först i smeten, sedan i mjölblandningen. Det gör inget om den inte täcks helt perfekt.
6. Friterar blomkålen i 2–3 omgångar tills den är gyllene. Det tar ungefär 4–5 minuter.
7. Lyft upp blomkålen med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Lägg ner i en skål.
8. Smält ihop smör och hot sauce i en kastrull. Blanda med blomkålen och servera på stört med ranchdressing.

Ranchdressing

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i 10 minuter innan servering.



**VEGO:s
dryckestips**

Domaine de la
Bournaire

Art nr: 5799

Pris: 109 Kr



VODKAPASTA

4 portioner



För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

I så många år försköt jag tanken på vorkapasta. Alla pratade om hur enkelt, gott och smidigt det var och jag bara läste recepten och tänkte: Mehl! Det lät liksom så avskalat på ett tråkigt sätt, jag menar hur gott kan det vara med tomater och lök!? Och vad gör vodka där!? Det visade sig att det har blivit en av mina topp tio mest lagade rätter och jag tröttnar aldrig. Vodka har egenskapen att den ger en kick i form av hetta utan att vara en brännande chilihetta. Glöm inte att spara lite av pastavattnet att späda såsen med så att du får rätt konsistens. Pastavattnet innehåller stärkelse som gör att såsen tjocknar till så där härligt.

Psst... Om du vill tillsätta protein i form av stekta vegobollar, vegobitar, kokta bönor eller linser så går det superbra. Det är ett perfekt sätt att göra pastan lite mer mättande och räcka till fler portioner.

1 gul lök, finhackad
3 vitlökssklyftor, finhackade
2 msk olivolja
1 dl tomatpuré
1 tsk chiliflakes
½ dl vodka, kan uteslutas
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1–2 dl pastavatten
100 g riven smakrik ost, t ex vegansk parmesanost
pasta för 4 personer, t ex penne, snäckor eller fusilli
svartpeppar, salt

1. Koka pastan i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Håll bort vattnet men spara 1–2 dl.
2. Fräs under tiden gul lök och vitlök i oljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
3. Rör ner tomatpuré och chiliflakes och låt frasa med under omrörning i 5 minuter. Tomatpurén ska mörkna i färg och tjockna i konsistens.
4. Håll på vodka och sänk värmen något. Håll sedan på grädden och hälften av pastavattnet. Rör om.
5. Blanda pastan med såsen och rör ner lite riven ost i taget. Späd med resterande pastavatten tills du har fått rätt konsistens.
6. Smaka av med salt och peppar. Servera.





ÄPPELMUNKAR

10 st 

Mitt absoluta favoritbageri i hela landet råkar smidigt nog ligga i Malmö. Dåligt eftersom jag inte bor kvar i stan, bra för att om jag hade bott där hade jag ätit wienerbröd och vaniljbullar exakt varje dag. Jag pratar självklart om Bageri Leve, som inte bara vänt på bageritiderna och öppnar senare, de har även så sjukt mycket veganska bakverk att man äntligen får ha det bortskämda problemet: "Vad ska jag välja?" Varje fredag är munkfredag och då ringlar sig kön långt ut längs Östra Rönneholmsvägen. Och allt började med en enkel, men ack så god äppelmunk. Jag gillar ett kryddigare mos så jag lade till kardemumma och kanel, annars är det hyfsat nära deras original.

Deg

12 ½ g jäst (¼ paket)
2 ½ dl vatten, fingervarmt
¾ dl rapsolja
7 dl vetemjöl
½ dl strösocker
½ tsk salt
2 dl rapsolja till fritering

Kanelsocker

1 dl strösocker
1 tsk mald kanel

Äppelkompott

800 g mjöliga äpplen
200 g strösocker
½ tsk stött kardemumma
½ tsk mald kanel

1. Smula ner jätten i en bunke.
2. Häll ner vatten och rapsolja och rör runt så att jätten löser sig.
3. Häll ner vetemjöl, strösocker och salt och arbeta ihop allt till en kladdig deg. Knåda den så gott du kan i några minuter.
4. Täck över bunken och låt jäsa i 30 minuter.
5. Vänd ut degen på ett mjölat bakbord. Kavla ut tills den blir ca 1 cm tjock.
6. Ta ut rundlar, ca 8 cm i diameter, med hjälp av ett kakmått eller glas. Lägg munkarna på bakplåtspappersklädda plåtar.

7. Täck över bakplåtarna och låt jäsa i 1 ½ timme.

8. Hetta upp oljan i en kastrull till 170 grader. Droppa ner några munkar i taget i oljan. Enklast är att lägga dem på hälsleven och sänka ner så slipper du stänka het olja på dig. Friterar munkarna i 1–2 minuter på varje sida.

9. Ta upp munkarna med en hälslev och låt dem rinna av på lite hushållspapper.

10. Blanda kanel och socker på en tallrik. Vänd munkarna i sockret.

11. Fyll en spritspåse med äppelkompotten och spritsa in. Det finns speciella tyllar för att fylla munkar, men en så lång och smal som möjligt är att föredra.

Äppelkompott

1. Skala och kärna ur äpplena. Skär äpplena i små bitar och lägg dem i en kastrull tillsammans med strösocker, kardemumma och kanel.
2. Häll ner en liten skvätt vatten i kastrullen och sätt den på plattan. Koka upp och sänk sedan värmen. Rör om då och då tills äpplena har kokat sönder helt.
3. Mixa till en slät puré med hjälp av en stavmixer. Låt svalna.

UTBILDA DIG TILL VEGETARISK KOCK I SOMMAR!

Med start den 5 juli 2021, erbjuder Culinary Arts Academy Switzerland en helt vegetarisk kockutbildning på campus i Le Bouveret i Schweiz.

Du kan finansiera hela din vistelse med hjälp av studiemedel från CSN, boende samt alla måltider ingår. Du gör även betald praktik efter dina studier.

**Brinner du för en miljömedveten livsstil där växtbaserad kost är i fokus?
Då är detta det perfekta valet för dig!**

Det finns fortfarande ett antal platser kvar, kontakta vår studievägledare Maja Tsiaklides idag för mer information och få svar på dina frågor om ansökningsprocessen: maja@swisseducation.se



VEGO:S VECKOMENY

Vardagsmatlagning för mig handlar inte bara om att det ska vara enkelt, det ska även vara ett roligt inslag i din dag. Jag gillar mat från "grunden" och det behöver ju faktiskt inte ta tid. Plus att du får en helt annan uppskattning för det du äter. Här har jag samlat enkla, billiga rätter som jag tror och hoppas att du ska gilla.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



KRYDDIGA KIKÄRTSPANNKAKOR MED KRÄMIG RÖRA

4 portioner  

Kikärtsmjöl är fantastiskt på så många sätt. Det är proteinrikt, smakar gott och håller ihop pannkakor på ett underbart sätt. Jag älskar att smaksätta smeten med hackade grönsaker. Som tillbehör en enkel yoghurt-röra med kikärter som du fixar klart på några minuter.

5 dl kikärtsmjöl
½ tsk gurkmeja
ca 5 dl vatten
1 rödlök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 tomater, finhackade
1 tsk salt

Kikärtsröra

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad

½ tsk mald spiskummin
1 lime, rivet skal och saft
2 förpackningar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 tomat, finhackad
10 cm gurka, finhackad
1 liten rödlök, finhackad
salt
svartpeppar

1. Vispa ihop kikärtsmjöl, gurkmeja och vatten till en slät smet i en skål.
2. Vänd ner rödlök, vitlök, tomat och salt.
3. Hetta upp lite olja i en stekpanna och klicka ut stora plättar. Stek gyllene på båda sidor.
4. Rör ihop samtliga ingredienser till kikärtsröran i en skål. Servera till kikärtspannkakorna.



TISDAG

DILLSTUVAD POTATIS MED VEGOKORV

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd majsstärkelse istället för mjöl

Vissa husmansklassiker tröttnar man aldrig på, som dillstuvad potatis. Dill andas dessutom vår och sommar vilket gör det här extra fantastiskt. Det finns många olika märken av vegokorvar där ute, så smaka dig fram till din favorit.

Dillstuvad potatis

1 kg potatis
2 msk smör, t ex mjölkfritt
2 msk vetemjöl
5 dl havre- eller sojagrädde
1 kruka dill, finhackad
salt
vitpeppar

Servering

vegokorvar
400 g broccolibuketter,
frysta går bra

1. Skala potatisen och koka den mjuk. Skär i mindre bitar.
2. Smält smöret i en kastrull och vispa sedan ner vetemjöllet. Låt puttra på en minut.
3. Vispa ner lite grädde i taget tills du har en slät sås. Låt sjuda under omrörning i några minuter tills den tjocknar.
4. Vänd ner dillen och potatis. Smaka av med salt och peppar.
5. Stek korvarna gyllene i en stekpanna. Stek även broccolibuketterna så att de får fint med färg.
6. Servera vegokorv och broccoli tillsammans med den dillstuvade potatisen.



ONSDAG

GRÖN LINSPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Jag ville göra en supergrön linspasta och här är resultatet! Det är inte många ingredienser men den får ändå mycket smak från lök, spenat och oliver.

2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl oliver, finhackade (kan uteslutas)
3 dl gröna linser
300 g spenat, fryst går bra
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
6 dl vatten
salt
svartpeppar

Servering

kokt pasta
parmesan, t ex växtbaserad

2. Rör ner oliver, gröna linser och spenat. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på grädde, vatten, salt och peppar. Koka upp och låt puttra under lock i 30 minuter. Om vattnet kokar bort så tillsätt lite mer.
4. Vill du ha en slät sås kan du mixa sönder den med en stavmixer.
5. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Servera till linsbolognesen och toppa med parmesan.

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs gul lök och vitlök tills löken mjuknar.



SAFFRANSGRYTA MED PARMESANKRÄM

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Saffran lyxar till vilken gryta som helst och just den här känns så härlig med både grönsaker och bönor. Jag älskar att klicka ner något i mina grytor och soppor, som här en enkel parmesan-kräm.

