

ÄCKLIGASTE MATEN? - MAGISK VEGOMAT - VEGO:S VECKOMENY - I STÄLLET FÖR ÄGG - COMFORT FOOD

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

**LAGA OCH BAKA
UTAN ÄGG**

91 000 läsare!

**VEGANSK
HEMKUNSKAP**

**GRÖNA MATLÅDOR
SMARTA OCH GODA**

56
GRÖNA
RECEPT!

**VÅRENS
GODASTE**
vegomat

TÄNG ÄR FRAMTIDEN

**GRÖN
PASKBUFFÉ**

NR 3 2022 APRIL-MAJ
PRIS 69,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 85 NOK



03



TIDSAM 2881-03

7 388288 106908

RETURVECKA 21

VEGANSK FINE DINING - MODE & SKÖNHET - MAT FÖR MILJÖN - FRUKOST & FIKA - SÄSONGENS GODASTE

RIKTIGA VÄNNER HAR INGA HEMLIGHETER. INTE VÅR GLASS HELLER.



Endast äkta pistagenötter 😊

Vi älskar glass! När vi tillverkar vår glass i vår egna fabrik till dig och alla våra vänner vill vi vara så ohemliga som möjligt och använder därför endast fylliga, naturliga och rena ingredienser och vi tillsätter varken onödigheter eller luft. Det är helt enkelt så vi vill ha det. Inga hemligheter mellan oss utan bara vara riktigt goda glassvänner!

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

Åtta år senare

JAG ÄR INTE så värst nostalgisk av mig, men herregud – VEGO har ju hunnit fira åtta år! Från att ha varit en för många udda uppstickare som ingen trodde på till att nu vara en tidning som står stark och inte tänker flytta sig en millimeter. Hurra för oss!

Jag startade inte tidningen för att bevisa något för någon. Det var inte revanschlustan på grund av att förlagen bara viftade bort mig som gav mig blodad tand. Jag ville bara skapa en plattform för att sprida växtbaserad mat till så många som möjligt. Visa hur enkelt och gott det är, lyfta inspirerande personer, tipsa om grymma produkter (även om det inte fanns så gallet många i början) och bara sprida en positiv känsla för det här för många nya köket. Med det sagt känns det gallet härligt att fortfarande vara kvar. Och vilken resa det har varit.

Jag och min bästis (och nu exman) Jonas jobbade dygnet runt för att få rullning på tidningen. Jag med att färdigställa varje nummer, Jonas med att hålla koll på alla prenumeranter (tänk dig tusentals namn och adresser i ett enkelt Excel-ark). Det var mycket trial and error, många skratt, glödande passion och en nästan omänsklig energi som vi stormade fram med. Jag kommer aldrig att glömma det första året, inte minst alla de fantastiska människor som köpte tidningen och prenumererade. Som överöste oss med kärlek och pepp för att någon vågade ta risken som det var att starta en papperstidning (va?) med vegansk mat och livsstil (skämtar du!?).

DET ROLIGASTE NU är att vi inte är klara än. Jag är inte klar med tidningen VEGO utan vill att den ska fortsätta utvecklas och utmana, inspirera och utbilda. Både genom att lyfta fram fler peppande producenter och inspirerande människor, men även genom att utforska och lyfta upp fler av världens alla kök. Jag är själv förvånad över hur sprittande kul det är att sätta sig med ett nytt nummer av VEGO. Att upptäcka en ny rätt, en ny teknik, nya produkter eller nya matkreatörer med en helt egen syn på mat. Jag vill att tidningen ska fortsätta vara den plattform som den skapades för att vara.

Så med det sagt vill jag återigen tacka alla våra fina läsare. Utan er hade vi inte haft en vegetarisk mattidning i Sverige med nästan 100 000 läsare. Vi hade inte kunnat inspirera så många att ta ett jättekiv in i den gröna världen och vi hade inte kunna hjälpa till att sprida så många nya vegoprodukter till folket, så att tröskeln för att välja vego blir lägre och lägre. Tack!



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

FÖLJ OSS!

Följ oss på **Youtube!** Vår kanal heter VEGO och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt! **Instagram** @vegomagasinet
Facebook facebook.com/matmagasinetvego **www.vegomagasinet.se**

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 Pernilla Sjöholm

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/FI
PunaMusta Magazine

3 FAVORITER JUST NU

Jag har gjort en lista över mina favoritställen att äta på i Stockholm. Du hittar den på **vegomagasinet.se**.



Surfers

Det här är en ständig favorit när jag vill lyxa till det (och kommer ihåg att boka bord). Med inspiration från bland annat Sichuanregionen i Kina bjuds det på gallet goda smårätter i en fantastisk lokal. Instagram:

@surfersstockholm



Scandwich

Mackmästarna med tidernas godaste pommesteg har nu öppnat ett ställe mitt i Stockholm City. Vål värt ett besök, ni kommer att bli chockade över hur maffigt det är.



Santa salsa

Här serveras sydamerikanska arepas (majsbröd) med olika fyllningar, varav flera är veganska. Superhärligt ställe som inspirerade vår djupdykning i Sydamerikansk mat i nästa nummer. Instagram:

@santasalsastockholm

Vego 3 2022

- 11 Restaurang Ark
- 15 Äggigt utan ägg
- 23 Vegansk hemkunskap
- 29 Grön påskbuffé
- 35 Vegofavoriten Leve
- 43 Världens äckligaste mat
- 47 Matlådor på menyn
- 53 Tång
- 59 Mundeckullas gröna kök
- 67 Veckomenyn
- 72 Chokladtryffelpaj
- 75 Vardagsvegan
- 80 Är processad mat onyttig?
- 91 Tahini och sumak

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Vårens färger **20**, Jordnötskakor med banan **40**, Mode & skönhet **58**, Hummus kawarma **65**, Trend-Stefan **66**, Brocciololja och tuggummi **82**, Läkare för framtiden **83**, Frukost och fika för dig som tränar **85**, 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. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det nötfritt.



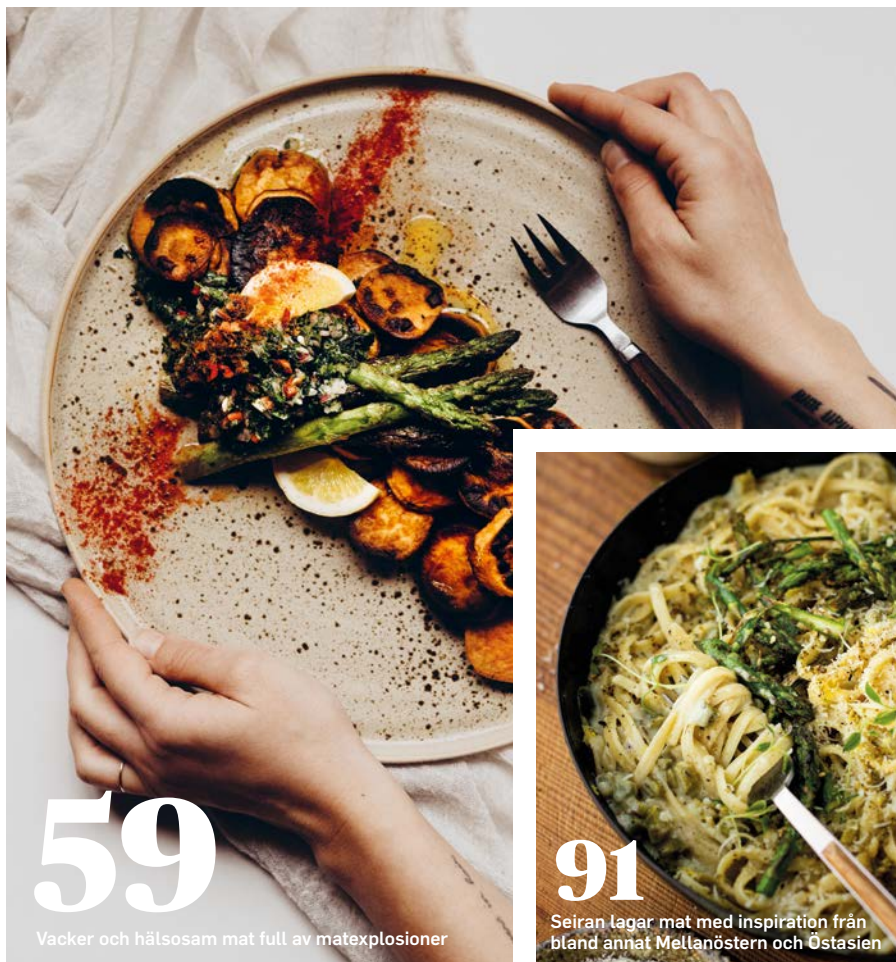
Glutenfri

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



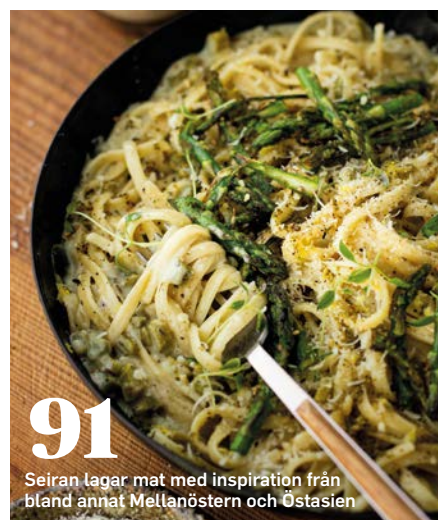
Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.



59

Vacker och hälsosam mat full av matexplosioner



91

Seiran lagar mat med inspiration från bland annat Mellanöstern och Östasien



39

Vegansk påskbuffé



23

Gustav Johansson med recept från sin bok *Vegansk hemkunskap*



67

VEGO:s veckomeny bjuder på sockerkaka med smak av citron och vallmo

VEGAN NEWS!

Nu hittar du
Edgy Veggies
seitan i ny
förpackning på
utvalda ICA butiker
och på Coop Syd



**CUTTING EDGY VEGGIE FRAMTIDSMAT
HEL-VETE GOTT FÖR DIG OCH VÅR PLANET!**

LÄS MER PÅ EDGYVEGGIE.SE

**edgy
veggie**



Boktips: *Natural Flava*

Min senaste favorit i kok-bokshyllan är av succé-duon Craig McAnuff och Shaun McAnuff som även släppt boken *Original Flava*. Det är växtbaserad mat från grunden med tydliga influenser från Karibien. Det är så roligt att dyka ner i ett kök som man inte ser alltför ofta, med goda grytor och currys, spännande sätt att använda bönor på, frossande i kokbanan och mycket mer. Den är skriven på engelska och finns på Adlibris och Bokus.

Chiliolja

LKK Chiu Chow Chiliolja är min nya besatthet. De har även en med rostad lök som är väldigt populär, men den här är hetare och mycket godare tycker jag. Ringla ner den i nudelsoppor, blanda med dumplings, använd i dandan-nudlar eller vad du nu gillar. Du hittar den i asiatiska butiker, välsorterade matbutiker och på bland annat asianmarketa.se.



SPARRIS MED FÄNKÅLS- OCH ÄPPELHOLLANDAISE

4 portioner

Här kommer en favorit från VEGO:s allra första vårnummer. Stekt sparris med en magisk vegansk hollandaise med smak av bland annat fänkål och äpple.

2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 nypa strösocker
ev. lite gurkmeja för färg
1 kruka färsk dragon, finhackad
salt
vitpeppar

1 knippe sparris
1 fänkålsstånd, hackat
1 syrligt äpple, tärnat
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 gul lök, finhackad
1 citron, saften
4 msk vitt vin
2 dl grädde, t ex soja- eller havregräddde
2 tsk vetemjöl

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda fänkålen med lite olivolja i en ugnform. Sätt in i ugnen i ca 10 minuter eller tills den har mjuknat och fått lite färg.
3. Stek fänkål, äpple, lök och vitlök i lite olja. Håll ner vitt vin och citronsaft och låt

puttra på i någon minut.
4. Tillsätt grädde och koka upp. Låt sjuda i några minuter. Rör ner mjöl och smör och blanda runt. Puttra på tills såsen tjocknar något.
5. Smaka av med socker, salt och vitpeppar. Färga eventuellt såsen med lite gurkmeja. Avsluta med att vända ner dragonen.
6. Skär av den nedersta träiga delen på sparrisen. Stek den sedan gyllene i lite olja.
7. Lägg sparrisen på en tallrik och skeda över såsen.

Rättelse: Mjölkfri gröt

I förra numret tipsade vi om en mjölkfri gröt från Semper. Den är mjölkfri, men D-vitaminet har tyvärr animaliskt ursprung. Bara så att ni vet!



Hälsoveckan by Tyngre

Det finns många poddar som pratar hälsa. Hälsoveckan by Tyngre med Jacob Gudiol, Linnea Bärebring och Erik Dunåker pratar kost och hälsa, senaste forskningen, krossar trötta missförstånd och hälsotrender. Finns där poddar finns.