2 msk olivolja
2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 purjolök, skivad
2 potatisar, i bitar
2 msk tomatpuré
2 dl krossade tomater
1 tsk paprikapulver
1 paket saffran
2 dl vitt vin, kan ersättas med vatten
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl
kokta
salt, svartpeppar

Parmesankräm

2 dl crème fraîche, t ex soja- eller

havrebaserad
1 dl riven parmesanost,
t ex växtbaserad
svartpeppar

Servering surdegsbröd

1. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs gul lök, vitlök och purjolök tills den mjuknar något.
2. Rör ner potatis, tomatpuré, krossade tomater, paprikapulver, saffran, vitt vin, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt puttra på i ca 10 minuter eller tills potatisen är mjuk.
3. Skölj kronärtskockshjärtana och skär i klyftor. Vänd ner tillsammans med vita bönor.
4. Smaka av med salt och peppar.
5. Rör ihop ingredienserna till parmesankrämen.
6. Stek eventuellt surdegsbrödet gyllene i lite olja.
7. Servera saffransgrytan tillsammans med parmesankräm och surdegsbröd.



RÖDBETSFALAFEL MED FETAOSTCRÈME

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Att göra egna biffar är ju faktiskt väldigt enkelt och om du inte är igång med att göra det, testa nu! Rödbetor ger en fin färg och smak till de här små biffarna. Rödbetor och fetaost är en klassisk kombo och nu när det finns flera växtbaserade varianter där ute måste du bara göra den här crèmen.

Rödbetsfalafel

400 g kokta rödbetor
2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 rödlök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl majsstärkelse
½ tsk mald spiskummin
½ tsk mald koriander
salt
svartpeppar

Fetaostcrème

2 dl yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt
ca 50 g riven fetaost, t ex växt-
baserad

1 msk citronsaft
salt
svartpeppar

Servering pitabröd rödlök, tunt skivad sallat

1. Skala rödbetorna och riv fint på ett rivjärn. Krama ur så mycket vätska du kan.
2. Skölj kikärterna och rödbetor tillsammans med övriga ingredienser i en blender. Mixa ihop till en inte alltför slät "smet".
3. Forma smeten till biffar och stek gyllene i lite olja.
4. Rör ihop yoghurt, fetaost, citronsaft, salt och peppar i en skål.
5. Värm på pitabröden och fyll med rödbetsfalafel, fetaostcrème, rödlök och sallat.



PULLED TOFU-TACO

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd

Att hyvla tofu gör den perfekt att fylla både pitabröd, hamburgerbröd och som här tortillabröd. Här får en enkel sås koka in i tofun vilket ger galet mycket smak. Servera med en krispig lök och söt och fräsch myntamango.

- 400 g fast tofu
- ½ dl rapsolja
- 1 dl ljus sojasås
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 2 tsk agavesirap
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk mald koriander

- Snabbpicklad rödlök**
- 2 rödlökar, tunt skivade
- 2 lime, saften
- ½ tsk salt

Myntamango

- 3 dl hackad mango, fryst går bra
- 2 msk finhackad mynta
- 1 lime, saften

Servering tortillabröd

1. Skiva tofun tunt med en osthyvel eller kniv.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek sedan tofun tills den får ordentligt med färg.
3. Blanda ihop övriga ingredienser i en skål och häll över tofun. Blanda runt och låt sedan såsen koka in helt.
4. Blanda rödlök, limesaft och salt i en skål. Krama lätt med händerna i 30 sekunder.
5. Blanda mango, mynta och limesaft i en skål.
6. Fyll tortillabröd med pulled tofu, snabbpicklad rödlök och myntamango.



GRÖNSTE LASAGNEN

8 portioner

Den här lasagnen ser nästan överkligt grön ut i färgen. Jag blev så glad när jag tog ut den ur ugnen. Och när jag sen smakade! Ah! Hemligheten är att mixa ner pesto och gröna ärtor i bechamelsåsen vilket ger både färg och smak.

Grönsaksfyllning

- ½ dl olivolja
- 2 gula lökar, finhackade
- 6 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 auberginer, tärnade
- 2 zucchini, tärnade
- 2 burkar krossade tomater à 400 ml salt, svartpeppar

Ärtig bechamelsås

- ½ dl olivolja
- 5 msk vetemjöl
- 5 dl matlagningsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde
- 4 dl gröna ärtor
- 2 msk pesto, t ex växtbaserad
- 1 tsk salt
- svartpeppar

- 1 paket torkade lasagneplattor
- 2 askar cocktailtomater

Grönsaksfyllning

1. Hetta upp hälften av oljan i en gryta eller stor stekpanna. Fräs hälften av

grönsakerna tills allt har fått fint med färg och mjuknat. Häll över i en skål. Hetta sedan upp resterande olja och fräs de grönsaker som är kvar.

2. Häll ner alla stekta grönsaker i pannen och häll på krossade tomater. Låt puttra på i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Ärtig bechamelsås

1. Värm på oljan i en kastrull. Vispa ner vetemjöl och låt bubbla med en minut.
2. Vispa ner lite grädde i taget.
- Puttra på under omrörning tills såsen tjocknar.
3. Häll ner ärtor, pesto, salt och peppar. Mixa till en slät sås med hjälp av en stavmixer eller häll ner allt i en blender och mixa ihop.

Lägga ihop lasagnen

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Sprid ut ett lager grönsaksblandning i en gratängform. Ringla över lite av ärtsåsen. Toppa med lasagneplattor.
3. Upprepa lagren tills du har använt allt. Översta lagret ska ha generöst med ärtig bechamelsås.
4. Halvera tomaterna och fördela över.
5. Gratinera lasagnen i 40–50 minuter eller tills den har fått fint med färg.

KOLASNITT MED RABARBER OCH JORDGUBBSSYLT

24 st  

Som en blandning av kolasnitt och syltkakor. Här kokar jag ihop en enkel rabarbermarmelad med rabarber och jordgubbssylt. Farligt goda.

100 g rabarber, färsk eller fryst
1 citron, saften
1 dl jordgubbssylt
200 g mjukt smör, t ex mjölkfritt
2 dl strösocker
1 msk ljus sirap
6 dl vetemjöl
1 tsk bikarbonat
2 tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Lägg ner rabarber, citronsaft och jordgubbssylt i en kastrull. Värm på och låt puttra tills rabarbern mjuknar. Mosa ihop allt med en sked.
3. Häll över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.
4. Rör smör, strösocker och sirap krämigt i en skål.
5. Rör ner vetemjöl, bikarbonat och vaniljsocker. Arbeta ihop till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylskåpet i 30 minuter.
6. Dela degen i två delar och rulla ut till

- två rullar. Lägg på en plåt och platta till. Gör sedan en fördjupning längs mitten av varje rulle. Använd fingrarna, det är enklast.
7. Klicka ut rabarbermarmeladen i fördjupningen.
8. Grädda längderna i 16–18 minuter eller tills de har fått fint med färg.
9. Ta ut och låt svalna något. Skär längderna i sneda snitt och låt sedan svalna helt.



ALLT OM KOLLAGEN

De flesta har säkert läst eller hört om kollagen i media. Det marknadsförs som ett mirakelmedel för att få starkare och ungdomligare hud. Andra påstår att det bidrar till bättre träningseffekt och att det smörjer lederna. Men är det något av detta som stämmer?

TEXT: PERNILLA BERG

Vad är kollagen?

Kollagen är en typ av fibröst protein som finns i bindväv, det vill säga den vävnad som ger struktur och stötdämpning mellan cellerna. Förutom kollagen finns det även elastiska fiber och hyaluronsyrakomplex (grundsubstans) som binder mycket vatten och därmed bidrar till den stötdämpande effekten. Det finns många olika typer av kollagen i kroppen, men den vanligaste typen är kollagen I som finns i bland annat hud, senor och brosk. Kollagen är också en viktig komponent vid sårsläkning. Själva kollagenet är en typ av protein som är organiserat i långa kedjor som är ihopsnurrade tre och tre. Kollagen har ett högt innehåll av aminosyror prolin, glycin, glutaminsyra, alanin och arginin. Kollagenfibrer bildas av specialiserade celler som kallas fibroblaster som finns i bindväven. För att kollagenbildningen ska fungera optimalt krävs naturligtvis tillräckligt med aminosyror, men även vitamin C. Är C-vitaminintaget för lågt blir kollagenbildningen defekt och vi utvecklar sjukdomen skörbjugg. Med åldern avtar kollagenbildningen och hyaluronsyraproduktionen, vilket bidrar till att huden får sämre elasticitet och rynkor blir synligare. Även sårsläkningen går ner när vi blir äldre.

Kollagen är alltså ett protein och kan användas som proteintillskott, men det är inget essentiellt ämne som vi måste få i oss via kosten då vi tillverkar kollagen ute i vävnaderna. Några vanliga användningsområden för kollagen är gelatin som livsmedelstillsats och ingrediens i lim, men det har även en plats inom medicinen.

Medicinsk användning av kollagen

Kollagen som används inom vården är oftast utvunnet från nötkreatur, men inom kosmetikasektorn används även humant kollagen som fillers. De främsta medicinska användningsområdena är vid bentransplantat, sår- och vävnadsläkning och behandling av svåra brännskador.

Det finns ingen medicinsk behandling med kollagen som kosttillsägg och det är inte heller tillåtet att marknadsföra kollagen med några medicinska hälsopåståenden. Kollagen som du får i dig via kosten ger dig ett bra proteintillskott, men då proteinet bryts ner till enskilda aminosyror i tarmen innan det tas upp och transporteras vidare ut i kroppen ger det ingen direkt effekt på mängden kollagen ute i vävnaderna. Det är därför svårt att hävda att kollagen har någon specifik effekt på rynkor eller att det är smörjande för lederna, möjligen en indirekt effekt om du har brist på protein eller specifika aminosyror.

Kollagen som kosttillskott

Kollagenpulver som säljs i handeln innehåller oftast kollagen från nötkreatur. Det finns inga vegetabiliska livsmedel som innehåller kollagen. Ibland påstås vissa kosttillskott innehålla veganskt kollagen, men det är vilseledande marknadsföring. Det sådana tillskott innehåller är oftast protein, aminosyror, vitamin C, hyaluronsyra och ört- och algextrakt.