JORD I MALMÖ

Superhyllat veganställe i Malmö som faktiskt var smått magiskt. Det är lite frukost/brunch hela dagen-stuk och de är kända för sina amerikanska pannkakor, lätta som moln. Jag blev sprittande glatt överraskad och kommer att trilla förbi även nästa gång jag är i Malmö. Finns på Falsterbogatan 1. Följ dem på Instagram [@jordmalmö](https://www.instagram.com/jordmalmö).



GREEN LACES

Linnea high heel boot har en ovansida i högkvalitativt veganskinn och är tillverkad för hand helt utan animaliska material under rättvisa förhållanden i Brasilien. Green Laces veganska skinnprodukter andas, formar sig efter din fot, är otroligt slitstarka och är fria från pvc och krom. Finns i butik och online.

HÖKENS GATA 7, STOCKHOLM. [GREENLACES.SE](https://www.greenlaces.se)



Pistageglass!

Vi fullkomligt älskar 3 Vänner's pistageglass och måste bara testa deras nya glasstrut med just pistageglass och pistagesås. De exklusiva glasstrutarna lanseras hos Hemköp, Ica, Coop och 7-Eleven för ca 30 kr.



Ben & Jerry's dairy-free

Berry Revolutionary Sundae! Så heter den nya veganska glassen från Ben & Jerry's bestående av hallonglass med swirls av chokladkakor och bitar av chokladsandwich-kakor, toppad med mjukt vispad glass, chokladfudgesås och chokladbitar. Finns i frysdisk!



Hellmann's vegansåser

Hellmann's har redan vegansk majonnäs ute i butikerna, både naturell, vitlök och chipotle. Nu kommer de med tre veganska såser vi är så spända på: saltorkade tomater och basilika, parmesan och rostad vitlök och avokado och lime. Perfekt till vårens och sommarens alla middagar!



Veganska kebabspett

Hur läckert? Schysst käk lanserar en produkt perfekt för grillen (eller stekpannan), nämligen helt veganska kebabspett. Servera med deras läckra kebabsåser, nya chilimix eller picklade rödkål. Ut och leta på Ica, Coop, Willys m.fl.



Huj choklad

Huj har några av våra favoritpålägg, både deras pastejer och cashewbaserade spreads. Deras senaste tillskott är ett lyxigt cashewspread med choklad. Sött, krämigt och perfekt på scones eller rostat bröd.



Born to be Quorn

Picadelis salladsbarer gör det enkelt att plocka ihop en snabb sallad till lunch. De har flera veganska alternativ (70 procent av utbudet) och nu kommer de med Born to be Quorn – veganska bitar med BBQ-smak från Quorn. Kombinera med mumsiga grönsaker och valfri dressing och det är klart!



Kebab och tofu

Ica släpper en vegansk kebab gjord på svenska ärtor som dessutom är glutenfri. Bara att steka i generöst med olja och servera med ris eller i ett pitabröd. De kommer även med en naturell tofu. Kostar 37 kr respektive 22 kr.



Sproud Vanilla

Den ärtbaserade drycken Sproud har fått många fans sen lanseringen. De har redan flera drycker ute och kommer nu med en drömsk vanilj-dryck. Den har 75 procent lägre klimatavtryck än komjölk och smakar underbart på köpet. Drick som den är eller använd i bakning, shakes eller till frukostflingorna.



Vegansk buljong

V-Cubes är helt veganska buljongtärningar med smaker som Biff, Kyckling, Fisk och Pad Thai. Helt ekologiska, glutenfria och utan vare sig palmolja eller andra tillsatser. Letar sig ut i butiker under våren och finns även för storkök.



Med smak för chili

Vi är smått besatta av FredChills kryddblandningar med chili. De innehåller kittlande chili som balanseras upp av rostad vitlök. De finns även smaksatta med t ex lime, fänkål och timjan/rosmarin. Krydda loss, och använd marinader eller dressingar. Kostar ca 110 kr på fredchill.ax.



Växtbaserad kvarg

Valio har släppt två alternativ till kvarg: Oddlygood Bake & Dessert Vanilj och Bake & Dessert Hallon & Blåbär. Ät som de är eller använd i bakning eller som mellanmål eller dessert. Underbart krämiga i konsistensen och helt växtbaserade. Finns i kyldisken för 21,95 kr.



Nytt från Quorn

Quorn har släppt två produkter som vi bara vill slänga oss över: en efterlängtat korv samt Chicken Style Buffalo Wings. Korven är mild kryddad och wingsen smakrika och underbart krispiga. Du hittar dem i frysdysken på Ica och City Gross för 33,90 kr respektive 38,90 kr.



Morotsoppa on the go

Kalf & Hansen har flera växtbaserade soppor att njuta av, bland annat den här morotsoppan med apelsin, dragon och kokos. Den kommer fryst, så det är bara att värma i mikron och servera med ett gott bröd. Kostar 69,95 kr på mathem.se.



Nu finns vegansk Kalles kaviar!

Vi hintade om den här tidigare, men nu finns den alltså ute i butik. En helt vegansk Kalles kaviar med samma smak som originalet. Naturligt rik på omega-3 och 30 procent lägre klimatpåverkan. Kostar 23,50 kr.

iKaffe i mindre förpackning

Nu släpper Oatly iKaffe Barista i en mindre förpackning. Ja, den är bara på 0,5 liter, vilket är supersmidigt om man inte använder alltför mycket dagligen. Finns i första hand i kyldysken på Ica.



Baristamjolk på bondböna

Planti släpper en superspännande nyhet: en växtbaserad dryck för kaffe och te, baserad på bondböna. Den har en fin mild smak och kan förvandlas till ett härligt skum. Finns i kyldysken för 19,40 kr.



Fazer storsatsar

De lanserar nämligen en hel serie med växtbaserade produkter under varumärket Willja. Det är bollar, matlagningsgrädde, vispgrädde och spreads. Den gemensamma nämnaren är nordisk havre! Vi är superpeppade på det här initiativet och kan knappt vänta tills vi ser dem poppa upp i butikerna.



Taco, taco, taco!

Santa Maria har precis släppt krispiga kikärtschips att servera till dina tacos! De har även en ny kryddpasta med smak av ananas och ancho-chili som du kan krydda upp dina vegobitar eller tofu med. Finns i texmex-hyllan!



Veganska dressingar x 2

Caj P har släppt två dressingar, båda perfekta till burgare, grillat, pommest och sallad. Ja, till det mesta! Det är en burgardressing med krispiga bitar av gurka samt en Green Garlic med smak av vitlök, ramslök och örter. Kostar 26,95 kr på bland annat mathem.se.

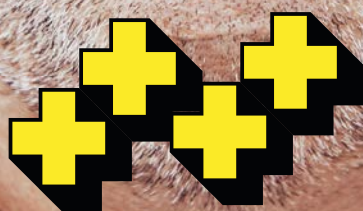
Det här är ingen kändis

Ny veganvänlig
lansering från
Francisco Gomez



79kr

89kr



AFTONBLADET 2020-04

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



REGION:
DO Alicante, Spanien

ART.NR:
2255



NAMN:
Francisco Gomez

ALK: 13.5%
750 ml

PRODUCENT:
Francisco Gomez

REGION:
DO Alicante, Spanien

ART.NR:
2383

NAMN:
VID-A

ALK: 13%
750 ml

PRODUCENT:
Francisco Gomez

Alkohol kan skada
din hälsa



RESTAURANT ARK

Vegansk fine dining

Jason hade länge drömt om att öppna en vegansk restaurang i fine dining-klass, men han saknade en skicklig kock. Då kom Brett, och i slutet av 2019 slog Restaurant Ark upp portarna. Sen kom pandemin – och Köpenhamn stängde ner.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: VEGO



Det har varit två tunga år. Och Jason Renwick, Restaurant Arks ägare, är fortfarande skakig. Han hade redan en restaurang, Souls Eatery, och kanske hade det mest förnuftiga varit att nöja sig med den.

Men ni vet hur det är med drömmar. Jason Renwick hade nämligen en stark vision, en dröm om en växtbaserad fine dining-restaurang som lockade såväl veganer som icke-veganer.

– Jag hade, som så många andra, sett Cowspiracy och blivit starkt berörd. Jag insåg att jag ville vara med och rädda planeten och att en viktig väg mot det var att inspirera människor till att äta hållbar och bra mat, säger Jason.

Våren har kommit till Köpenhamn och i köket bakom honom håller kollegerna som bäst på att förbereda kvällens middagsstoringar. Det slamrar och fräser, spridda skratt blandas med ljudet från en radio.

För det som började som en dröm, men höll på att sluta i katastrof, har äntligen blivit verklighet. Köpenhamn har öppnat upp och äntligen får Köpenhamnsbor och mer långväga gäster umgås över ett middagsbord igen.

– När jag tittar i backspegeln kan jag nog konstatera att pandemin har hjälpt oss att bli

**”Min ambition med Restaurant Ark var redan på planeringsstadiet att göra vegansk mat som även köttätare älskar”
/Jason Renwick**

så framgångsrika som vi nu är. Pandemin har gett oss tillfällen att öva, utveckla och finslipa vår meny, säger Jason.

Han får medhåll av Brett Lavender, kocken som landade på anställningsintervjun hos Jason som en skänk från ovan.

– I början misslyckades vi till hundra procent med våra maträtter, säger Brett Lavender och skrattar lite.

Att påstå att Brett Lavender, som jobbat som kock i 23 år i länder som Australien och Nya Zeeland, var den som fick Jason att våga ta steget är ingen överdrift.

– Min ambition med Restaurant Ark var redan på planeringsstadiet att göra vegansk mat som även köttätare älskar. Vi ville göra betydligt mer än att servera avokado, halloumiost och hummus, säger Jason, som länge letade efter rätt kock för verksamheten.

Brett hade varit i Köpenhamn några månader när han hörde ryktas att Jason sökte personal, och de två insåg direkt att de kom bra överens och att de hade samma inställning till mat.

– Vi öppnade under senhösten 2019. De första två månaderna var det ganska tomt och lugnt här. Men sedan hittade matkritikerna hit..., säger Jason.

– Och gav oss toppbetyg, inflikar Brett.

Restaurant Ark såg ut att bli den succé som Jason och Brett drömt om. Gäster stod i kö för att få bord, matkritikerna lovordade restaurangen. Det var hårt arbete, men stimulerande.

TILLS PANDEMIN LANDADE i Danmark i februari 2020. För om restriktionerna var tuffa i Sverige, var de långt tuffare i Danmark. Under nio månader var Köpenhamn totalt nedstängt och Jason började inse att han kanske skulle bli tvungen att stänga för gott.

– Jag sov nästan ingenting under den här



Restaurant Arks ägare Jason Renwick tillsammans med kocken Brett Lavender.

perioden. Låg vaken på nätterna och oroade mig för att bli ruinerad. Vi höll nästan på att gå under under coronapandemin.

Men Brett och Jason höll ut. De trodde på det som de hade gett sig in på, och försökte utnyttja tiden till att bli ännu lite bättre. Och av skramlet i köket att döma var det rätt beslut. Att kockarna och den övriga personalen är fullt upptagna råder det ingen tvekan om.

När Köpenhamn öppnade upp igen och restriktionerna släpptes kom nämligen gästerna tillbaka. Både de lojala stammi-sarna och nya nyfikna gäster.

– Nu ligger vi på plats tre på Tripadvisor och när Guide Michelin uppmärksammade oss och som första veganska restaurang i

Norden gav oss en stjärna, kunde vi se hur bokningarna vällde in, säger Jason.

Att Guide Michelins representant var imponerad råder det ingen tvekan om:

"It's bright, it's buzzing and it's 100 % vegan, with set 5 or 7 course menus using local ingredients mixed in with some Japanese flavours. Their mushrooms are cultivated nearby and the resulting dishes are a highlight. Service is friendly and informative; go for the well-chosen wine pairings."

MEN DET ÄR naturligtvis inte bara Guide Michelin som har uppmärksammat restaurangen. Också Condé Nast och White Guide har lovordat menyn och servicen. Och Politiken, en tidning som normalt sett är lite



försiktiga med betyg, gav Ark sex hjärtan i sin recension.

– Det känns naturligtvis härligt, och sporrar oss ännu mer när vi tar fram nya maträtter på menyn, säger Brett.

Med tiden har personalen blivit ett väl sammansvetsat gäng som, åtminstone enligt Jason, blivit nästan som en familj. Och det som driver gänget i köket är att servera hållbar, närodlad mat i säsong.

– Våra gäster är inte bara veganer. Jag skulle vilja säga att 99 procent av våra gäster är köttätare som väljer någon av våra restauranger, antingen Restaurant Ark som är i fine dining-segmentet, den lite enklare Bistro Lupa eller Souls Streetfood, enbart av lusten att äta gott, säger Jason.

Den som besöker någon av restaurangerna kan känna sig säkra på att få närproducerad mat på tallriken, oavsett vilken rätt man väljer. Jason äger nämligen en svampodling bara tio minuter bort från Restaurant Ark, och grönsakerna köps in från en ekologisk bondgård strax utanför Köpenhamn.

Men, säger Brett, han och de andra i personalen tillbringar också oändligt mycket tid ute i skog och mark där de själva plockar och skördar råvaror som sedan förädlas i köken.

– Ja, nio månader om året ägnar vi åt att plocka en massa grejer...

Jason och Brett siktar högt. Deras mål är att förändra den veganska matscenen från grunden och lyfta den till nya höjder. Det låter som om ni alldeles strax är där. Finns det några utmaningar kvar för er?

Brett och Jason tittar på varandra, och utbrister sedan i kör:

– Allt!

Brett tystnar en stund och konstaterar sedan:

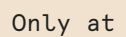
– Att laga vegansk fine dining är en stor utmaning i sig. Det ligger mer jobb bakom att laga en riktigt proffsig och välsmakande vegansk meny än en meny med kött. Av någon anledning är folk fortfarande betydligt mer villiga att betala mer för en bit kött av valfri kvalitet än för ekologiskt närodlade morötter. Och det ställer oändligt större krav på oss.



Restaurant Ark

En helt växtbaserad fine dining-restaurang i Köpenhamn. Läs mer och boka deras 9-rättersmeny på restaurantark.dk. Följ dem även på Instagram [@restaurant_ark](https://www.instagram.com/restaurant_ark).

What the fudge, it's vegan?



ÄGGIGT UTAN ÄGG!

Kan man laga och baka utan ägg? Absolut!
Vi lät Karoline ta fram några rätter där många
tänker att ägg är ett måste... men icke! Det gäller
bara att kunna tricken för att lyckas.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON





Ugnsomekett

UGNSOMELETT**4 portioner**  

En smidig och snabb lunchrätt som du kan variera precis hur du vill. Denna variant smaksätts med rödlök, chorizo och dragon medan basen består av mixad tofu och kikärtsmjöl. Proteinrikt och mättande med andra ord!

1 rödlök, i klyftor
1 vegochorizo, skivad
120 g fast tofu
1 ½ dl mjölk, t ex havremjölk
4 msk kikärtsmjöl
2 tsk bakpulver
¼ tsk paprikapulver
någon nypa torkad dragon
1 tsk äppelcidervinäger
salt
svartpeppar
olivolja

Servering

sriracha eller ketchup
sallad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Stek lök och korv i en rejäl klick smör (mjölkfritt) tills korven fått fin färg. Använd en gjutjärnsstekpanna.
3. Lägg under tiden tofu, mjölk, kikärtsmjöl, bakpulver, paprikapulver, äppelcidervinäger samt salt och svartpeppar i en mixerskål och mixa slätt.
4. Häll blandningen över lök- och korvfräset. Låt puttra på i en minut på spisplattan och förflytta den sedan till ugnen. Efter 15 minuter är omeletten färdig och lätt krämig. Vill du ha den lite torrare så lämnar du den ytterligare ett par minuter i ugnen.
5. Ringla olivolja över och låt sedan omeletten svalna 5–10 minuter innan servering.
6. Servera med sriracha eller ketchup samt sallad.

PAJ MED TOFUSTANNING**4 portioner** 

Variera fyllningen med olika goda vårprimörer. Har du tillgång till färsk ramslök så är det ljuvligt gott att också låta någon näve späda blad få fräsas med lök och broccoli. Eller tillsätt lite tärnad rökt tofu om du vill ha skinksmak. En perfekt paj för påskbuffén eller som lunch ihop med en god sallad och smulad vitost.

Pajdeg

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

Fyllning

2 rödlökar
200 g broccoli
10 stora gröna oliver

**Stanning**

200 g tofu, t ex mjuk tofu (silke tofu)
2 dl havregrädde
2 ½ dl riven ost, t ex växtbaserad
1–2 tsk sambal oelek
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Knåda samman smör och vetemjöl så att margarinet finfördelas. Tillsätt vatten och knåda snabbt samman till en deg.
3. Tryck ut degen i en pajform, nagga den med en

gaffel och förgrädda i 10 minuter.

4. Skala och klyfta löken, skär broccolin i små buketter. Halvera oliverna. Fräs lök och broccoli i olja eller smör ett par minuter så att de börjar mjukna och löken får lite färg.

5. Mixa samman tofu och havregrädde i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Rör sedan ner ost, sambal oelek, salt och svartpeppar.

6. Fyll det förgräddade pajskalet med grönsaksfräset och oliverna och häll sedan stanningen över. Grädda på 200 grader i 45 minuter. Låt gärna svalna åtminstone en kvart innan servering.



Broccolibibbar

BROCCOLIBIFFAR4 portioner  

I många år åt jag vegobiffar som var smuliga, mosiga eller inte alls höll samman och det kändes nästan hopplöst att få till en riktigt bra grönsaksbiff utan att tillsätta ägg. Men så provade jag att använda kikärtsmjöl och fick med ens till perfekta biffar på vilka grönsaker som än kom i min väg! Dessa görs på broccoli och får en vacker grön färg.

200 g broccoli, stam eller buketter spelar ingen roll
1 stor gul lök, tunt skivad
1 stor vitlöksklyfta, riven
2 dl kikärtsmjöl
2 tsk bakpulver
salt och svartpeppar

1. Riv broccolin på den grova sidan av rivjärnet.
2. Lägg broccoli och lök i en skål, riv ner vitlök och tillsätt kikärtsmjöl, bakpulver samt salt och svartpeppar. Knåda samman ingredienserna med händerna i ett par minuter.
3. Dela upp biffärsen i 6–8 bitar och forma biffar eller rulla små bollar om du föredrar det. Stek i rikligt med olja på låg medelvärm till biffarna fått fin färg på båda sidor.



Jordgubbscurd

JORDGUBBSCURDca 4 dl  

Lemon curd i all ära, men man kan ju faktiskt göra curd på all annan citrusfrukt också, eller som här med bär. Den här jordgubbscurden är faktiskt helt otroligt god och är underbar att ha som fyllning i tårter eller andra bakverk, som pålägg på en rostad macka, fattig riddare eller att ringla över glass. Här används majsstärkelse istället för ägg för att ge curden sin fasta konsistens.

2 dl jordgubbspuré
½ dl citronsaft
½ dl majsstärkelse
75 g smör, t ex mjölkfritt
1 ¾ dl strösocker

1. Tina frysta jordgubbar och mixa sedan till en puré med stavmixer. Mät upp 2 dl och håll över till en kastrull och vispa samman med citronsaft och majsstärkelse. Värm under omrörning och låt koka upp så att blandningen tjocknar rejält.
2. Ta från värmen och rör ner smör och socker. Rör tills allt smör har smält.
3. Håll över till en glasburk och förvara i kylskåpet.

FATTIGA RIDDARE2 portioner 

Fattiga riddare görs traditionellt sett med en äggstanning men jag tycker faktiskt att de blir mycket godare genom att doppas i mjölk! Och allra godast tycker jag att de är helt naturella med bara lite kanelsocker på – men de kan så klart också serveras med sylt, äppelmos eller den ljuvliga jordgubbscurden här intill.

1 ½ dl mjölk, t ex havremjölk
1 msk strösocker
1 msk vetemjöl

4 skivor dagsgammalt bröd
2 tsk kanel
2 msk strösocker
+ mjölkfritt smör att steka i

1. Vispa samman havremjöl, strösocker och vetemjöl i en vid skål.
2. Lägg ner en skiva bröd och låt det suga åt sig av vätskan.
3. Blanda kanel och socker i en liten skål.
4. Värm en stekpanna till medelvärm, låt smöret smälta och lägg sedan i en skiva blötlagt bröd. Stek på båda sidor tills de får fin färg. Ströslä kanelsocker över båda sidorna. Upprepa med resterande brödsivor.



Färdiga riddare



Jordens bästa

Årstiderna har äntligen lanserat sin livsmedelsbutik på nätet. Här kan du köpa i princip allt du behöver, alltid ekologiskt och av högsta kvalitet. Det är en dröm att klicka sig igenom hemsidan, så ta gärna en titt på arstiderna.se. Inte minst nu på våren när alla underbara grönsaker (som sparris) börjar titta upp.



Poppiga ljus

De här roliga ljusen i paraffin får olika design tack vare att de doppas i olika färgbad. De finns i en rad olika färgkombinationer, så blanda gärna. Kostar 59 kr/st på bland annat modernamuseet.se.



Färgglada ätpinnar

Många är vi som älskar mat från olika delar av Asien. Då kan de färgglada pinnarna från Hay kanske vara något? Tillverkade i bambu och perfekt till i princip all plockmat om du känner för det. Ett set med 6 par kostar 539 kr på royaldesign.se.

Vårens färger

Våren är tiden då allt börjar spricka upp i alla regnbågens färger, så varför inte hjälpa den på traven? Här har vi plockat ihop några riktiga färgexplosioner blandat med annat som behövs för att välkomna våren på riktigt.

VÅR-KLÄNNING

Milla Field Print Dress är en vårig klänning fullständigt täckt av blommor. Den är gjord av lyocell och är PETA Approved. Kostar 1 300 kr på den veganska klädbutiken thrivestore.se.



Pappersskulptur

Vi älskar sedan tidigare de knasiga pappersvaserna från Octaevo och föll fullkomligt för de här nya pappersskulpturerna. De är inspirerade av blommor och passar lika bra på soffbordet som kontoret. Finns på octaevo.com för 150 kr.



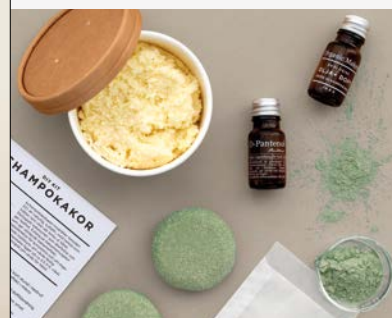
Nya sneakers

Green Laces har galet många snygga och veganska sneakers att välja på. En nyhet vi tycker är extra cool är de här från Viron med sin ikoniska sula. Finns i två olika färger och kostar 1 700 kr på greenlaces.se.



Drick med stil

Duralex klassiska Picardie-glas i vacker bärnstensfärg är smått magiska. Passar perfekt på vårbordet och går bra att servera både varma och kalla drycker i. Du hittar ett 6-pack för 180 kr på grandpastore.se.



Egna schampokakor

Organic Makers säljer kit så att du enkelt kan göra dina egna schampokakor, här med salvia, rosmarin och nässla. Veganska och sulfatfria med stärkande pantenol. Kitet hittar du för 349 kr på organicmakers.se.



Städa rent

Haxan har många använt för att till exempel polera sitt silver med. De har en hel serie med rengöringsmedel som är helt veganska och ruskigt effektiva. Köp hela kitet med allt du behöver för 269 kr på haxan.se.



Prisbelönat, svenskt och veganskt!



**BEAUTY
IN & OUT™**
BY NEW NORDIC

Hair Volume

Hair Volume är ett komplett koncept från svenska New Nordic med naturliga nyckel-ingredienser som på ett varsamt sätt lockar fram dina bästa hårdagar. Signaturingredienser för hela serien är äpple och äppelcidervinäger som är historiskt känt för sin vårdande och stärkande inverkan på håret. Konceptet Hair Volume är en internationell succé och varumärket säljs i över 30 länder.

Beauty Out

Produkterna är tillverkade i Sverige, veganska, cruelty free och har belönats med svenska och internationella utmärkelser. De är vårdande och återfuktande samtidigt som de främjar fylligare och tjockare hår med mer volym. I serien ingår förutom Schampo och Conditioner; Shine Serum med tillväxtfaktor från ärtskott och färgtistel samt Repair Mask med risprotein och kokos.

Beauty In

För dig som även söker ett veganskt stöd inifrån finns kosttillskottet Hair Volume Tuggisar med god smak av äpple. De består av en skräddarsydd mix av örterextrakt, vitaminer och mineraler. Naturligtvis även med specifik växtfaktor från äpple. Tuggisarna ger näring till hårets utväxtställe där hårstråna bildas. Biotin bidrar till att bibehålla normalt hår.

För mer information gå in på www.newnordic.se eller ring New Nordic: 040-239520

APOTEK  ICA

LYKO

life

**CRUNCH
OUT
LOUD.**



OUMPH!

*Epic
Veggie Eating*

A man with a beard and short brown hair, wearing a blue denim shirt over a white t-shirt and black overalls, is smiling at the camera. He is holding a silver immersion blender in his right hand and a yellow container in his left. The background is a kitchen with white cabinets and a wooden countertop. Various kitchen items like bottles and a knife block are visible in the background.