”Kollagen är alltså ett protein och kan användas som proteintillskott, men det är inget essentiellt ämne som vi måste få i oss via kosten då vi tillverkar kollagen ute i vävnaderna.”

Att äta hyaluronsyra kan kännas som en bra idé då även hyaluronsyra är en viktig komponent i hudens bindväv, men tyvärr bryts även den ner i tarmen och når inte ut i huden. Trots den fina fuktbindande effekten av hyaluronsyra är det inte heller någon större vits att tillföra den genom kräm då molekylen är så stor att den inte kan tränga in i huden.

Det finns också många andra vegetabiliska livsmedel som ibland nämns som kollagenstimulerande: bär, nötter och frön, citrusfrukter, spirulina och andra alger samt baljväxter. De innehåller ämnen som aminosyror, vitamin C, zink, koppar och antioxidanter som behövs för en naturlig kollagenproduktion, men de stimulerar inte kollagentillverkningen specifikt. De tillhandahåller bara bra förutsättningar för att tillverkningen ska ske och antioxidanter hindrar att kollagenet bryts ner.

Vill du optimera kollagenproduktionen är det allra viktigaste att äta en varierad kost som även är rik på antioxidanter och vitamin C. En vegansk kost är oftast väldigt rik på vitamin C. Kollagentillskott är inte nödvändigt, inte heller specifika tillskott som sägs innehålla ”kollagenstimulerande” ämnen. Kollagen som tillskott vid träning kan ge ett bra proteintillskott för att optimera muskeltillväxt och motverka nedbrytning av muskler hos äldre, men så länge du täcker in ditt behov av essentiella aminosyror kan du lika gärna använda andra proteinkällor. För dig som tränar är det allra viktigaste att just träna och att inte fokusera för mycket på kosttillskott som utlovar stor effekt. Träning går aldrig att ersätta med kosttillskott.



FOTO: COCOBOLS ON UNSPLASH



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi



Veganskt proteinpulver

Det kommer allt fler växtbaserade proteinpulver på marknaden. Det här från Gold Standard Plant har smak av choklad och innehåller 24 g växtprotein. Kostar 279 kr/684 g på [apotea.se](https://www.apotea.se).



Vegansk proteinshake

Peas of Heaven lanserar Europas första helt veganska proteinshake! En förpackning innehåller 20 g fullvärdigt protein och finns i smakerna Vanilla, Raspberry och Chocolate. Köp en box med 24 st flaskor för 499 kr på [peasofheaven.se](https://www.peasofheaven.se).



Smiling lanserar ekofika

Nu lanserar Smiling två ekologiska pajer, en med äpple och en med hallon. Gjord på hundra procent naturliga råvaror, fria från gluten och raffinerat socker. Du hittar dem på Hemköp, Pressbyrå och 7-Eleven.

GÖR DIG REDO!

Våren är här och jag är redo till max. Varje liten solstråle fyller mig med energi och sprittande glädje. Om du behöver en knuff för att ställa om till vårhumör kommer här några saker att kolla in.



EGNA SCHAMPOKAKOR

Du kan nu göra egna veganska schampokakor med ett DIY-kit från Organic Makers. De innehåller salvia, rosmarin och nässla och kostar 349 kr för fyra kaker. Beställ på [organicmakers.se](https://www.organicmakers.se).



Sömnshot

WellBeSleep Shot innehåller äppeljuice, rödbeta, ingefära och citronmeliss och kan tas på kvällen en stund innan läggdags för att hjälpa till att somna lättare. En flaska WellBeSleep på 60 ml kostar 22 kr på bland annat [apotea.se](https://www.apotea.se).



Råsaft av nordiska bär

Den här råsaften innehåller koncentrat från havtorn och är gjord helt utan tillsatser och socker. Bären växer vilt och plockas för hand. En flaska på 200 ml kostar 209 kr på [happygreen.se](https://www.happygreen.se). Finns även med blåbär.



Klädborste

Bort med vinterkläderna och fram med vårlädrerna. Använd den här veganska klädvårdsborsten som är tillverkad i ek och sisalfibrer för att avlägsna smuts, damm och ludd. Kostar 299 kr på [jordklok.se](https://www.jordklok.se).



Veganska pinnglassar från Lily & Hanna!

Lagom till våren lanserar Lily & Hanna sina härliga miniglasspinnar i fyrpack. Självklart veganska, ekologiska och utan tillsatser. Smakerna är Chocolate <3 Chokladboll och Salted Caramel <3 Hazelnut. Kostar 55 kr på Ica.



Tahinispread med choklad

Denna spread från Renée Voltaire låter magiskt god. Den är gjord på hundra procent skalade och rostade sesamfrön som sedan mals till en len tahini och blandas med choklad. Gott på Mackan eller att ringla över pannkakor. Kostar 53 kr på [reneevoltaire.se](https://www.reneevoltaire.se).

NYHET! Multi Vegan Tuggisar!

Vegansk välsmakande multivitamin!

–Med växtbaserat
D-vitamin!

Multi vegan tuggis är en nyhet från svenska New Nordic. De välsmakande tuggisarna är lätta att ta och innehåller naturliga aromämnen från frukt och bär.

Det skäddarsydda innehållet består av 9 olika vitaminer däribland växtbaserat vitamin D2. Niacin, vitamin B6 och B12 bidrar till att minska trötthet och utmattnings.

Vitamin B12 bidrar dessutom till nervsystemets normala funktion samt till normal bildning av röda blodkroppar.

Vitamin C bidrar till immunsystemets normala funktion samt till att minska trötthet och utmattnings. Vitamin D bidrar till att bibehålla normal benstomme och normala tänder samt till immunsystemets normala funktion.



Tuggisarna innehåller enbart naturliga färg- och aromämnen från apelsin, äpple, hallon, jordgubbar och svarta vinbär.

Multi Vegan tuggisar kan du köpa på utvalda apotek samt via newnordic.se. Har du frågor, ring New Nordic på 040-239520.



Stöd för kroppens funktioner!



Normalt immunsystem

Vitamin C och D bidrar till immunsystemets normala funktion.



Reducerar trötthet

Niacin, vitamin B6 och B12 bidrar till att minska trötthet och utmattnings.



Växtbaserat vitamin D2

Vitamin D bidrar till att bibehålla normal benstomme och normala tänder.

ÄR DET FÖR SVÅRT ATT ÄTA HELT FRÅN VÄXTRIKET?

Vad är det som gör att vi äter som vi gör? Varför skiljer sig länders kostrekommendationer åt och vad krävs för att vi ska hålla kvar vid vår veganska kost? Och framför allt, är det helt enkelt för svårt att äta helt växtbaserat?

TEXT: DAVID STENHOLTZ

Om vi tittar på kostrekommendationer från olika länder världen över slås vi av stora likheter (1). Hela vegetabilier som frukt, grönsaker, fullkorn, baljväxter, bär, nötter och frön lyfts som livsmedel vi bör äta mer av. Men det finns också olikheter och dessa rör processade och animaliska livsmedel vi bör äta mindre av. I Sydamerika råder till exempel en ovilja att avråda från rött kött. Det lyfts till och med som snarast en nödvändig del av ett hälsosamt ätande. I Europa och även i Sverige är vi mer benägna att avråda från både rött kött och chark. Det understryks här tydligt att en hälsosammare kost är en som centreras kring växtriket.

Vi kan fråga oss vad dessa olikheter beror på. Ofta motiveras de med att vara en anpassning till vad som äts i den aktuella befolkningen just nu och vilka livsmedel som finns tillgängliga. Detta är ju fullt rimligt. Det är ju inte så stor vits att rekommendera en befolkning att äta tofu och dricka sojamjölk om dessa livsmedel inte finns att få tag på. Man kan ju heller inte rekommendera en helt växtbaserad kost till en befolkning som inte har tillgång till vitamin B-12 i form av tillskott eller berikade livsmedel. Men sedan är det ju så klart så att formuleringar i kostråd påverkas av vad författarna har för inställning och värderingar och vad de själva äter. Ibland hörs anklagelser om påverkan från livsmedelsindustrin. I Sverige tror jag att denna påverkan är minimal. Men att USA lyfter intag av mjölkprodukter som gynnsamt mer än något annat land har jag svårt att se någon annan förklaring till än en mycket stark mjölklobby i detta land. Dessutom är det rekommenderade intaget av kalcium hisnande 1200 mg i USA, nivåer som är svåra att komma upp i utan ett rikligt mjölkintag. I Europa ligger rekommenderat kalciumintag på cirka hälften. Detta hyllande av mjölk i amerikanska kostråd har fått kritik av bland andra Walter Willet. Han är en av världens högst ansedda forskare och han sammanfattar sin kritik i en mycket läsvärd publikation från förra året (2).

FÖR 25 ÅR SEDAN konstruerades ett kostmönster för behandling av högt blodtryck som kallas DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Författarna var fullt medvetna om att den bästa strategin för att sänka sitt blodtryck genom kosten är att äta helt växtbaserat. Ändå konstruerade man en diet som egentligen inte uteslöt några animalier. Varför? I sin publikation skriver forskarna: "Målet när vi designade kosten var att skapa ett kostmönster som har den blodtryckssänkande effekt som ses vid vegetarisk kost, men som innehåller tillräckligt med animaliska livsmedel för att vara välsmakande för ickevegetarianer." (3)

Jag misstänker att de flesta av er som läser detta idag höjer på ögonbrynen. Är det inte möjligt att laga vegetarisk mat som alla tycker smakar gott? Jo, men i viss utsträckning har författarna en poäng. Fett, salt och socker dominerar vår kost idag. Den som över en natt går över från detta till att centrera sin kost kring frukt, sallad och ångade vegetabilier kommer att tycka att maten smakar papp. Men det beror inte på en frånvaron av animalier, utan på en frånvaro av just fett, salt och socker. Dessa smakämnen skapar en tillvänjning inte helt olik den som kan uppstå av nikotin och alkohol. Studier har visat att om vi reducerar mängden fett (4), salt (5) och socker (6) i



kosten under ett par månader så kommer vi att föredra mindre av dessa efteråt. Det är som att vi har bedövat våra smaklökar och hjärnans upplevelse av smak. Efter ett skifte till mindre fett, salt och socker tar det någon månad innan gommen och hjärnan vaknar till liv igen. Frukter och bär kommer då, som naturen avsett, att tillfredsställa vårt behov av sötna. Grönsaker kommer att erbjuda en njutbar smakupplevelse även om de inte täcks av salt och fett.