VEGTANSK HEMKUNSKAP med Gustav

Gustav Johansson a.k.a. Jävligt gott fortsätter sitt arbete med att inspirera fler att äta veganskt. I sin senaste bok *Vegansk hemkunskap* gör han resan över till den gröna sidan enklare än någonsin!

RECEPT: GUSTAV JOHANSSON FOTO: STEFAN WETTAINEN



VILTPANNA

4 portioner

Även denna panna kommer ursprungligen från min svärmor och är faktiskt grunden till alla de olika viltgrytor som jag lagat därefter genom åren. I ursprungsreceptet används svartvinbärssaft, men jag har alltid tyckt att gelé känns lättare att dosera och lite fräschare. Enbär, timjan och svarta vinbär är en klassisk kryddkombination som ger smaken av vilt och skog. Testa den gärna i en gryta, i biffar eller i en marinad vetja!

150 g champinjoner
6 enbär
300 g valfritt vegokött
1 tsk torkad timjan
2 dl havregrädde
2 dl vatten
2 msk svartvinbärsgelé
½ msk kinesisk soja
salt
svartpeppar
rapsolja, till stekning

Till servering
valfri potatis, t ex klyftpotatis eller mos
ev. kruspersilja

1. Skär champinjoner i halvor eller klyftor, beroende på storlek. Krossa enbären lätt med sidan av kniven.
2. Hetta upp rapsolja i en stekpanna och fräs vegokött, champinjoner, enbär och timjan tills champinjoner slutat släppa vätska och både de och vegoköttet fått lite färg.
3. Tillsätt havregrädde, vatten, svartvinbärsgelé och soja. Låt koka i 5–10 minuter tills smakerna gått ihop och allt ser härligt krämigt ut. Smaka av med salt och peppar och servera med din favoritpotatis. Garnera med lite persilja om du vill.

OSTKAKA

4 portioner

Vem hade gissat att det var så lätt att göra vegansk ostkaka? Jag måste säga att jag själv blev lite paff över hur enkelt och hur gott det här blev! Tofu utgör basen och i kombination med mandlarna, färskosten och kikärtsmjölet så får du en konsistens och smak som faktiskt påminner väldigt mycket om klassisk smäländsk ostkaka. Ännu en sak du inte behöver ge upp bara för att du vill äta hållbarare! Hurra!

20 g skalad sötmandel
200 g fast naturell tofu
100 g vegansk färskost

4 msk havregrädde
2 msk agavesirap
½ dl kikärtsmjöl
1 msk majsstärkelse
1 tsk rapsolja

Till servering

50 g färska eller tinade frysta bär eller sylt
2 dl havredryck

1. Blötlägg sötmandeln i 2 timmar, eller koka dem på låg värme i 15 minuter så att de blir mjukare.
2. Sätt ugnen på 200 grader. Blanda alla ingredienser till ostkakan förutom mandeln och rapsoljan i en bunke eller i en mixer och mixa till en hyfsat slät smet. Tofu ska gärna ha kvar lite textur för att ge den där bitiga känslan som ostkaka kan ha.
3. Finhacka mandeln och blanda ner i smeten. Håll smeten i en ugnsfast form på cirka 10 x 12 cm. Det bör bli ett lager som är cirka 3 cm tjockt. Om du vill göra en större kaka dubblar du satsen och använder en större form, men se till att smeten är lika tjock.
4. Håll rapsoljan över kakan och grädda den mitt i ugnen i 30–35 minuter tills den fått fin färg på ovasidan. Ta ut kakan och låt svalna.
5. Servera rumstempererad med bär eller sylt och havredryck.

KLADDKAKA

8 bitar 

Den här kladdkakan var det första veganska bakverk jag själv gav mig på och det jag alltid återkommer till. Som ni kanske förstått av det här kapitlet är jag själv ingen stor bagare utan lutar mig mestadels mot andra (vilket ärligt talat de flesta kockar och bagare gör i grunden). Så jag ska vara ärlig. Även detta recept veganiserades först av Karolina Tegelaar och nu är det sedan många år allmängods.

150 g veganskt margarin

1 dl kikärtsspad

3 dl strösocker

2 dl vetemjöl

1 nypa salt

1 dl kakao

florsocker till servering

ev. färska bär

ev. vegansk vispgrädde

1. Värm ugnen till 200 grader. Smörj och bröa en springform, cirka 22 cm i diameter.

2. Smält margarinet i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och häll ner kikärtsspadet.

3. Rör ner socker, mjöl, salt och kakao och rör till en slät smet. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen, antingen i 20 minuter om formen är 22–24 cm eller 25 minuter om den är 18–20 cm.

4. Ta ut kakan och låt den svalna. Pudra med florsocker och servera den antingen ljummen eller kyld, gärna med färska bär och eventuellt en klick vegansk vispgrädde.

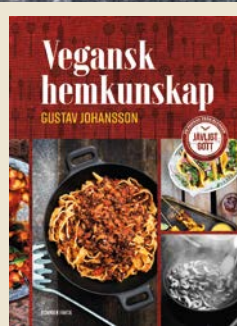
VEGO:s dryckestips

Domaine Poudroux

Art nr: 7806

Pris: 106 Kr
(EKO)





Vegansk hemkunskap (Bonnier fakta) av Gustav Johansson är perfekt för dig som vill ta dina första steg in i veganvärlden. Enkla recept, rätter du känner igen och smarta tips för hur du lyckas i det veganska köket.

KÖTTFÄRSSÅS MED LINSER

4 portioner 

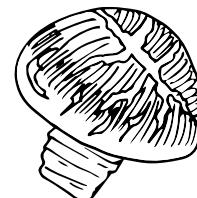
För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Köttfärssås är Sveriges populäraste maträtt och en given öppning för en bok om vegansk hemkunskap. Det finns många olika sätt att göra köttfärssås på, och detta är ett av dem som är både supergott och hälsosamt. Svamp, saltad tomat och soja ger extra smak och linser både mättar och ger ett bra tuggmotstånd. Belugalinser ger mer tuggmotstånd och karaktär, men gröna linser fungerar också bra! Om du vill kan du låta tomatsåsen koka upp till 1–2 timmar för extra smak, men det är gott redan efter 20 minuter. Vill du göra såsen ännu enklare, uteslut svamp, saltad tomat och lagerblad, men jag rekommenderar att du har dem kvar!

1 gul lök
1 morot
4 champinjoner
50 g saltade tomater i olja
200 g okokta belugalinser
1 ½ msk + 1 msk grönsaksfond
2 vitlöksklyftor
2 tsk torkad timjan
3 lagerblad
1 burk krossade tomater à 400 g
1 msk japansk soja
4 dl vatten
salt
svartpeppar
1 msk olivolja, till stekning

Till servering
500 g spaghetti

1. Skala löken och moroten. Hacka löken och riv moroten och champinjoner grovt på rivjärn. Finhacka de saltade tomaterna.
2. Skölj linserna och koka dem al dente i vatten smaksatt med 1 ½ matsked grönsaksfond.
3. Fräs grönsakerna mjuka i olivolja i en stor gryta. Stek tills de får lite färg och det börjar dofta gott.
4. Skala och finhacka vitlöken. Rör ner den tillsammans med timjan och lagerblad i grytan. Stek i någon minut så att vitlöken mjuknar.
5. Tillsätt krossade tomater, soja, 1 matsked grönsaksfond, vatten och peppar och rör om. Låt koka utan lock i 20 minuter.
6. Håll av kokvattnet när linserna är färdigkokta och rör ner dem i tomatsåsen. Låt koka upp och koka i cirka 5 minuter så att alla smaker blandas. Smaka av och justera saltet och kryddningen om det behövs. Servera med nykokt pasta.



"SVAMP, SOLTORKAD TOMAT OCH SOJA GER EXTRA SMAK OCH LINSER BÅDE MÄTTAR OCH GER ETT BRA TUGGMOTSTÅND"



Följ Gustav

Följ gärna Gustav på Instagram [@javligtgott](https://www.instagram.com/javligtgott) och kolla in hans hemsida javligtgott.se. Glöm inte heller hans tidigare kokböcker, *Vegansk husmanskost*, *Veganska klassiker* och *Vego i världsklass*.

GULÄRTSFALAFEL

4 portioner  

Falafel är kanske det absolut vanligaste som man blir erbjuden som vegetarian. Jag vet inte hur många gånger jag ätit falafel i skolor, på gatukök eller på restaurang. Och jag är fruktansvärt trött på tråkiga, torra och oälskade kikärtsbollar. Trots det älskar jag fortfarande falafel. Det vill säga riktig falafel. Sådan som de serverar i Malmö och på bäge sidor av murarna i Jerusalem. Sådan som jag tänker lära er göra nu. Tricket? Använd blötlagda, inte kokade, kikärter och mal dem grovt i en köttkvarn eller matberedare. Jag gör dock mina lite lätt försvenskade med gula ärtor i stället för kikärter, vilket fungerar fantastiskt bra! Så länge du kommer ihåg att lägga ärtorna i blöt så är det faktiskt också riktigt enkelt!

250 g torkade gula ärtor eller kikärter

½ msk + 1 msk bakpulver

1 liten purjolök, ca 2 dl hackad

1 knippe bladpersilja, ca 1 dl hackad

2 vitlöksklyftor

1 msk mald spiskummin

½ msk salt

svartpeppar

ev. sesamfrön

rapolja, till fritering

1. Blötlägg ärtorna tillsammans med ½ msk bakpulver i vatten så att det täcker ordentligt. Gör detta dagen innan eller senast på morgonen samma dag som du ska göra falafel.
2. Häll av vattnet och skölj ärtorna. Mal dem på den grövsta inställningen på din köttkvarn till en tjock massa, eller grovhacka dem i en matberedare.
3. Skölj purjolök och persilja, skala vitlöken och grovhacka sedan allt.
4. Mal ärtorna tillsammans med grönsakerna på den grövsta inställningen på köttkvarnen eller mixa allt i en matberedare.
5. Mal smeten en sista gång, nu på medelinställningen på köttkvarnen eller finare i matberedaren. Blanda ner kryddorna i smeten och låt sedan stå i kylskåp i 15 minuter.
6. Blanda ner 1 msk bakpulver i smeten och forma sedan bollar i önskad storlek. Rulla dem gärna i sesamfrön för en extra god och krispig yta.
7. Hetta upp oljan till 180 grader i en stor kastrull med höga kanter. Friterar några ärtbollar åt gången i 2–4 minuter per sida (beroende på hur tjocka de är) tills de blir gyllenbruna och genomstekta. Ät!

ÄNTLIGEN EN MATBUTIK SOM INTE HAR ALLT!

Hos Årstiderna hittar du bara mat som producerats med ansvar. Genom att handla i vår nya dagligvarubutik Jordens Bästa gör du det krångliga hållbara valet enkelt! I butiken hittar du nämligen bara råvaror av riktigt bra kvalitet från de bästa ekologiska leverantörerna.

Psst... Du kan bli medlem för 699 kr/år och få 10% rabatt på allt varje gång du handlar, fri frakt och gratis expeditonsavgift. Se sortimentet på arstiderna.com eller i vår app Årstiderna.



HELT EKOLOGISKT
SORTIMENT



STOR VÄXTBASERAD
KATEGORI



ÅRSTIDERNA
JORDEN KALLAR

A photograph of two women, Emma and Amelia Oller Westerberg, standing behind a table set for a spring buffet. The woman on the left is wearing a light beige zip-up jacket and is smiling while looking down at a vase of pink tulips. The woman on the right is wearing a light pink blouse and is smiling while holding a white plate with a long, open sandwich filled with green vegetables and lemon slices. The table is covered with a white tablecloth and features a large vase of pink tulips, two lit yellow candles in holders, a plate of small round breads topped with a spread, and a small salad. The background is a solid teal color.

Vårens grönaste *PASKBUFFÉ*

Vi tog hjälp av Emma och Amelia för att ta fram en spirande grön buffé till både påsk och vårens alla fester. Läcker sparrisgalette, matjessvill, gumröra och annat gott samsas på detta dignande buffébord.

RECEPT: EMMA OLLER WESTERBERG OCH AMELIA OLLER WESTERBERG FOTO: PERNILLA SJÖHOLM

Smörgåsbakelse

Minipizza

Sparrisgallette

Matjessvillmucka

**VEGO:s
dryckestips**

Spier Signature
Sauvignon blanc
semillon

Art nr: 2234

Pris: 79 Kr



Dryckestipset passar fint till Sparrisgallette med citron och dill.

”Att låta kryddpepparn hänga med ett par torkade enbär tycker vi ger en fin skogig smak till matjessvillen”



SPARRISGALETTE MED CITRON OCH DILL

6 st bufféportioner 

Den här pajen är en riktig 10-poängare. God, snygg och lättlagad: Vad mer kan man önska?