BLAND VÄRDPERSONAL Är det inte ovanligt att motivera sin motvilja mot att informera patienter om vinster med en helt växtbaserad kost med att "ingen kommer att följa en sådan strikt diet". Detta är en föreställning som baseras helt på fördomar. Vetenskapliga publikationer tyder snarast på att följsamheten är lite högre än när mer modesta kostråd ges (7, 8).

Hela vegetabilier är inte bara de livsmedel som främjar vår hälsa mest. Ett växtbaserat kostmönster har även stora miljövinster och det är en stor lättnad att slippa stödja en industri som orsakar lidande och död för miljarderna känsliga varelser varje år. Om det dessutom inte är svårt att göra kosten mycket välsmakande, varför håller de flesta av oss fast vid ett kostmönster centrerat kring animalier och processade livsmedel?

Förklaringen är enligt min mening psykologisk. Mat är gemenskap och något som knyter oss samman. Att inte dela sina måltider med vänner och familj gör att vi känner oss utanför. Detta utanförskap upplevs så obehagligt att det uppväger alla vinster för oss själva och vår omvärld med gröna måltider. Personer som slutar vara veganer uppger i regel inte detta som skäl. I stället staplar man märkliga svepskäl på varandra. Tre kändisar har de senaste åren stoltserat med just detta. Chris Hemsworth slutade vara vegan efter att ha fått njursten orsakat av ett stort intag av spenat och mandlar (att enbart dra ned på dessa livsmedel var tydligen inte ett alternativ). Miley Cyrus påstod sig ha fått i sig för lite långa omega-3-fettsyror och →



*Naturvinet från Italien
som får imponerande*

95 POÄNG AV LUCA MARONI!

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter kommer ett biodynamiskt naturvin, **Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo**.

Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft.

Vinet har nyligen premierats med hela 95 poäng (av maximala 99) av Italiens ledande vinskribent, Luca Maroni.

ARTNR: 78230

119 KR

ALK: 14%



VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

Alkohol kan orsaka skador på lever och bukspottkörtel.

”Detta starka grupptryck att fortsätta med matvanor som skadar oss själva och vår omvärld är som tur är i avtagande. Själv har jag varit vegetarian och sedan vegan i 25 år. Att säga att omgivningens acceptans har ökat under dessa år är en underdrift.”

började äta fisk (hade hon verkligen inte råd med algolja?). Samuel L Jackson slutade vara vegan efter 7 månader då en castare till en film tyckt att han gått ned för mycket i vikt (ingen kommentar). Vi måste fråga oss: hade deras beslut varit detsamma om ingen i deras omgivning åt animalier?

Detta starka grupptryck att fortsätta med matvanor som skadar oss själva och vår omvärld är som tur är i avtagande. Själv har jag varit vegetarian och sedan vegan i 25 år. Att säga att omgivningens acceptans har ökat under dessa år är en underdrift. Axfoods Vegobarometer från december visar en fortsatt ökning av grönnare ätande. Bland unga är nu andelen vegetarianer eller veganer 16 procent. Men bland äldre är siffran 1 procent. Så alltmellan det gröna kostskiftet fortsätter kan vi glädjas åt alla yngre som har lite mer av en nedförsbacke. Och hatten av till alla äldre som gör ett sunt kostval trots denna ordentliga motvind.

Referenser

1. Herforth et al, A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines, Adv Nutr. 2019 Jul 1; 10(4).
2. Willet et al, Milk and Health, NEJM, 2020.
3. Sacks et al, Rationale and design of the Dietary Approaches to Stop Hypertension trial (DASH). A multicenter controlled-feeding study of dietary patterns to lower blood pressure, Ann Epidemiol. 1995 Mar;5(2).
4. Rolls, Changing the preference for Fat in Foods, Nutrition Reviews, Vol 52, Issue 1, jan 1994.
5. Blais et al, Effect of dietary sodium restriction on taste responses to sodium chloride: a longitudinal study, Am J Clin Nutr. 1986 Aug;44(2).
6. Appleton et al, Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature, Am J Clin Nutr, Vol 107, Issue 3, March 2018.
7. Barnard et al, A systematic review and meta-analysis of changes in body weight in clinical trials of vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2015 Jun; 115(6)
8. Huang et al, Vegetarian Diets and Weight Reduction: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. J Gen Intern Med. 2016 Jan; 31(1).



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



*Nyhet från Lunaria – producenten som gör Sveriges mest sålda naturvin Coste di Moro Montepulciano d'Abruzzo**

Nytt vitt naturvin

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter lanseras nu ett biodynamiskt vitt vin, Charisma Trebbiano d'Abruzzo. Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen.

Naturvinet Charisma Trebbiano d'Abruzzo är ett torrt vitt vin med smak av citrus, grape och stenfrukter med bra längd i en aptitretande frisk, torr stil.

Servera Charisma till smakerika vegetariska rätter, fisk och skaldjur eller som ett spännande vin i en vinprovning.

Vinet ingår i beställnings-sortimentet och står ännu inte på hyllorna.

ARTNR: 80167

119 KR

ALK: 12,5%

Beställ i din butik eller på systembolaget.se

*Enligt Systembolagets försäljningsstatistik feb 2021, artnr. 78230, Lunaria Coste di Moro Montepulciano d'Abruzzo



WWW.URBANWINE.SE

VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

Alkoholkonsumtion i samband med arbete ökar risken för olyckor.

A photograph of a woman with short, wavy blonde hair and glasses, smiling at the camera. She is wearing a dark brown long-sleeved shirt, a blue patterned scarf, and green waders. She is holding a piece of yellowish-brown seaweed with both hands, showing it to the camera. The background shows a blue sky, a body of water, and a rocky beach. The text 'FRAMTIDENS MAT ÄR TÅNG' is overlaid on the image.

FRAMTIDENS MAT ÄR TÅNG

Gott, nyttigt och en närmast outtömlig resurs. Tång kallas allt oftare för framtidens mat. Vi träffade danska tångexperten **Rie Ladefoged** som kallar tång för havsgrönsaker och som sedan många år säljer egna tångprodukter.

TEXT: ANDERS PIHL FOTO: ANDERS PIHL OCH ANINE TOFTELUND JENSEN



Vid insamlandet av färsk tång har Rie Lagefaged på sig höga vadarbyxor. Tången lägger hon i sin flytande låda bredvid sig.

EN FRISK OCH salt bris ligger på från havet. Jag befinner mig på den vackra danska ön Læsø mitt mellan Jylland och Göteborg. Här följer jag med tångexperten Rie Ladefoged på tångjakt vid öns nordkust. Ur bilen plockar hon fram ett extra par vadarbyxor i kraftigt gummi, som jag får låna.

– Varsågod, man håller sig torr i dessa, säger hon.

Nere vid stranden knyter Rie fast sin insamlarlåda i ett rep runt midjan. En låda som sedan flyter bakom henne medan vi vandrar ut i vågorna. Med vant kännaöga väljer Rie ut den bästa tången och klipper av den med en sax. Det finns över 200 arter av tång kring Læsø. Experten Rie vet exakt vilka som är godast.

När dagens tångskörd fyller lådan upp till kanten lämnar vi vattnet och åker tillbaka till hennes butik Læsø Tang. Sortimentet i butiken imponerar. Här säljer Rie inte mindre än 17 tångrelaterade produkter som hon framställt själv, som soppa, senap, pesto, marmelad, mjukt bröd, knäckebröd, sylt och snaps. Det finns till och med en gin med tångsmak. På väggarna vittnar planscher med tångarter och böcker om tång om att hon kan sitt ämne utan och innan. I butiken hänger också torkad sockertång, pappers-tunn och vackert gul. Utanför finns

”Finger- och sockertång från våra vatten kan definitivt mäta sig med asiatisk tång i både smak och andra egenskaper.”

TÅNG:

* Tång är ett vardagligt samlingsnamn för stora vattenlevande alger och vissa fröväxter. Benämningen omfattar arter med betydande inbördes olikheter som inte är närbesläktade. Alger saknar ledningsvävnad och egentliga rötter och tar in näringen från det omgivande vattnet direkt genom bålen.

* Tångalger växer snabbt. I odlad form går det lätt att få två skördar per år.

* En bra bok på svenska är *Tångguide* av Linnea Sjögren och Jonas Pettersson (Catxalot förlag). Boken tar upp tio olika arter av tång som finns i svenska vatten och innehåller tillagnings-tips, alltihop på vattentåligt specialpapper.

* En utmärkt sida för att få veta mer om tång och dess användningsområden är *Tångbloggen*: tangbloggen.com.

stora torkställningar för tången.

Rie Ladefoged startade sitt företag för sex år sedan. Gnistan hade tänts under en föreläsning av biofysikern Ole G. Mouritsen. Han påpekade att Læsø med sitt konstanta flöde av rent havsvatten från Nordsjön skulle lämpa sig ovanligt bra för den som vill satsa på produktion av tång som livsmedel.

– Jag tänkte genast: det är mig han pratar om. Jag kunde inte få idén ur mitt huvud.

Rie kände sig som en pionjär vid starten 2014. Då fanns nästan enbart asiatisk tång på marknaden. Tång som transporterades över halva världen.

– Varken hållbart eller ekonomiskt förnuftigt, säger hon. Finger- och sockertång från våra vatten kan definitivt mäta sig med asiatisk tång i både smak och andra egenskaper.

FÅ PERSONER VERKADE veta något om hur tång användes i matlagning. Därför började Rie själv utveckla de produkter som nu säljs i hennes butik. Beredningen går alltid till på samma sätt. Hon skördar först de olika typerna av tång, torkar dem i solen och sedan i en stor ugn på 60 grader. Genom att inte utsätta tången för höga temperaturer bevaras näringsvärdena.