1 dl färskost, t ex växtbaserad som Huj eller Oatly påMackan
1 dl crème fraîche, t ex växtbaserad som Planti Cooking Fraiche eller Oatly Havregurt Turkisk
1 citron, rivet skal
½ citron, saften
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 knippen sparris
matfett till stekning
salt
citronpeppar
1 paket vegansk smördeg (280 g)
1 näve dill
olivolja

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda färskost och fraîche i en skål tillsammans med rivet citronskal och citronsaft. Rör ner finhackad vitlök och en nypa salt.
3. Skär bort den nedersta hårda delen av sparrisen. Stek sparrisen sedan lätt i en stekpanna tills de mjuknat något. Strö över salt och citronpeppar vid stekning.
4. Bred ut degen på ett bakplåtspapper och bred ett jämnt lager av färskostkrämen över degen. Placera ut sparrisen platt och vik därefter över kanterna på degen.
5. Grädda i ugnen i ca 15 minuter så att den får fint med färg.
6. Garnera med citronskivor, rivet citronskal, färsk dill, olivolja och citronpeppar.

MINIPIZZA MED KARAMELLISERAD LÖK OCH CANNELLINIBÖNOR

6 st bufféportioner 

Genom att fuska med färdigköpt surdeg kan du uppnå fluffiga minipizzor till påskbuffén utan större ansträngning. En söt, pepprig karamelliserad lök och krispiga cannelliniönor är supergoda på, speciellt med lite citronskal och olivolja vid servering. Vårt tips är att förbereda toppingen en tid innan för en stressfri påskbjudning.

1 burk cannelliniönor (små vita bönor) à 400 g
1 tsk chiliflakes
1 tsk vitlökspulver
1 msk näringsjäst (valfritt)
3 gula lökar, tunt skivade
1 vitlöksklyfta, tunt skivade
matfett till stekning och ugnsbakning
en nypa strösocker
salt
svartpeppar
1 paket surdegspizzadeg (400g)
1 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Havregurt Turkisk

Servering
olivolja
rivet citronskal

1. Häll av och skölj av börnorna och låt torka helt.
2. Hetta upp ordentligt med olja i en panna och stek börnorna hårt tills de torkat något och fått yta. Krydda därefter med chiliflakes, salt, peppar, vitlökspulver och näringsjäst. Ha ett lock nära till hands då börnorna tenderar att poppa lite vid kraftig upphettning.
3. Sätt ugnen till 250 grader.
4. Fräs löken på medelhög värme i rikligt med matfett tills de mjuknat ordentligt och blivit genomskinliga. Tillsätt socker, salt och svartpeppar.
5. Dra ut surdegen till små rundlar av minipizzor. Bred över fraîche och toppa därefter med karamelliserad lök och bönor. Grädda 7–10 minuter så att de får fint med färg.
6. Ringla över lite olivolja och strö över rivet citronskal.

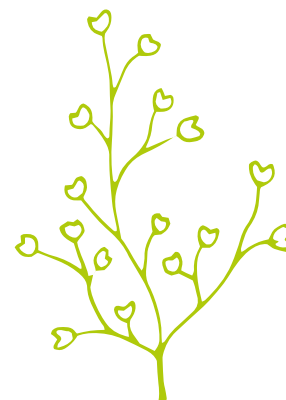
MATJESSVILLMACKA

6 st bufféportioner  

Ostronskivling, kantarell, aubergine, tofu, alla funkar fint att lägga in. Personligen föredrar vi ostronskivling för dess utseende och neutrala smak. Att låta kryddpepparn hänga med ett par torkade enbär tycker vi ger en fin skogig smak till matjessvillen. Vi älskar att äta den i ett smörrebrödsliknande arrangemang, med rågbröd, potatis, lök och en massa örter.

3 dl vatten
2 dl strösocker
1 rödlök
ett par kryddpepparkorn
ett par torkade enbär
1 dl ättikspit (12 %)
300 g ostronskivling
2 dillkvistar

1. Koka upp vattnet med sockret tills det helt har lösts upp. Tillsätt sedan skal av rödlöken, kryddpeppar, enbär och ättikspit. Låt svalna och sila av lagen ned i en glasburk.
2. Skiva rödlöken och separera svampen till mindre bitar vid behov. Lägg ned svampen, löken och dillen i lagen och låt vila i kylskåp i minst 12 timmar.
3. Servera på rågbröd med kokt potatis, rädisa, vegofraiche, gräslök, dill och rödlök. Den fungerar lika bra som snittar!



”Sist vi bjöd på denna på ett knytkalas sa en äldre släkting:
'Stackars er veganer som inte får smaka på den här smörgåstårten.
Den var fantastisk.' Vi väntade med att säga att det var vårt
veganska bidrag tills tallriken var slickad”



SMÖRGÅSBAKELSE

4–6 bufféportioner

Inget kalas utan tårta! För att passa på buffébordet lagar vi en mindre variant med klassisk fyllning. Sist vi bjöd på denna på ett knytkalas sa en äldre släkting: "Stackars er veganer som inte får smaka på den här smörgåstårten. Den var fantastisk." Vi väntade med att säga att det var vårt veganska bidrag tills tallriken var slickad.

4 skivor ljust formbröd

2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Havregurt Turkisk

2 tsk tångrom

2 tsk vegiar (vegetarisk kaviar)

2 tsk färsk dill, hackad

en halv liten rödlök, hackad

1 tsk citronsaft

1 ½ dl majonnäs, vegansk

2 skivor vegansk skinka, hackad

2 msk vegansk pastej

1 msk hackad smörgåsgurka

salt

Topping

några salladsblad

tångrom

polka- och gulbeta

1. Om du vill ha en rund bakelse så stansa brödsnivorna med en kopp eller stort glas för att få jämna cirklar.
2. Blanda 0,5 dl crème fraîche, tångrom, vegiar, dill, rödlök, citronsaft och salt i en skål. Bred ut rikligt på en brödskiva. Lägg en brödskiva över.
3. Blanda ca 0,25 dl crème fraîche, 0,25 dl vegansk majonnäs och den hackade vegoskinkan i en skål. Bred över på nästa lager på tårtan och täck med en skiva bröd.
4. Rör ihop 0,25 dl majonnäs, 0,25 dl crème fraîche, pastejen och smörgåsgurkan och bred på brödskivan. Täck med den sista brödskivan.
5. Blanda lika delar vegansk majonnäs och crème

fraiche i en skål och täck tårtan, använd tex en slickepott. Ska du äta tårtan direkt kan du garnera, annars kan du ställa in den i kylskåpet efter detta steg och toppa precis innan du ska servera.

6. Toppa genom att tex klä sidorna med salladsblad och lägga på fint skivad (använd med fördel mandolin) gul- och polkabeta samt tångrom.

GUMRÖRA MED PEPPAROTSSTING

6 st bufféportioner

Klassikern på påskbordet i vegansk tappning, behöver vi säga mer? Den här har vi piggat upp med pepparrot och äpple. Saknar du lite äggsmak kan du med fördel salta med lite kala namak (svart salt), men vi tycker inte att det behövs.

1 rödlök, finhackad

1 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Havregurt Turkisk

½ dl majonnäs, t ex äggfri

1 msk inlagd kapris

½ dl hackad dill

½ dl hackad gräslök

100 g naturell fast tofu, fint tärnad

2 tsk pepparrot (ur tub)

½ Granny Smith-äpple, finhackat

salt

svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar och låt vila i minst 1 timme, gärna längre.

FRITERAD JORDÄRTSKOCKA MED FETAOSTKRÄM OCH CITRONPÄRLOR

6 st

Snittar i all ära, men ibland är det kul att byta ut brödet mot något annat. Potatis, vaffla och raggmunk är alla bra alternativ, men jordärtskockan slår dem alla. Toppas med en smakrik "feta"-ostkräm.

3 st jordärtskockor

1 dl färskost, t ex växtbaserad som Huj eller

Oatly påMackan

50 g fetaost, t ex växtbaserad som Peas of Heaven eller Violife

1 liten vitlöksklyfta, pressad

salt

olja att friteras i

Tångpärlor Citron

½ rödlök, finhackad

citron

dill

1. Sätt på ugnen på 150 grader.
2. Skala jordärtskockorna, skär dem på mitten och ställ in i ugnen i ca 30 minuter tills de blivit mjuka. Ta ut och låt svalna.
3. Under tiden kan du mixa (eller röra ordentligt med en gaffel) den veganska färskosten, fetaosten, vitlök, och salt till en jämn kräm.
4. Hetta upp tillräckligt med olja till ca 170 grader i en tjockbottnad kastrull för att den ska kunna täcka jordärtskockshalvorna. Friteras tills de är gyllene. Obs! Stäng av köksfläkten när du friterar och ha alltid ett lock redo att lägga på kastrullen om det skulle behövas.
5. Ta upp ur oljan och salta. Toppa med krämen, tångpärlor, finhackad rödlök, citron och dill. Servera medan de är varma.



Följ Vegansk matlåda!

Glöm inte att följa Emma och Amelia på Instagram och Facebook @veganskmatlada samt kolla in deras hemsida veganskmatlada.com. Passa även på att köpa deras fantasiska kokbok *Vegansk matlåda*.

Smörgåsbakelse

Gumröra

Friterad jordärtskocka

**VEGO:s
dryckestips**

Vid-A

Pris: 89 kr

Art nr: 2383



Dryckestipset passar fint till Smörgåsbakelsen.

LOADED DONUTS

6 st 

Vår favoritefterrätt alla kategorier är munkar. Att servera dessa nyfriterade, mjuka guldklimpar kommer garanterat att ge dig pluspoäng hos gästerna. Hur du uppnår maximal påskkänsla? Du laddar så klart tallriken med vaniljglass och guldglänsande hjortron.

25 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl mjölk, t ex havremjölk
12,5 g jäst (¼ paket)
1 msk socker + mer att rulla i
1 msk rapsolja
½ tsk bakpulver
1 msk majsstärkelse

2–2 ½ dl vetemjöl

rapsolja att friteras i

Topping

vegansk vaniljglass

½ tsk vaniljpulver

250 g frysta hjortron (tinade)

1. Smält smöret och blanda med mjölken. Se till att det är fingervarmt. Häll ner i en skål.
2. Blanda ner smulad jäst och socker i en bunke och rör ned mjölkblandningen, oljan, bakpulvret, majsstärkelsen och mjölet och blanda till en smidig deg. Låt jäsa i 60 minuter.
3. Kavla ut degen till en cirka 2 cm tjock rektangel och stansa ut 6 runda plattor med tex en liten skål

och placera på en plåt. Gör du dem jämnt runda sväller de fint runt sömmen vid fritering. Låt jäsa i 20 minuter till.

4. Hetta upp generöst med olja i en kastrull. Sikta på 180 grader. Friteras munkarna i ca 3 minuter. Om de mycket fort får en djupbrun färg är oljan för varm och de riskerar att bli degiga i mitten. Lägg över dem på ett grillgaller och låt dem svalna och torka något.

5. Häll ned socker i en påse och lägg ned en munk i taget och skaka så att de täcks av ett jämnt lager socker.

6. Koka ihop hjortronen med vaniljpulver till en varm bärkompott. Servera gärna munken nyfriterad med ett generöst berg av vaniljglass och hjortron.





Vegobakartiten **LEVE VÄXER!**

Färskt bröd åt alla! Det är konditorn **Didrik Persson** och bagaren **Martin Westins** motto. Men för att det ska bli verklighet bestämde sig de båda vännerna för att vända på bröddygnet. Med sitt bageri Leve gör de revolution i bageribranschen.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: VEGO



Martin och jag jobbade på samma bageri och lärde känna varandra där, berättar Didrik Persson.

Kön ringlar ut genom dörren, ut på trottoaren. Doften av nybakat sprider sig lång väg genom den halvöppna dörren. Av imman på fönstren att döma är det tillräckligt varmt inne på bageri Leve för att gästerna som varit lyckliga nog att få en sittplats ska slippa frysa. Klockan är strax fyra på fredag eftermiddag och det närmar sig det magiska klockslag då veckans andra laddning veganska munkar släpps.

Varje vecka en ny smak, och eftersom efterfrågan är enorm finns det möjlighet att beställa via Facebook redan klockan åtta på torsdagsmorgonen. Men, inser vi, det gäller att vara snabb. För när vi försöker framåt eftermiddagen är munkarna redan slut.

Dagens första laddning, den som landar i bageriet klockan elva, har försvunnit sedan länge. Nu återstår det att se om det finns någon munk över att köpa i eftermiddagsomgången.

Kön är lång och vi verkar vara många som hoppas på samma sak.

– Martin och jag jobbade på samma bageri och lärde känna varandra där, berättar Didrik Persson, som är utbildad konditor.

De två kollegerna trivdes tillsammans, blev goda vänner och hade roligt på jobbet.

Det fanns bara ett minus: I bageribranschen måste man kliva upp i ottan, när de flesta svenskar sover som allra bäst.

– Vi insåg båda två att det inte var hållbart i längden att jobba natt och ungefär samtidigt väcktes tanken om att vända på bröddygnet. För vad är det som säger att en bagare måste baka sitt bröd på natten, frågar sig Didrik.

Martin och Didrik funderade vidare och kom fram till att det inte fanns särskilt många argument som talade för att brödet måste bakas nattetid. Tvärtom. Det verkade mest vara en gammal tradition som tidigare inte ifrågasatts. För på så sätt får inte särskilt många glädjen att smaka helt nybakt bröd.

Deras beslut blev något av en revolution i brödbranschen. För på bageri Leve kommer de första i personalen vid sju, åttasnåret på morgonen. Sedan tas det första lasset bröd och bakverk ut ur ugnarna vid elva, då bageriet också slår upp portarna.

– Redan från början bestämde vi oss för att ha ett hållbarhetstänk i allt vi gör. Vi väljer råvaror efter säsong och nästan hela sortimentet är veganskt, säger Didrik.

Att vända på bröddygnet blev inte bara något av en revolution. Det visade sig också vara en succé, och Malmöborna hittade snabbt till det lilla bageriet som ligger beläget

strax bakom Triangeln i centrala Malmö.

Faktum är att bageri Leve blev en sådan succé att Didrik och Martin bestämde sig för att utöka och öppna konditori. Det innebär att de under förra året, när pandemin härjade i Sverige, tog över grannlokalen, som tidigare huserat en guldsmed, och började totalrenovera.

Det veganska tänket gäller också de frestande semlorna, de glänsande prinsessbakelserna, de knapriga Budapestlängderna och den saftiga cheesecaken som ligger bakom disken.

– Det är en kul utmaning att göra om kondisklassiker på ett veganskt sätt, och vi gillar båda två att experimentera, säger Didrik.

Att det blev ett konditori också har delvis att göra med experimentlustan. Men det har också att göra med de populära fredagsmunkarna som bageri Leve började sälja redan innan de utökat med konditoriet. Varje torsdagsmorgon avslöjas den nya smaken och för många har det blivit en tradition att köpa hem de eftertraktade munkarna.

– De flesta smaker har varit väldigt uppskattade. För inte så länge sedan gjorde vi prinsestårtsmunkar, de tog snabbt slut. I våras gjorde vi munkar med rabarberkom-



Varje torsdagsmorgon avslöjas den nya smaken och för många har det blivit en tradition att köpa hem de eftertraktade munkarna.

pott som också blev enormt goda, berättar Didrik.

Den första tiden var det bara Didrik och Martin i bageriet. Men i takt med att ryktet om det lilla nytänkande bageriet med veganska och närodlade råvaror spred sig vågade de båda vännerna sig på att nyanställa.

Idag består personalen av fem bagare och ett par personer i själva butiken.

– Sedan vi började vår verksamhet har det fullkomligt exploderat på det veganska området. Idag finns det mängder av bra alternativ till ägg och mejeriprodukter.

NÄR DET KOMMER till just äggfrågan, något som visade sig vara den kanske största utmaningen med att driva ett veganskt kondis, visar Didrik och Martin ytterligare prov på sitt hållbarhetstänk.

Femhundra meter från bageri Leve håller nämligen restaurang Hummuson till, en

restaurang som är känd för sin hummus och falafel.

– Vi pratade ihop oss med Ibra Idrees som driver Hummuson. Nu får vi kikärtsspadet som blir över i hans verksamhet och kan använda det i våra bakverk i stället för äggvita.

Didrik menar att en av nycklarna till framgång är att inte vara rädd för att misslyckas och han säger att man inte ska låta sig luras av de vackra och välsmakande bakverken bakom disken.

– Alltså, du skulle bara veta hur många gånger vi har misslyckats innan vi har en färdig produkt att sälja...

För att det över huvud taget ska vara möjligt att göra annat än att uppfinna nya recept hela tiden avslöjar Didrik att han och de andra på bageri Leve jobbar med ett mindre antal grundrecept som i olika modifierade former blir nya bakverk.

Klockan är fyra och plötsligt bärs en plåt ännu icke sålda fredagsmunkar fram. Vi lyckas komma över en. Den är som en dröm, toppad med passionsfruktscurd, fullproppad med kraftig choklad och som kronan på verket: hallonmousse, frystorkade hallon och passionsfruktsbitar. Inte konstigt att de hinner ta slut innan man hinner blinka...



Leve

Leve är ett bageri och konditori med allt från växtbaserade croissanter och munkar till tårter, bakelser, tarteletter och kanelbullar. Deras bröd är smått magiska och du får inte missa deras legendariska grötbröd. Instagram: [@bagerileve](#) Adress: Östra Rönneholmsvägen 6, Malmö

I samarbete med Bubs Godis

BUBS JORDNÖTSKAKOR MED BANAN

De här bitarna är underbart knapriga och har en smältande god smak av jordnötssmör och banan. Kronan på verket är en godisbit från Bubs med smak av banan och kola. Barnsligt gott på alla sätt och superenkla att baka!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

12 bitar 

1 dl strösocker
1 ½ dl ljus sirap
1 burk jordnötssmör, gärna med bitar, 340 g
1 banan, mosad
ca 10 dl cornflakes

Dekoration

200 g mörk choklad
Bubs Goody Sweet Ovals –
Banana Toffee

1. Tryck ner ett ark bakplåtspapper i en form.
2. Rör ihop strösocker, sirap och jordnöts-

- smör i en kastrull. Smält på medelhög värme. Rör om då och då.
3. Ta kastrullen och rör ner den mosade bananen.
 4. Häll ner cornflakesen i en skål och krossa lite lätt. Skrapa ner jordnötskrämen och blanda väl.
 5. Pressa ner blandningen i den förberedda formen. Släta till så gott det går.
 6. Smält chokladen försiktigt i mikron eller i en kastrull. Sprid ut över kakan.
 7. Dekorera med Bubs Goody Sweet Ovals och låt allt stelna i kylskåpet. Skär upp i bitar.

Bubs Goody

Bubs Goody Ovals är godis som man blir lite gladare av. Det är härligt sega små ovaler som kommer i tre olika smaker: Söta i smaken Banana Toffee, salta i smaken Salted Liquorice och sura i smaken Raspberry Blueberry.





Gör dig redo för campingsäsongen

Det börjar vankas långa solnedgångar, ljumma sommarregn och heta sandstränder. Så vad passar väl då bättre än ett sommarhus på hjul, helt anpassat för din semesterstil?

Upptäck våra populära transportbilar i campingformat – Caddy California för de spontana utflykterna, California Ocean för längre turer och äventyr eller Grand California för bekvämlighet utöver det vanliga.

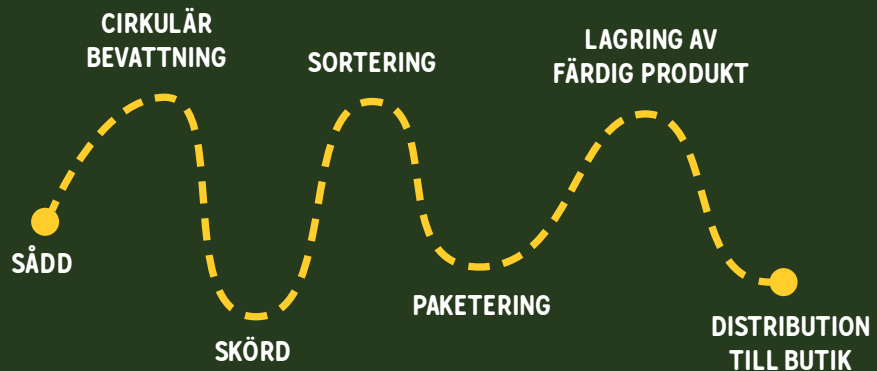
Volkswagen Campers från **2 360** kr till **4 140** kr/mån*



volkswagen-transportbilar.se

Bränsleförbrukning (WLTP) från 5,1 l/100 km (Caddy California TDI 102 hk) – 10,7 l/100 km (Grand California 600), CO₂-utsläpp 132 – 280 g/km. *Volkswagen Billån 96 mån, 30% kontant, restvärde Caddy California 32% (beräknat på grundpris 415 000 kr), restvärde Grand California 42% (beräknat på grundpris 833 500 kr), rörlig ränta baserad på VWFS basränta (eff. rta. 4,10 – 4,19% april 2022). Bilarna i bild är extrautrustade. Caddy California erbjuds endast i långt Maxi-utförande på svenska marknaden. Varje återförsäljare ansvarar självständigt för sin prissättning. Med reservation för ändringar och avvikelser.

Ljuskårdas sallad



Frilandsodlad sallad



Svensk sallad, odlad inomhus, borde vara det självklara valet. **Men varför då?**

Nästan all sallad som säljs i butik idag är importerad. Sveriges klimat tillåter helt enkelt inte odling på friland under höst-, vinter- och tidig vårsäsong. En importerad sallad går igenom en lång process från sådd till din tallrik. En process som påverkar både klimatet och salladen. Vi snackar hård besprutning, långa transporter, hög vattenförbrukning, flera sköljningar för att få salladen ren, och mycket mer därtill.

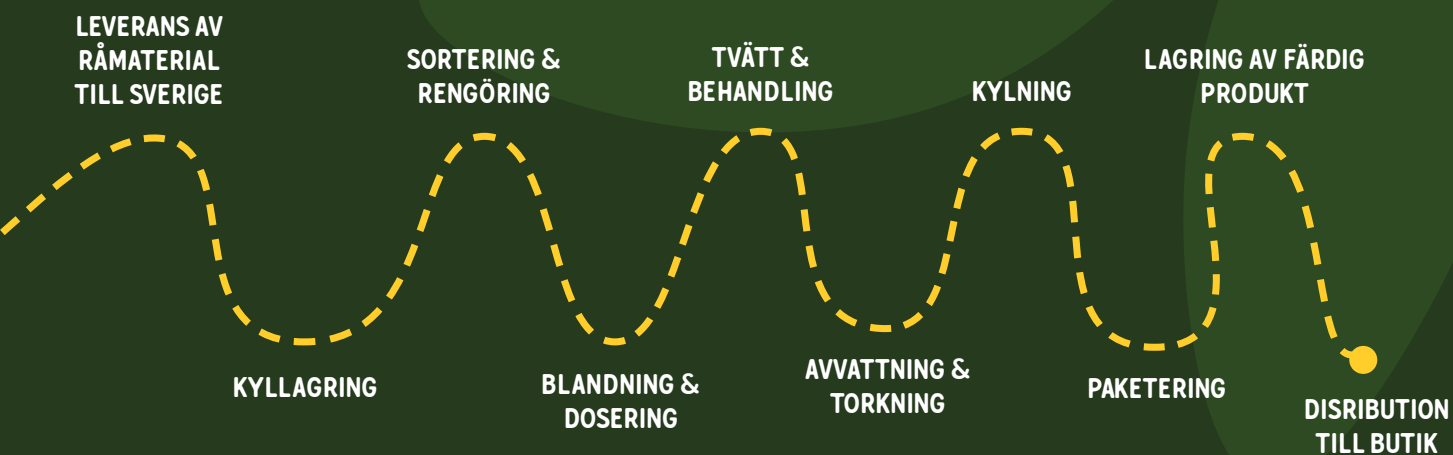
I Ljuskårdas fabrik i Tibro får plantorna växa upp i en sluten miljö, med precis rätt förutsättningar för att de ska må bra. Här finns inga skadedjur och därför behövs inga bekämpningsmedel. Vattensystemet är cirkulärt vilket gör att vattenförbrukningen är drygt 90% lägre än vid traditionell odling. Eftersom plantan inte har besprutats behöver den inte sköljas eller på andra sätt behandlas efter skörd. Det gör att salladen håller mycket längre hemma i din kyl, och att du kan äta den direkt ut påsen, precis som den är.



Spana in Ljuskårdas salladsfabrik och lär dig om odling på ljuskarda.se och på våra sociala medier [@ljuskarda](https://www.instagram.com/ljuskarda).

Vi måste göra något annorlunda. Vi måste förändra vårt sätt att ta hand om vår planet och vi måste hjälpas åt – det är först då vi kan göra skillnad på riktigt.

Till 2025 är vårt mål att all sallad som säljs i påse ska vara odlad, skördad och förpackad i Sverige. Vi kan inte rädda världen på egen hand men vi kan göra en liten del mycket bättre, och det tänker vi göra. Så att du kan äta svensk sallad med gott samvete – året om.