– Jag prövar mig fram till hur mina recept

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



ska sättas ihop. Till exempel använder jag ett vanligt brödrecept för mitt tångbröd, där jag har tagit reda på hur mycket tång jag anser att brödet kan innehålla. Tångchipsen är inspirerade av japanska tångchips, men i en dansk version, med blåstång i stället för wakame.

Tång är först och främst en ingrediens som ger smak och positivt näringsvärde till de livsmedel den används i. De flesta tångarter har dessutom umamismak, som kan tillföra något extra i de flesta kulinariska sammanhang.

– Min pesto är nog den produkt jag är mest stolt över, menar Rie. Jag gillar också min hälsosamma sylt, där jag har tagit bort 25 procent av sockerhalten och ersatt med 8 procent sockertång som innehåller mannitol, ett naturligt sötningsmedel.

Bild 1, Rie Lagefoged håller upp en bit torkad sockertång, en av de mest användbara tångsorterna för matlagning.

Bild 2, Rie Lagefogeds tångpizza innehåller blåstång, mozzarella och skogssvamp.
Foto: Anine Toftelund Jensen

Bild 3, Unikt för Læsø är de traditionella husen med tångtak. De byggdes i äldre tider av endast kvinnor medan männen fiskade. Ett tångtak är mycket tungt men mer hållbart än de flesta andra byggnadsmaterial.

Bild 4, Rie Lagefoged fick sin idé till att starta en matbutik med tångprodukter efter att ha lyssnat på biofysikern Ole G. Mouritsen.

Rie använder främst blåstång och sockertång i sina produkter. Det är två välsmakande arter hon lättast får tag på. Men hon använder också klottång, sågtång, fingertång och karragenan i mindre kvantiteter.

– Det finns inga tångarter som är giftiga, så jag skulle säkert kunna använda andra arter mer.

Rie har märkt att nya kunder som aldrig har smakat tång kan vara lite skeptiska. De tänker ofta på den ruttna tång som ligger på stranden och luktar illa. De flesta blir positivt överraskade när de smakar hennes produkter.

– Bäst säljer sylten och marmeladen. Kanske enklast att relatera till som nybörjare på att äta tång.

Vad ska man då tänka på om man vill använda tång som mat?

– Först och främst måste tången vara ren →



Vid nordkusten på Læsø har Rie Lagefoged ett av sina favoritställen för tånginsamling.



Butiken Læsø Tang har funnits sedan 2014 och säljer 17 olika livsmedel baserade på tång.

och fräsch. Plocka inte tång från stranden. Den måste skördas i havet. Skär av ca 10 centimeter av de yttersta skotten på blåstång eller sågtång. Från de stora bladalgerna, som sockertång och fingertång, kan allt användas.

Rie varnar för småalger med bitter smak som växer på tången under sommaren. Därför skördar hon från tidig vår under mars–april och sedan igen på hösten tills det blir för kallt i vattnet.

– När jag använder tång i min egen matlagning tillagar jag den med andra grönsaker i 15–20 minuter. Du kan steka torkad tång i olja när du gör wokmat, eller koka den tillsammans med ris eller liknande. Då är det en bra idé att blötlägga tången några timmar innan riset tillagas.

Men tång kan användas på mängder av andra vis, poängterar Rie.

– Du kan finmala tången i en kaffekvarn och blanda en tesked i dina smoothies, eller lägga en matsked i degen för att baka bröd, pizza eller tårta. Till tårta bör det vara sockertång.

På frågan om tång är framtidens mat nickar Rie bestämt.

– Det råder ingen tvekan om att tång blir en allt vanligare föda. Det började i gastrono-

min, som en nyhet på menyerna. Sedan kom näringsvärdena i fokus. Efterfrågan i hälso-kostbranschen ökade. På senare år har ekologisk hållbarhet och koldioxidneutralitet gjort tången än mer efterfrågad.

Sedan länge har Læsø Tang en ekologisk certifiering. Såväl tången som alla andra ingredienser Rie använder är ekologiska.

– Som resurs är tången nästan outtömlig. Åtminstone om man bara tänker på tång för konsumtion.

SAMTIDIGT HAR ANVÄNDNINGEN av tång för andra ändamål haft en enorm utveckling, berättar Rie. Särskilt som tillsats i djurfoder har tång visat sig ha fantastiska egenskaper, men även inom läkemedelsindustrin, kosmetikaindustrin och som biobränsle används nu tång i stora mängder.

– Jag kan inte bedöma om det kan hota den totala tångproduktionen. Jag tror inte det. Parallellt med den ökade konsumtionen har tång också börjat odlats för att förhindra att den ökande efterfrågan påverkar våra ekosystem i världshaven.

Med tanke på miljögifter, är det farligt att äta för mycket tång?

– För oss på Læsø Tang är det inga pro-

blem. Vi mäter regelbundet innehållet i tångens spårämnen och resultaten är alltid mycket tillfredsställande. Men jag skulle inte använda tång som skördats i en industrihamn eller nära ett utlopp från en reningsanläggning eller liknande.

Rie skrattar och understryker att tång i allmänhet är oerhört hälsosam mat.

– Andelen nyttiga näringsämnen är nästan 20 gånger högre i tång jämfört med grönsaker som odlas i jord. Jag brukar kalla tång för havsgrönsker.

Pröva Ries tångprodukter

Læsø Tang vänder sig främst till kunder som besöker Læsø, men en allt större del av försäljningen sker via webbshoppen på laesotang.dk och beställningarna kommer även från Sverige.

Pröva Ries tångrecept

På Ries hemsida laesotang.dk/tangopskrifter/ finns flera lättlagade recept baserade på tång.

Skallen är god.*



**Goda egenskaper utöver god smak: vegansk, palmolfjefri, Fairtrade-certifierad och svensktillverkad.*

Att Hallonlakritsskallen är god är kanske årets mest självklara påstående. Om den inte hade varit så god så hade den ju inte varit så enormt populär som den faktiskt är. Men skallen har inte bara den goda smaken att ha god smak. Alla våra skallar i påse är dessutom veganska, det vill säga helt utan animaliska tillsatser. Förutom det så är de palmolfjefria och Fairtrade-certifierade och produktionen av allt BUBS goda godis sker i vår fabrik utanför Jönköping i Småland. Även det känns gott i magen. Hallonlakritsskalle finns i 90- och 190-gramspåse. Håll utkik efter vår påskampanj och "Skallen är god-tävling" som pågår i välsorterade livsmedelsbutiker just nu!



bubs.se

SMÅ BUBBLES MANGO & PINEAPPLE

WWW.SPIV.I.SE



Frisk smak av tropiska frukter som brusar av kittlande kolsyra.
Passar till minglet, fördrinken eller en helkväll med vännerna.
Avnjuts bäst väl kyld.

PRIS 19.90 + PANT | ALKOHOLHALT: 4,0% | VOLYM: 250 ML | NR: 83075

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

Unggherran

Amygdalota

VEGANSK

Fika med klassiker

Fikastunder är minnen för livet, särskilt om du dukar fram hembakat. Här har bakdrottningen Karolina Tegelaar delat med sig av några av sina favoriter, bland annat klassiker som butterkaka, mazariner och jordgubbsgrottor med pärlsocker.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINA TEGELAAR



UNGHERRAR – SYLTBRYSSELKEX

ca 40 st  

Jordgubbsgrottor med pärlsocker som ibland går under det underliga namnet ungherrar. Det är viktigt att de gräddas ordentligt för att få rätt smak, de bör gräddas tills kanterna har fått en vacker gyllene färg.

200 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt
2 msk aquafaba, kikärtsspad
1 dl strösocker
4 ½–5 dl vetemjöl (300 g)
1 nypa salt
1 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
matlagningsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde
jordgubbssylt
pärlsocker

1. Blanda alla ingredienser till en deg med händerna eller med en matberedare. Arbeta snabbt ihop degen, överarbetar den inte efter att den precis gått ihop.
2. Forma degen till två rullar med en diameter på omkring 4–5 centimeter. Låt degen vila kallt minst 30 minuter men gärna längre.
3. Värm ugnen till 175 grader.
4. Rulla degrullarna i pärlsocker och skär sedan i skivor på 5–8 millimeter. Pensla med matlagningsgrädde.
5. Gör ett litet hål i mitten för sylten och strö pärlsocker över kakorna, undvik gärna mitten av kakan där sylten är.
6. Grädda i mitten av ugnen i 8–15 minuter tills de är gyllene.

AMYGDALOTA

ca 20 st  

Ett klassiskt grekiskt recept gjort med malda eller mixade sötmandlar. Receptet är väldigt likt de italienska mandelkakorna som heter amaretti, men dessa smaksätts ofta med apelsinskal och rullas ofta i hyvlad mandel. Du kan köpa flagad mandel, men den är ofta gjord på skalad mandel och vill man ha den mörkare kontrasten kan man skiva ett par mandlar själv med en vass kniv och lite tålamod. I vissa recept toppas kakorna istället med ett kanderat körsbär eller en hel skållad eller oskållad mandel, så välj den dekoration du tycker låter godast eller passar för det du har hemma. I vissa recept tillsätts en tesked apelsinblomsvatten, så har du det hemma kan det med fördel tillsättas här.

250 g mandelmjöl
1 ½ dl strösocker
½ dl aquafaba, kikärtsspad
1 apelsin, skalet

hyvlad mandel

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Blanda mandelmjöl med strösocker, aquafaba och apelsinskal och mixa eller blanda tills smeten går ihop.
3. Forma till 20–25 bollar och rulla dem i flagad/hyvlad mandel eller dekorera med en hel mandel.
4. Placera på en plåt med bakplåtspapper och platta till kakorna något. Baka dem mitt i ugnen i 14–18 minuter beroende på ugn och storlek. Låt dem svalna på plåten.

PISTAGEKAKA

10 bitar 

Här har jag färgat glasyren genom att använda fruktsaft från mosade hallon och körsbär istället för vatten, men man kan också använda lite karamellfärg. För att slippa diska kakformen har jag vikt ett bakplåtspapper. Först klipper man pappret så att det blir fyrkantigt och sedan viker man ihop det i flera omgångar så att det blir en liten strut. Sen är det bara att veckla ut och lägga ner det i formen. Eventuellt behöver pappret klippas in lite för att inte sticka upp för högt i formen.