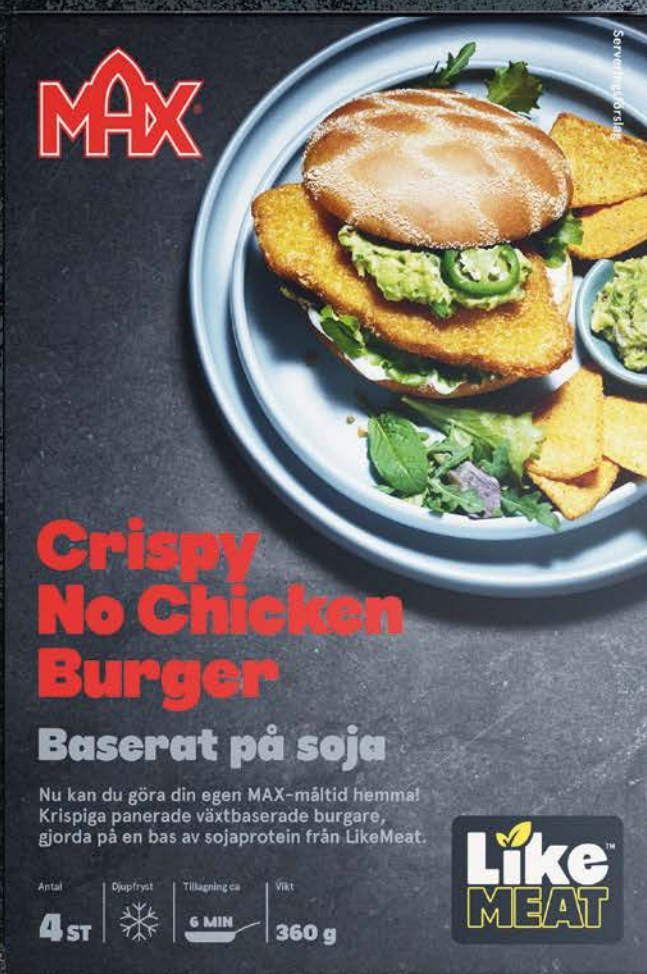


Ljusgårdas

Känd från MAX

Nyhet!

Nu finns LikeMeat's MAX-produkter även i större förpackningar i frysdiskarna på Ica och Citygross.



Like MEAT

Hemköp WILLYS
ICA COOP CITYGROSS

Facebook:
likemeat
Instagram:
likemeat_int

A man with a beard and mustache is looking directly at the camera. He is holding a thin wooden stick in his right hand, which has a small, pale, and textured piece of durian fruit on its tip. The background is dark and out of focus.

VÄRLDENS ÄCKLIGASTE MAT

Äcklig och illaluktande mat på museum är inte så knasigt som det låter. Speciellt inte på Disgusting Food Museum i Malmö! Vi har gått på kulturell och historisk upptäcktsfärd i matens fotspår.

Tillagad durianfrukt.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: VEGO



Här står Andreas Ahrens, museidirektör på Disgusting Food Museum, samt Alexander Östlund som var vår guide för dagen.

Det luktar lång väg, och trots att det tar emot bestämmer vi oss för att hänga av oss ytterkläderna på museets klädhängare. Vi vill ju inte att stanken ska sätta sig i kläderna.

Vi har landat på Disgusting Food Museum i Malmö. Sveriges kanske mest udda museum, men också ett av de mer allmänbildande.

Det är stinky tofu som luktar, får vi veta, samtidigt som Alexander Östlund, vår guide för dagen, räcker över var sin kombinerad biljett och spypåse.

– Hittills i år har 148 gäster kräkt i smakbaren, säger Alexander Östlund och pekar mot en griffeltavla där det står att det är åtta dagar sedan en gäst kräktes senast.

Av stanken att döma kan nedräkningen starta om på noll idag, och det kan också bli så att Alexander får skriva 149 gäster på griffeltavlan innan dagen är slut. Han leder oss mot smakbaren, efter att snabbt ha beslutat att dagens besök ska göras i omvänd ordning.

– I vanliga fall börjar gästerna med rundvandringen. Men den här tofun luktar så fruktansvärt, så vi ser till att få det här överstökat, förklarar han.

Det har gått ungefär 3,5 år sedan Andreas Ahrens och kompisen Samuel West bestämde sig för att öppna ett museum med mat från hela världen.

– Vi var båda två väldigt mat- och reseintresserade. Under våra resor hade vi insett att det som anses vara äckligt i en del av världen inte anses vara äckligt någon annanstans, säger Andreas Ahrens, som idag är ensam ägare till museet.

Andreas menar att det finns en rad maträtter i Sverige som i resten av världen anses vara äckliga och nämner vår svenska surströmming, kräftor och Kalles kaviar som exempel. Och i resten av världen finns det gott om exempel, som fermenterad haj, ormkött eller insekter.

– Eller för den delen, eftersom vi nu ska prata vegansk mat, stinky tofu. Det räknas som en delikatess i Kina, men kan vara det mest vedervärdiga jag har smakat, säger Alexander Östlund.

I baren ligger en rad livsmedel och små maträtter uppradade.

– Vi börjar med stinking toe fruit i pulverform. I Jamaica är det en populär

ingrediens i olika shakes, säger Alexander.

Vi smakar i både pulver- och shakeform och kan snabbt konstatera att det smakar som en blandning mellan fotsvett och jäst.

Nästa test blir durian fruit, en frukt som, visar det sig, står högst upp på Andreas Ahrens lista över favoritlivsmedel.

– Just durian fruit är ett tydligt exempel på hur olika smaker kan upplevas. Andreas älskar det. Själv tycker jag att det smakar och luktar som en blandning mellan mango, rå lök och sopor, säger Alexander.

Och ja. Det är bara att instämma. Soplukten är tydlig och krocken mellan det, mango och rå lök är inte helt angenäm.

PROVSMAKNINGEN FORTSÄTTER. Olika pålägg, där australiensiska Vegemite och brittiska Marmite smakar intensivt och fränt. Läsken Root beer smakar som flytande tandkräm och vanilj.

– Här är ett exempel från vår kommande utställning om mat som är giftig om den tillagas eller skördas på fel sätt. Ackee, en frukt från Jamaica som jag tänkte att vi premiärsmakar idag, säger Alexander och



Stinking toe fruit smakar som en blandning mellan fotsvett och jäst.



Ackee, en frukt från Jamaica, som är potentiellt giftig.



Stinky tofu – en illaluktande delikatess.

slevar upp en vit, grynig massa från en burk.

För att vara potentiellt giftigt smakar det ganska menlöst, hinser jag konstatera innan det är dags att gå vidare till den mexikanska delikatessen huitlacoche – svarta, svamp-infekterade majskorn som dagen till ära serveras i tacoform.

Vi dricker polsk surkålsjuice, som närmast smakar som pizzasallad i juiceform. Andreas håller upp likören Agwa de Bolivia, en likör gjord av kokablad, där kokabladen transporterats av beväpnade vakter till Amsterdam där de tillagas. Muerte, gin tillverkat av samma ingredienser, men också den lite snällare Fireball, en kanelsmakande whisky och Jeppson's, en enormt besk dryck av malört.

Längst bort på disken står olika sorters chili. Här fegar vi ur och smakar endast en, The Last Dab, en chili gjord på världens starkaste chilifrukt, apollo.

– Här kan man alltså jobba sig uppåt.

Vissa av våra chilisåser är så starka så att det gör ont i uppåt sex timmar, säger Andreas, som själv blivit beroende av The Last Dab.

Det är dags för stinky tofu. Skimrande, nästan dallrande blågrå ligger den och ser giftig ut under en glaskupol.

– Stinky tofu kom till av misstag. En misslyckad tofumakare, som från början var akademiker, råkade fermentera ett krus med tofu under Qingdynastin. Han bestämde sig ändå för att äta den, och det har idag blivit en rejält populär street food i Kina, säger Alexander.

Det smakar ... fruktansvärt.

Lätt vimmelkantiga är det dags att fortsätta upptäcktsfärden. Tack och lov är det inget mer som ska ätas eller lukas på. I stället är det information som ska insupas. Och ju mer jag ser, desto mer inser jag att

det äckligaste av allt i själva verket är den industriella hanteringen av djur som föds upp för att ätas.

En modell av en hund i en minimal bur, redo att bli uppäten, en filmsekvens med gäss som tvångsmatas. Bilder på fiskar som äts levande, kortfilmer med kor som tappas på blod. Marsvin på spett. En griskulting av plast, fylld med antibiotikasprutor.

Efter att ha stannat till vid monter efter monter är kräkkänslorna faktiskt nära. Och en sak är säker: Det är varken durianfrukt eller stinky tofu som framkallar illamåendet. Nej. Det är människans inställning till allt annat på jordklotet. Vår övertygelse om att vi är överlägsna, osårbara och att vi har rätt att göra exakt vad vi vill. Som att äta levande fiskar, injicera våra grisar med antibiotika eller tvångsmata fåglar för att få så saftig och rejäl mat som möjligt.

VEGANVÄNLIGT



Art nr 2362

PET-flaska 750 ml

Alkoholhalt 14 %



THE FOX

AND THE GRAPES

GOTT HANTVERK I SMART FÖRPACKNING

Elegant ekologiskt vin
med fruktig doft och smak
VEGANVÄNLIGT - vinet har
klarnats utan användning
av animaliska produkter

*När solen sakta gick ned vid horisonten
hade räven med lika portion list och
målmedvetenhet lyckats.*



**Alkohol är
beroendeframkallande**

Matlådor *på menyn*

Skola och jobb är i gång för fullt och smarta och goda matlådor är alltid välkomna. Gör dubbel sats och frys in. Se gärna till att ha flera olika att välja mellan, för variation är alltid härligt. Här kommer några grymma recept signerade **Julia Tuve**sson.

RECEPT: JULIA TUVESSON FOTO: MIRIAM PREIS



*Nudelsallad med
färsbollar och örter*



NUELSALLAD MED FÄRSBOLLAR OCH ÖRTER

4 portioner  

Sallad är alltid trevligt och här kommer en med smak av örter och soja. Servera gärna en "krispig chiliolja" till. Du hittar den i asiatiska butiker och den är smält beroendeframkallande.

Vegobollar

350 g formbar färs, tinad
1 dl finhackade örter, t ex koriander, thaibasilika och/eller mynta
2 vitlöksklyftor, rivna
2 tsk finhackad färsk ingefära
salt
svartpeppar
rapolja, till stekning

Nudlar

4 portioner valfria nudlar
1 färsk broccoli
1–2 tsk svart vinäger
1–2 tsk ljus soja
1 msk sesamfrön
1 dl frysta edamamebönor, tinade

Servering

krispig chiliolja
färska örter, t ex thaibasilika eller koriander

1. Blanda färsen med örter, vitlök, ingefära, salt och peppar. Forma färsen till små bollar med lätt fuktiga händer. Stek bollarna gyllene i rikligt med rapolja.
2. Koka nudlarna enligt anvisningarna på paketet.
3. Dela broccolin i mindre bitar. Stek i rapolja tills de fått lite färg och smaksätt därefter med vinäger, soja och sesamfrön. Blanda i edamamebönorna och låt steka ytterligare en minut. Blanda de tillagade nudlarna med broccolifräset.
4. Häll på krispig chiliolja vid servering och toppa med valfria örter. Servera tillsammans med vegobollarna.

BLOMKÅLSCURRY MED POTATIS OCH KIKÄRTOR

4 portioner  

Alla typer av smakra currys är som gjorda för att bli matlådor. Finhackad spenat och koriander kan du ha med i en plastpåse vid sidan om.

1 blomkålshuvud à 400 g
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk finhackad ingefära
300 g potatis, skalad och i små bitar
1 röd spetspaprika, i grova bitar
2 tomater, grovhackade
2 tsk gul curry
400 ml grädde, t ex kokosgrädde eller kokosmjölk
1 grönsaksbuljongtärning

1 paket kikärter à 400 g, sköljda och avrunna
½ citron, saften
salt och svartpeppar
rapolja till stekning

Servering

kokt ris eller havreris
citron
ev. chiliflakes
ev. finhackad spenat
ev. koriander

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela blomkålen i mindre bitar. Lägg den på en plåt,

ringla över olja och låt rosta tills det blivit mjukt, ca 20–30 minuter beroende av hur stora bitar du har skurit blomkålen i.

3. Stek lök och vitlök i olja tills mjukt och glansigt. Ha i ingefära, potatis, paprika samt tomat och låt steka ytterligare 2–3 minuter tills tomaten mjuknat. Ha i curryn och låt den steka med hastigt. Tillsätt grädden, buljongen samt kikärterna. Låt koka ca 20 minuter tills potatisen är helt mjuk.
4. Vänd i den rostade blomkålen.
5. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
6. Servera med ris eller havreris och toppa med citron, chiliflakes, eventuellt spenat och/eller koriander.

Psst... Byt gärna ut kikärterna mot andra kokta baljväxter som du har hemma, t ex stora vita bönor.

QUINOACHILI MED SVARTA BÖNOR

4 portioner



Den här chiligran har inte bara otroligt mycket smak, den har även quinoa i sig som ger en boost av protein, men också en matig känsla och bra konsistens.