100 g pistagenötter
50 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl strösocker
1 dl aquafaba, kikärtsspad
2 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 nypa salt
½ dl mjölk, t ex havre- eller sojarmjölk

Glasyr

3 dl florsocker
2–3 msk vatten
ev. karamellfärg
ev. några droppar rosvatten

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Smöra och bröa en rund form på 18–20 centimeter eller en mindre sockerkaksform.
3. Mixa pistagenötterna till ett fint mjöl.
4. Smält smöret.
5. Vispa upp strösocker och aquafaba i en köksassistent eller med en elvisp tills det blir ljust och pösigt.
6. Blanda under tiden pistagemjöl, vetemjöl, bakpulver och salt i en skål och rör runt så att allt blandas. Håll ner de torra ingredienserna i bunken med pösig aquafaba och rör ihop lite lätt, det ska inte arbetas in helt men det ska vara någorlunda inblandat.
7. Tillsätt smöret och mjölken och rör ihop smeten tills den är jämn utan att överarbeta. Dra en slickepott längs sidorna på skålen så att eventuella mjölrester inkorporeras i smeten.
8. Håll upp kaksmeten i formen och grädda i mitten av ugnen i 30–40 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren från mitten av kakan. Kakan utvecklas i smak och konsistens av att få vila till nästa dag.
9. Blanda florsocker med vatten och bred över kakan och låt det stelna innan den serveras.

Aquafaba?

Aquafaba eller kikärtsspad är alltså spadet du hittar i burken med konserverade eller förpackade kikärter. Bara att sila av och använda istället för ägg och/eller äggvita.

Pistagekaka



BUTTERKAKA

10 bitar 

Butterkakan har fått sitt namn från tyskans ord för smör och gjordes ursprungligen med en annan deg i botten. Nu för tiden görs den ofta av endast vetedeg och så även i receptet här. Börja med vaniljkrämen så hinner den svalna helt innan den ska spritsas i bullarna.

Vetedeg

1 tsk kardemummakärnor

75 g smör, t ex mjölkfritt

2 ½ dl mjölk, t ex havre- eller sojamjolk

25 g jäst

½ dl strösocker

½ tsk salt

4–6 dl vetemjöl

matlagingsgräddes för pensling, t ex havre- eller sojagräddes

Vaniljkräm

2 dl matlagingsgräddes, t ex havre- eller sojagräddes

2 msk olja

2 msk strösocker

2 msk majsstärkelse

2 msk vatten

½–1 krm vaniljpulver

1 nyppa salt

en knivsudd gul färg eller en gnutta saffran för färg

Fyllning

1 msk stött eller malld kardemumma

50 g mandelmassa

100 g mjukt smör, t ex mjölkfritt

½ dl strösocker

½ dl vetemjöl

Glasyr

3 dl florsocker

2–3 msk vatten

Vetedeg

1. Mortla kardemummakärnorna.

2. Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölk. Värm tills blandningen är fingervarm och håll sedan över i en bunke.

3. Smula ner jästen och blanda sedan ner strösocker, salt och kardemumma. Arbeta ner lite vetemjöl i taget tills du har en smidig deg.

4. Knåda degen i 10 minuter och tillsätt eventuellt mer vetemjöl tills degen är någorlunda smidig men fortfarande mjuk. Det är bättre att ha en något lös deg som kan jäsa och tillsätta mer mjöl efter jäsningsen.

5. Jäs degen i 40–60 minuter på lagom varmt ställe tills degen ungefär fördubblats.

Vaniljkräm

1. Koka upp gräddes, olja och strösocker i en kastrull.

2. Rör ut majsstärkelsen i vattnet och vispa ner i kastrullen. Låt sjuda under vispande tills krämen tjocknar.



3. Ta kastrullen från plattan och tillsätt vanilj, salt och eventuellt en knivsudd gul färg. Låt kallna innan den kan användas. Täck ytan med plastfolie om krämen kyls.

Fyllning

Rör ihop kardemumma, riven mandelmassa, mjukt smör, strösocker och vetemjöl. Gör det gärna i en hushållsmaskin så att fyllningen blir ljus, luftig och bredbar.

Baka ut

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Täck en form på 25–26 centimeter med bakplåts-papper i botten och på sidorna.

3. Ta upp degen på lätt mjölad arbetsbänk. Kavla ut

degen till en stor rektangel och bred ut fyllningen över rektangeln.

4. Rulla ihop till en rulle från långsidan och skär i 10 bitar. Placera bitarna i formen och låt jäsa i 30–60 minuter.

5. Pensla allt med gräddes och gör sedan försiktigt ett hål i mitten av varje bulle och fyll alla bullar med vaniljkräm.

6. Grädda i mitten av ugnen i 25–35 minuter beroende på storlek. Låt svalna helt innan den dekoreras med glasyren.

Glasyr

Rör ihop florsocker och vatten till en jämn och tjock massa som sedan ringlas över butterkakan.

MAZARINER

ca 12 st 🌸

Det finns få bakverk så klassiska som mazariner. Mördegsskal fyllda med en läcker mandelfyllning och toppade med glasyr. Att göra hemma är lite roligt pill och blir så gott att man knappt kan greppa det.

Mördegspajskal

100 g kallt smör, t ex mjölkfritt

3 dl vetemjöl

½ dl strösocker

2 msk aquafaba (kikärtsspad) eller matlagningsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde

Mandelfyllning

75 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt

1 dl aquafaba, kikärtsspad

200 g mandelmassa

¾ dl vetemjöl

½ tsk bakpulver

Glasyr

3 dl florsocker

2–3 msk vatten

Mördegspajskal

1. Tärna kallt smör och nyp ihop med vetemjöl, strösocker och aquafaba eller grädde i en skål. Låt degen vila kallt i minst 30 minuter.

2. Kavla eller platta ut degen och tryck ut i mazarinformar. Använder du flergångsformar i metall så smörjer du dem med lite matfett innan degen trycks fast. Engångsformar i aluminium eller papper behöver inte smörjas. Låt vila i minst 30 minuter i kylskåp.

Mandelfyllning

1. Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa tills du får en slät smet.

2. Provgårda gärna en mazarin och tillsätt 1–2 matskedar vetemjöl i smeten om fyllningen är för lös och kollapsar. Fyll mazarinformarna till hälften eller max ¾ med fyllningen.

3. Grädda mazarinerna på 200 grader i 15–20 minuter, tills de är gyllene. Låt mazarinerna svalna.

Glasyr

Rör ihop florsocker och vatten till en jämn massa som sedan klickas ut över mazarinerna och breds ut i ett jämnt lager med en kniv eller sked.

Mattias barndomsdröm: **BESÖK PÅ EN GLASSFABRIK!**

Jag älskar verkligen glass och sorbet och har alltid gjort det. Ända sedan jag var liten har min dröm varit att få besöka en glassfabrik och leva ut hela fantasin, inte minst att äta nygjord glass direkt från maskinen. Äntligen gick min dröm i upplevelse när Lejonet & Björnen tog emot mig på sin fabrik i Göteborg. Det var minst sagt magiskt!

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

JAG VÄXTE UPP i Malmö och för mig var höjdpunkten på somrarna att trilla förbi Lejonet & Björnens glassbar och äta så mycket glass och sorbet jag bara orkade. Jag har alltid älskat glass, i en bägare med chokladsås, flera glasskuler i rån, i överflöd till paj och kladdkaka eller att bara äta direkt ur förpackningen.

När Lejonet & Björnen frågade mig om jag ville komma dit och se hur glass blir till så blev jag fnittrig som ett barn. Jag hade till och med svårt att sova natten innan för att jag var så uppspelt.

På fabriken som ligger i Göteborg fick jag träffa glassmästaren Anders Lejonbjörn. Anders har jobbat på Lejonet & Björnen sen 1993 och lever verkligen upp till namnet.

Men vad gör egentligen en glassmästare?

– Som glassmästare utvecklar jag nya och befintliga smaker och dess recept, jag har hand om produktionen och säkerställer att allt flyter på, hanterar inköp av råvaror och planerar vad vi ska producera och när. En roll som glassmästare är väldigt likt en produktchefs jobb.

Jag ska ärligt säga att jag barnsligt nog förväntade mig Kalle och chokladfabriken, men så ser det inte alls ut. Och tur är väl det. Iklädda skyddskläder så börjar vi i ”koket” där all glass blandas ihop och kokas. Man gör en glass i taget, med en maxkapacitet på 600 liter i timmen. Till den veganska glassen används ekologisk kokosmjölk som bas (soja till den veganska vaniljglassen).

Vad krävs egentligen för en riktigt bra veganglass?



Glass i sommar

Lejonet & Björnen har många fler glassar att njuta av ute på glassbarer och caféer. Smaker som fläder- och limesorbet, vegansk choklad, vegansk mango och självklart nyheten vegansk coconut dream.

– När jag började utveckla veganska smaker testade jag olika alternativ som bas, men jag fastnade snabbt för kokosmjölken då den ger både textur och kropp, vilket jag tycker är viktigt i en god glass. När möjligheten att välja ekologisk kokosmjölk fanns var det ett självklart val för oss. Jag vill förstås hitta smaker som gifter sig bra tillsammans med kokos. Sen är det precis som med våra andra glassar och sorbeter, naturliga och noga utvalda råvaror av högsta kvalitet.

När glassen har kokats förs den in i nästa

rum där den ska kylas ner. Stora tankar står på rad, och från dem förs glassen via en slang vidare till själva glassmaskinen. Dagen till ära görs den veganska chokladglassen med kokoskolasås och jordnötter. När glassen har kylts ned till rätt temperatur så blandas den med kolasås och nötter innan den snabbt åker vidare... direkt ned i förpackningarna! Jag står bara och gapar när förpackning efter förpackning fylls på med glass och packas i kartonger för att sedan frysas ner ordentligt i frysrummet. Men innan de åker iväg får jag göra det jag har väntat på... smaka på glassen när den är helt nygjord! Och låt mig bara säga det... det var precis så gott som du kan tänka dig. Som en fluffig chokladmousse med helt galet intensiva smaker. Min hjärna kunde inte ens greppa hur underbart det smakade. Det var även då jag insåg att glass verkligen smakar bäst när den inte kommer direkt från frysen, utan när den har fått tina något.

När jag stod där med glittrande ögon och åt glass, samtidigt som maskinen fortsatte jobba på, så började vi prata om det här med veganglass. Inte bara att Lejonet & Björnen gör så fantastiskt god sådan, utan att de också satsar mer och mer på det.

Varför satsar ni så mycket på veganskt?

– Våra kunder är väldigt medvetna, vilket speglar sig i vår bredd av glassar, så som ekologiska och tillsatsfria alternativ. Efterfrågan på veganska produkter växer och det är en självklarhet för oss att erbjuda ett brett och attraktivt sortiment i detta segment.

Lejonet & Björnen har flera veganska alternativ i butik: hallonsorbet, vegansk choklad, vegansk mango och passionssorbet.



Och så nyheten vegansk coconut dream, en glass som klickar i allt jag gillar i en dessert: kokos, mango och passionsfrukt!

– Den är verkligen helt fantastisk. En tropisk dröm! Den motsvarar allt som den kräsne glasskonsumenten efterfrågar. Krämig och tydlig kokossmak som kompletteras med kokosflingor och virvlar av mango och passionssylt. Precis som de andra glassarna är den gjord på ekologisk kokosmjölk.

Vi går vidare till deras glassbar i fabriken och jag får smaka på all vegansk glass de har. Jag var som ett litet barn i en, ja... glassfabrik! Herregud så gott. Något som slog mig var hur många tråkiga sorbeter jag ätit i mitt liv. Skillnaden här är att hallonsorbeten verkligen smakar hallon och mangosorbeten verkligen smakar mango.

– Sorbeterna har alltid varit 100 procent växtbaserade och en viktig del i vårt sortiment då vi vill erbjuda glass för alla smaker. Många har en förtutfattad bild av att sorbeter är isiga och blir positivt överraskade när de provar våra som är krämiga och fulla av smaker från naturliga råvaror. Vår hallonsorbet innehåller t ex 29 procent hallon och smakar precis så där fräscht som färska hallon gör, nästan som om du plockat dem själv.

Något som jag vet att många reagerar

”Sorbeterna har alltid varit 100 procent växtbaserade och en viktig del i vårt sortiment då vi vill erbjuda glass för alla smaker.”

på är att det kan skilja ganska mycket i pris på billig och dyr glass. Kan du säga något om det?

– Allt börjar och slutar med att välja de rätta råvarorna (naturliga) och att använda rätt mängd råvaror. När man jobbar med naturliga ingredienser så som vi gör, utvecklas smakerna över tid när glassen ligger i frysen. Det är en av de intressantare delarna av processen. Vi jobbar aldrig med smakaromer eller färgämnen, utan använder riktiga råvaror. När du njuter av vegansk mangoglass kan du vara säker på att det är 30 procent mango i och att glassen är ett hantverk producerat av personer med hög kompetens och noggrannhet. Alla våra

råvaror är dessutom noga utvalda, främst från lokala, regionala och nationella leverantörer. Vi erbjuder ett hantverk man verkligen känner smaken av, och det kommer naturligt nog att avspeglar sig i priset.

Sen måste jag fråga om ditt efternamn, Lejonbjörn? Är det bara en slump att du råkar heta det och samtidigt jobba på Lejonet & Björnen?

– Det är ingen slump utan ett namn som jag och min fru tog när vi gifte oss. Det hela började som ett skämt från hennes sida, men efter ungefär två år hade det vuxit på oss och vi kände att det klingade bra och bestämde oss för att byta. Min hängivenhet till Lejonet & Björnen kan ingen tvivla på.

Se videor från besöket!

Du kan se två videor från besöket på Insta-tv @ vegomagasinet eller på vår Youtube-kanal VEGO. I ena videon följer vi glassen från koket till färdig glass och i den andra pratar vi med glassmästare Anders Lejonbjörn om arbetet på en glassfabrik.

För den goda smaken



För oss handlar god smak inte bara om resultatet av vårt ciderhantverk, utan om att få hela livet att smaka ännu mer – och bättre. Vår halvtorra alkoholfria cider Briska Demi Sec har smak av riesling och persika, testa den gärna till kvällens middag. Finns på ditt närmaste Systembolag, artikelnr: 19020. Besök briska.se för receptet på burrata med grillad persika och pangrattato.


briska
DEMI-SEC
ALKOHOLFRI

Naturen som skafferi



Det finns så mycket att upptäcka om vi tar oss ut i naturen. Vilda växter, blommor, skott, frukt och bär. **Linda** och **Malin Persson** gjorde precis det. De såg vad de hittade på sina promenader och utmanade sig sedan att ta fram allt från ätbara recept till egen hudvård och städprodukter. Allt resulterade i den väldigt vackra och lika inspirerande boken *Systrarna Perssons Skafferi*.

RECEPT: LINDA PERSSON OCH MALIN PERSSON FOTO: MALIN PERSSON

”Tänk att du ska lägga till nya små gröna vanor i stället för att sätta upp orimliga mål.”

Linda, berätta om er bok *Systrarna Perssons skafferi*.

– Det är en bok som jag har skrivit tillsammans med min syster Malin Persson. Det är en livsstilsbok och kokbok där vi vill inspirera läsaren att ge sig ut i Sveriges natur, öppna ögonen, se vad som växer där just nu och plocka hem det. Boken bjuder in läsaren i våra tre skåp; skafferiet, badrumsskåpet och städskåpet. Det finns så mycket som växer runt vår husknut som vi kan plocka och använda i stället för att köpa alltför mycket importerad mat och dyra färdiga produkter. Vi delar recept på allt från picklade rönnbär till rökelse och kittlande nässelskrubb för hela kroppen.

Varför ville ni göra en sådan här typ av bok?

– Vi vill dela vår passion för det gröna, hälsosamma och hållbara. Själva försöker vi leva i samklang med naturen och vi vill visa att det inte behöver vara så svårt, det krävs bara lite fantasi och kreativitet.

När började ert intresse för att ta vara på naturen och göra mycket själva?

– Vi har fått med oss mycket av detta tänk från barnsben med en medveten mamma på 70- och 80-talet och sedan har vårt intresse växt i takt med att vi själva blev vuxna och bildade familj. Jag har jobbat med att inspirera människor att äta och leva hållbart i över 20 år. Det har såklart varit många år av laborerande och vissa saker som blivit goda och andra inte, det kan mina barn intyga.

Vilken typ av recept hittar man i boken?

– Allt från hur du tillvaratar sensommarrens skatter som syrade grönsaker, olika marmelader och picklade gröna tomater till enkla ansiktsmasker och kroppsskrubb som nyponpeeling och probiotisk ansiktsmask, där vi använder mamma-scoby från kombuchabryggningen innan hon får gå i komposten. Vi delar även receptet på min mytomspunna ringblomssalva som familj och vänner har på sina nattduksbord. Sedan bjuder vi även in läsaren i städskåpet och berättar hur de enkelt kan göra egna städprodukter av t ex vinäger och granskott eller härliga örtrökelse av salvia och timjan.

Varför ska fler våga sig ut i naturen och upptäcka?

– Det finns så många fördelar med att vistas ute i naturen. Dels mår vi ju så bra av det, det frigör så mycket antistresshormoner



och så är det ju härligt att röra på kroppen efter mycket stillasittande. Naturen läker oss och får oss att må bra helt enkelt. Sedan är det ju fint att komma nära råvarorna som vi ska äta. När vi har plockat till exempel svampen så smakar den ju så mycket bättre, hela matstunden och upplevelsen blir så fin.

Varför tror du att vi svenskar är så dåliga på ett leva efter säsong?

– Storstadslivet gör att vi lätt tappar kontakten med naturen och dess säsonger. Jag tror att vi är lite bortskämda med att det är så enkelt att gå till Ica och handla. Där finns allt, typ alltid och det går snabbt att bara plocka ett paket jordgubbar när vi är sugna trots att de inte är i säsong.

Är det svårt att göra saker själv på det här sättet?

– Tänk att du ska lägga till nya små gröna vanor i stället för att sätta upp orimliga mål. Rom byggdes inte på en dag, och bara att göra en sak som känns inspirerande är ju fantastiskt.

Om man är helt ny på det här, vad föreslår du att man börjar med nu på våren?

– Jag skulle säga: ut och plocka nässlor. Ät dem färska i smoothien, koka en soppa på dem, torka dem och ha dem till te eller gör vår kittlande kroppsskrubb och ha en liten mysig spakväll hemma. Dessutom kommer snart maskrosorna, där du kan äta

hela växten. I boken har vi ett läckert recept på maskrossallad med en supergod pesto.

Ni har även egna produkter för badrumsskåp och städskåp. Hur kom ni in på det?

– Jag har under många år fasat ut alla dyra kemikaliska hudvårdsprodukter och gjort mycket själv. Det är både roligt och så mycket billigare, dessutom slipper du alla onödiga tillsatser. Kom ihåg att huden är vårt största organ och det vi lägger på den ska vi också kunna äta.

Har du själv någon favorit i boken som vi bara måste testa?

– Syrad rödkål, det är något jag alltid vill ha i mitt skafferi. Jag bara älskar fermenterad mat. Jag känner mig så rik när jag öppnar skafferiet och surkålsburkarna står där och trängs. Genom att toppa min lunsallad med surkål förvandlas den snabbt till en festmåltid. Eller varför inte svänga ihop ditt eget fönsterputs nu när vårsolen tittar fram? Jag kan garantera att du njuter extra mycket av dina rena, nyputsade rutor när du dessutom enkelt har sparat pengar på att göra fönsterputs själv.

VÅRENS OGRÄSSHOT

ca 3 dl ☹️ ☹️

Under många år har vi kämpat med blod, svett och tårar för att bekämpa ogräset i våra trädgårdar. Men på senare år har vi blivit kompisar med såväl kirskaal som nässlor och tistlar. Nu ser vi snarare fördelarna med det så kallade ogräset då det är en fantastisk källa till klorofyll och näring. Detta är inte bokens godaste drink, men med all säkerhet den allra grönaste och mest näringsrika.

1 citron

70 g kirskaal (ca 1 dl)

ca 25 g spåda nässelblad (2 dl)

2 hela tistlar, blad och stam

2 cm färsk ingefära

6 myntaer

3 dl vatten eller björksav

1. Skala citronen och dela den i bitar. Lägg den och övriga ingredienser i en blender. Mixa tills allt är finfördelat och du har en grön dryck.

2. Håll allt genom en silduk eller en ren kökshandduk för att filtrera bort fibrerna. Håll sedan vätskan i en glasflaska och förvara i kylan. Drick upp ogrässhotet inom 2 dagar.



I *Systerarna Perssons Skafferi* (Roos & Tegnér) delar Linda och Malin Persson med sig av tips och recept på sådant du hittar i naturen. Som underrubriken säger – konsten att hushålla med naturens skatter.



MASKROSSALLAD MED VITLÖKSSTEKTA BLOMKNOPPAR OCH PESTOVINÄGRETT

2 portioner



Lika älskad som hatad är vår gula vän maskrosen som "pryder" många gräsmattor under den tidiga våren. Istället för att kämpa med att försöka utrota detta fantastiska ogräs plockar vi det och låter det spela huvudrollen i både matlagning och i vårt husapotek. Maskrosens främsta egenskaper är att den innehåller bitterämnen och underlättar matsmältningen. Vi gillar att använda hela växten, såväl rot och blad som blomma. Rötterna gör vi fattigmanskafe på, en stärkande dryck som smakar mustigt och gott. Maskrosbladen använder vi gärna i både pesto och smoothies. Och i den här färgsprakande salladen – som är en favorit hemma hos oss båda – får även blommor och knoppar en framträdande plats. Ett bra tips när man använder maskrosblommorna är att klippa av stjälkarna och lägga dem i kallt vatten en liten stund innan tillagning. På så sätt lockar du ut de små krypen som kan sitta inuti blommorna.

100 g maskrosblad (ca 1 dl)

300 g blandat bladgrönt, t ex måchesallat
och spenat (ca 3 dl)

1 dl cocktailtomater

5 cm gurka

½ dl gula maskrosblomblad

2 msk syrade grönsaker

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 dl maskrosknoppar

1 msk rapsolja

en nypa salt

Maskrospestovinägrett (ca 1 dl)

6–8 maskrosblad

1 vitlöksklyfta, finhackad

½ dl solrosfrön

20 g färsk basilika (ca 1 dl)

½ dl vatten

½ dl olivolja

1 msk äppelcidervinäger

en nypa salt

en nypa svartpeppar

1. Låt de späda maskrosbladen ligga i kallt vatten ca 20 minuter för att mildra den bittra smaken. Skölj även de övriga sallatsbladen. Torka sallat och maskrosblad i en salladsslunga.
2. Dela cocktailtomaterna och skär gurkan i små bitar. Blanda sallat, maskrosblad, tomater och gurka i en skål. Strö de gula blombladen över salladen och lägg på de syrade grönsakerna.
3. Fräs vitlöken och maskrosknopparna lätt i rapsolja 2–3 minuter. Krydda med lite salt. Låt knopparna svalna en aning och lägg dem sedan ovanpå salladen. Häll över pestovinägretten och servera.

Maskrospestovinägrett

1. Lägg maskrosbladen i kallt vatten ca 20 minuter, torka dem sedan i en salladsslunga.



2. Lägg maskrosblad, vitlök, solrosfrön, basilika, vatten, olja och vinäger i en blender och mixa till en vinägrett. Smaka av med salt och peppar.

SYRENSAFT

ca 1 ½ liter koncentrerad saft



Doften av syren får oss direkt att tänka på skolavslutning, söt saft på den varma inglasade altanen hemma hos farmor och farfar, sovmorgon och bad i den kalla insjön. Denna saft hjälper oss att förlänga den där härliga pirrande känslan av ett oändligt långt sommarlov. Tänk på att använda syrenblommor som är fullt utslagna för att få godast smak på saften. Det lönar sig att plocka dem mitt på dagen när det är som soligast och varmast.

30 blomklasar lila syrenblommor

1 ½ liter vatten

1 ½ kg björksocker

40 g citronsyra

1 ½ citron

1. Slå blomsterklasarna mot diskbänken lite lätt så att eventuella småkryp trillar ut. Plocka sedan av syrenblommorna och lägg dem i en finmaskig sil. Plocka bort så mycket av det gröna som möjligt, det ger en väldigt bitter smak. Skölj blommorna i kallt vatten och lägg dem sedan i en stor skål.
2. Koka upp vattnet och tillsätt björksocker och citronsyra. Rör om noggrant tills allt har löst sig.
3. Skölj citronerna och skär dem i skivor. Lägg dem ovanpå syrenblommorna och häll över sockerlagen. Lägg på ett lock och låt svalna i rumstemperatur. Därefter ställer du in skålen i svalen eller kylan och låter den stå i 3 dagar. Rör om i skålen någon gång varje dag.

4. Sila syrenblommorna och citronen från saften.

Häll sedan upp den på väl rengjorda glasflaskor och förvara dem i frysen. Tänk på att inte fylla flaskan för mycket då glaset kan spricka i frysen. Passa också på att fylla ett par isformar med saft och syrenblommor, det är dekorativt att ha i sommarkölen.

5. Ta fram saften när du blir sugen och låt tina i kylan. Späd den med vatten till önskad smak och lägg i några isbitar.

STÄDVINÄGER

2 dl

Visste du att vinäger är fantastiskt att använda när du städar? Denna städvinäger både rengör effektivt och lämnar en fräsch doft efter sig. Den är bakteriedödande, fettlösande, tar bort dålig lukt och kan användas på alla ytor utom marmor. Perfekt för kylskåpet och toaletten då städvinäger är naturligt antibakteriell och motverkar mögel. Alla kanske inte gillar den fräna doften, därför brukar vi tillsätta granskott, citronskal eller olika örter för att göra den mer behaglig.

2 dl vitvinsvinäger

3 dl granskott, citronskal, limeskal, apelsinskal
eller färsk rosmarin

1. Lägg granskott, citrusskal eller rosmarin i en glasburk. Häll på vinägern. Skruva på ett lock och låt stå i rumstemperatur 3–6 veckor så att doften dras ut. När du känner att den doftar gott är den klar.
2. Sila vinägern och blanda 1 del vinäger och 5 delar vatten i en sprayflaska. Spraya över ytan du vill rengöra. Skrubba ytan med borste eller svamp om smutsen sitter hårt och torka sedan av med torr trasa. På köksytor räcker det oftast med att spraya och torka av.

VARMRÄTTER

Flatbreads med hummus 6
 Persisk sellerigryta 12
 Quesadilla med kryddig bönfyllning 16
 Kung Pao tofu 17
 Grönsaksfajitas 18
 Supersnabba sesamnudlar 19
 Tacodaal 30
 Spicy peanut soup med nudlar 31
 Pepprig pastasås med aubergine 32
 Thaidressad potatis med tofu 33
 Risotto med sparris- och spenatfräs 40
 Vit smördegpizza med sparris 41
 Mulligatawny med sötpotatis 47
 Boxty 48
 Bubble and squeak med svampkompott 49
 Jalapeño mac'n'cheese med bbq-burgare 58
 Italiensk bönragu 60
 Vodka pasta 62
 Kryddiga kikärtspannakakor med krämig röra 65
 Dillstuvad potatis med vegokorv 66

Grön linspasta 66
 Rödbetsfalafel med fetaostcrème 67
 Pulled tofu-taco 68
 Grönaste lasagnen 68

SALLADER & SOPPOR

Couscoussallad 19
 Caesarsallad 38
 Potatissallad med ramlök och dijondressing 39
 Maskrossallad med vitlöksstekta blomknoppar 95

Saffransgryta med parmesankräm 67

SNACKS & SMÅRÄTTER

Varma chips med lökdipp 24
 Chili cheese-poppers 25
 Friterad kronärtskocka med chilimajonnäs 26
 Friterad pizza med marinarasås 27
 Krossad potatis med pesto rosso 27
 Gumröra 38
 Southern fried cauliflower 60

SÖTT & BAKAT

Banana bread scones med vallmo 32
 Cranachan 50
 Äppelmunkar 63
 Kolasnitt med rabarber och jordgubbssylt 69
 Ungherrar 84
 Amygdalota 84
 Pistagekaka 84
 Butterkaka 86
 Mazariner 87

DRYCK & ANNAT

Vårens ogrässhot 92
 Syrensaft 95
 Städvinägar 95



Nyheter!

KOLLAGENBOOST HÅR, HUD & NAGLAR

KollagenBoost innehåller vegansk hyaluronsyra, ett växtbaserat alternativ till kondroitin (Phytodroitin), samt C-vitamin som bidrar till normal kollagenbildning.

Hår, Hud & Naglar innehåller MSM, hyaluronsyra, bambukisel och särskilt utvalda vitaminer och mineraler för hår, hud och naglar.

KollagenBoost och Hår, Hud & Naglar är 100% veganska och tillverkade i Sverige.



HELHETSHÄLSA
*ett naturligt val**

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

MIDSOMMAR!

INLÄGGNINGAR, SALLADER OCH GRILLAT

GRILLA VEGO
MED JÄVLIGT GOTT

PICKNICK I DET GRÖNA

VEGANSK BAKNING
MED EN TWIST

MAT FRÅN OMAN

BAKA MED GRÖNSAKER

NÄSTA NUMMER

ute den 27 maj

ERDINGER
ALKOHOLFREI

**PERFEKT TILL
GRILLNINGEN**



En perfekt avvägd
alkoholfri öl med endast
82 kalorier & isotoniska effekter.

NYHET



VEGANSK OCH MÖRK!

Årets chokladnyhet heter Kexchoklad Vegan! Frasiga fyllda
rån täckta med mörk choklad. En självklar favorit hos både
veganer och älskare av mörk choklad.



www.cloetta.se