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 spetspaprika, grovhackad
½ jalapeño, alternativt grön chili
1 tsk paprikapulver
2 tsk malen spiskummin
½ tsk chipotlepulver, alternativt annat chilipulver
2 msk tomatpuré
1 burk konserverade körsbärstomater à 400 g
1 burk passerade tomater à 400 g
ca 2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 burk kokta svarta bönor à 400 g, sköljda och avrunna
¾ dl quinoa
½ lime, saften
salt och svartpeppar

Servering

frisk koriander
crème fraîche, t ex Oatly Turkisk eller
Planti Cooking Fraiche
tortillachips

1. Stek gul lök, vitlök, paprika och jalapeño i olja tills det mjuknat utan att ta färg.
2. Tillsätt torra kryddor och tomatpuré och låt steka ytterligare 1-2 minuter under omrörning.
3. Ha i tomater, vatten, buljongtärning, de svarta börnorna samt quinoan. Låt småkoka ca 30 minuter. Ha eventuellt i mer vatten om du tycker att det behövs. Rör om då och då. Smaka av med lime, salt och peppar.
4. Servera chilin med koriander, en klick crème fraîche och tortillachips vid sidan.



VEGO:s dryckestips

Caravan Durif

Art nr: 6573

Pris: 89 Kr





En stroganoff på nytt sätt... med sötpotatis!

STROGANOFF MED ROSTAD SÖTPOTATIS OCH RÖDA LINSER

4 portioner   

En stroganoff på nytt sätt... med sötpotatis!
En mustig gryta som går utmärkt att frysa in.

1 sötpotatis à 350 g
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 morot, grovriven
1 tsk paprikapulver
2-3 msk tomatpuré
1 burk konserverade körsbärstomater à 400 g
1 burk passerade tomater à 400 g
1 dl torra röda linser, sköljda
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk dijonsenap
2 dl vatten
1 ½ dl grädde, t ex havregrädde
salt
svartpeppar
rapsolja, till stekning

Tillbehör

kokt ris, matvete alternativt havreris
cornichoner eller saltgurka
grovhackad persilja eller koriander
ev. crème fraîche, t ex Oatly Turkisk eller Planti
Cooking Fraiche
ev. citron

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala sötpotatisen och dela den i mindre bitar. Ringla över olja och låt rosta i mitten av ugnen ca 20-30 minuter tills sötpotatisen blivit mjuk och fått lite färg.
3. Stek gul lök, vitlök och morot i rapsolja i en gryta tills mjukt.
4. Tillsätt paprikapulver och tomatpuré och låt steka ytterligare 1-2 minuter. Ha i de konserverade tomaterna samt de passerade tomaterna. Krossa tomaterna försiktigt med en träsliv. Ha även i de röda linserna, buljong, dijonsenap och vatten. Låt småkoka ca 15 minuter tills linserna mjuknat.
5. Ha i den rostade sötpotatisen samt grädden. Låt koka upp. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera din stroganoff med kokt matvete, havreris eller ris. Toppa med cornichoner eller finhackad saltgurka vid servering samt finhackade örter och eventuellt en klick crème fraîche samt citron.



Följ Julia!

För Julia Tuve på Instagram [@tuvevessonskan](https://www.instagram.com/tuvevessonskan) och kolla in alla recept och artiklar på [tuvevessonskan.se](https://www.tuvevessonskan.se). Missa inte hennes storsäljande kokbok *Plåtmat*.

SVAMPPANNA MED DRAGON, DIJON OCH SOLTORKADE TOMATER

4 portioner  

Den här pannan kommer att bli en favorit på direkten. Det är svårt att misslyckas med smaker som dragon och dijonsenap. Om du inte får tag på växtbaserad crème fraîche går det lika bra med havre- eller sojagrädde.

200 g champinjoner
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
3 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
2 tsk dijonsenap
2 tsk finhackad dragon i vinäger
400 g kokta svarta bönor, sköljda och avrunna
1 burk soltorkade tomater i olja à 190 g,
finhackade
salt
svartpeppar
rapsolja

Servering

kokt potatis eller ris
ev. persilja
ev. citron

1. Dela svampen i grova bitar. Stek i rapsolja tillsammans med den gula löken tills löken blivit glansig. Tillsätt vitlöken och låt steka med hastigt utan att ta färg.
2. Ha i crème fraîche, dijonsenap och dragon. Vänd i de svarta bönorna samt de soltorkade tomaterna. Låt småkoka ca 15 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Servera med kokt potatis eller ris. Om du vill kan du toppa med persilja samt citron.



VÄXTBASERADE PROTEINER

Veganska kollagenbyggande peptider med hyaluronsyra och C-vitamin.

Växtproteiner från bl.a. ärtor och hampa.

Finns i olika smaker och varianter.



A close-up photograph of a glass jar filled with water. A piece of dark green, textured seaweed is being lifted out of the water by a silver fork. The seaweed has a ruffled, almost leaf-like appearance. The background is a soft, out-of-focus light brown or beige color. The lighting is warm and focused on the seaweed and the jar.

Upptäck *tångens magi!*

Kanske finns framtidens mat alldeles framför näsan på oss. Det är i alla fall **Karolina Martinson** och **Linnéa Sjöstrand** övertygade om. Och klart är att när de börjar prata om tångens magi är det lätt att svepas med!

INTERVJU: ANNA-MARIA STAWREBERG RECEPT: LINNÉA SJÖGREN, KAROLINA MARTINSON FOTO: FANNY RÅDVIK



Linnéa Sjöstrand och Karolina Martinson.

Linnéa Sjögren är bibliotekarien som brinner för undervisning, älskar att paddla kajak och är oroad sig för haven.

– När jag läste en artikel om tång i tidningen Gourmet blev jag intresserad. Började läsa på mer, och insåg att all tång som äts här importeras från Asien. Det tyckte jag var konstigt, för här i havet utanför Grebbestad där jag bor är det fullt med tång.

Karolina Martinson är den matintresserade konsthantverkaren och energiteknikern som ville utforska om det fanns någon som helst fördel med tång. Hon har nämligen alltid älskat att plocka ätbara saker i naturen, och när hon första gången hörde talas om tång som råvara i olika maträtter blev hon nyfiken.

– De flesta runt omkring mig såg bara tång som något slemmigt, något man inte vill kliva i när man badar, säger Karolina och skrattar.

Ungefär samtidigt hade Linnéa blivit något av en tångnörd. Hon plockade tång och experimenterade fram olika maträtter med tång som huvudingrediens och hon började hålla kurser för mindre grupper. Hon levererade även tång till traktens restauranger och när hon hörde att Tommy Myllymäki

ville ha tång till Bocuse d'or blev det hon som levererade den direkt från havet.

Men än hade Linnéa och Karolina inte träffats. Istället gick de på varsitt håll, Linnéa i Grebbestad, Karolina på Styrso utanför Göteborg, och grubblade på tångens alla möjligheter. Det var först när Karolina såg en notis om en kurs i tångmatlagning som hon anmälde sig, och lärde känna Linnéa.

– När Linnéa och jag träffades på en av de kurser hon höll blev vi direkt vänner. Vi insåg ju att vi hade samma intressen och vi började jobba fram olika tångrecept, säger Karolina.

Att säga att tången är något av en passion för Karolina och Linnéa är ingen större överdrift. Det är nämligen omöjligt att inte bli inspirerad när de lyfter fram den ena fördelen efter den andra.

– Tång är ju både gott och nyttigt! Den innehåller mineraler, spårämnen, antioxidanter, omega-3 och lite proteiner, säger Linnéa.

– Dessutom finns det massor av tång i haven och man kan i princip plocka den hela året, fyller Karolina i.

De är båda två så noga med att använda ordet "plocka", för just det klimatsmarta med

”Den innehåller mineraler, spårämnen, antioxidanter, omeg-3 och lite proteiner”

/Linnéa

tången är en av dess största fördelar. Det handlar alltså inte om att skörda eller ta upp tång i mängder.

– Nej, man ska klippa tången med varsamhet, så att den får chans att återhämta sig. På så sätt kan vissa tångarter bli bortåt 30 år, och man kan gång på gång klippa av de blad som växer ut, säger Linnéa.

Både Linnéa och Karolina äter tång i någon form flera gånger i veckan. På våren och sommaren äter de den färsk, under senhösten och vintern äter de den torkad.

– Jag älskar blåstångens första blad, de som kommer på sensvåren. Att koka dem lätt och ha dem i en sallad ... Det är oslagbart. Det blir också en lite ny konsistens som många gillar, säger Linnéa.

– Jag brukar ha torkad, smulad sockertång när jag bakar. I brödet blir det både vackert och gott, och det funkade även i kakorna, säger Karolina.

Även om tången går att plocka under större delen av året finns det en högsäsong för den, och mellan januari och oktober är det stor sannolikhet att man hittar Karolina och Linnéa ute vid klipporna i färd med att plocka tång, prata tång eller laga tång.

Eller så håller de kurser. För båda två har kursverksamhet, var och en på sitt håll. Att sprida tångens egenskaper är lika viktigt för dem båda två.

Det är också därför de i höstas kom ut med den vackra boken *Plocka tång och strandväxter* på Natur & Kultur. En bok proppad med tips, inspiration, fantastiska bilder och spännande recept.

Om man nu vill hoppa på tångvågen. Vad ska man tänka på?

– Plocka tången där vattnet har genomflöde, inte nära någon hamn och inte nära land där du ser att det gått en massa fåglar. Egentligen behöver du inte skölja den, men för säkerhets skull kan du vaska av den på plats för att bli av med eventuella sandkorn, säger Linnéa.

Skulle det mot förmodan bli någon tång kvar i korgen efter det att man tillagat den rätt man testat för dagen finns det en fördel till.

Tång är nämligen superbädd att gödsla med, och går därför alldeles utmärkt att lägga ut i trädgårdslandet.

RAMENNUDLAR MED SOCKERTÅNG

4 portioner 

5–10 g torkad sockertång
2 ½ dl kallt vatten
1 ¼ tsk rostat bakpulver, se nedan
½ msk tång- eller vanligt havssalt
400–500 g siktad dinkel
maizena eller potatismjöl

Rostat bakpulver

½ dl bakpulver

1. Sätt ugnen på 50 grader. Torka sockertången i ugnen i 5 minuter så att den blir riktigt spröd.
2. Mixa tången så att den blir så finfördelad som möjligt. Häll tångflingorna genom en sil. Grova flingor som inte går igenom silen kan du mixa en gång till. Ta vara på tångpulvret.
3. Blanda vatten, bakpulver, tångpulver och tångsalt. Rör om tills allt lösts upp. Låt vätskan stå en stund så att tången blir genomfuktad.
4. Häll mjölet i en degblandare, börja med 400 gram. Sätt blandaren på låg fart och håll sakta ner vätskan i mjölet. Låt blandaren gå tills degen går ihop. Tillsätt eventuellt mer mjöl. Det ska bli en ganska hård och gummiaktig deg.
5. Ta upp degen och knåda den smidig. Låt den vila invarad i plast i kylen minst 1 timme men helst till nästa dag.
6. Dela degen i sex jämnstora bitar. Plattat till bitarna något och kör dem genom en pastamaskin till fyrens

eller femmans tjocklek. Pudra degytan med lite maizena eller potatismjöl och kör till tunna nudlar. 7. Stormkoka nudlarna i rejält med saltat vatten. Ta upp lite nudlar och smaka dig fram till rätt konsistens. Det brukar vara lagom med 45 sekunder om de ska användas till ramen.

Rostat bakpulver

1. Sätt ugnen på 135 grader.
2. Sprid ut bakpulver på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta mitt i ugnen 1 timme.
3. Låt svalna och förvara i en burk med tättslutande lock. Pulvret håller länge och räcker till många nudelsatser.



TÅNGMOLN

Krispiga knyten som förvandlar den mest tång-skeptiske till tångfantast. Läckra i både konsistens och smak med toner av vit tryffel och ramslök.

rörhinna
neutral olja till fritering
maizenamjöl
salt

1. Skölj rörhinnan så att den blir ren från sand och små djur. Blanda salt i sista sköljvattnet så får den tillbaka sin smak av hav. Kläm ur så mycket vatten du kan ur rörhinnan, lägg den mellan två handdukar och klappa den torr.
2. Blanda maizena med rörhinna och massera in ordentligt så att det täcker.
3. Värm ett tjockt lager olja till 160 grader i en kastrull. Forma små nystan av rörhinnan och fritera dem cirka 1 minut. Ta upp med hålslev när de känns krispiga. Låt rinna av på hushållspapper, salta.
4. Ät molnen som de är.



I *Plocka tång & strandväxter* (Natur & Kultur) lär tångdykerskorna Linnéa Sjögren och Karolina Martinson oss allt om tång. Hur och var man plockar den, varför det är både nyttigt och miljövänligt samt hur man använder det i både bakning och matlagning.



INSALTAD SOCKERTÅNG



Att salta in tång ger längre hållbarhet och härlig konsistens. Tången kan användas skuren i bitar i allt från sallader och grönsaksinläggningar till pajer och gratänger. Större bitar är också fina att röka i röklåda. Tänk på att använda rena burkar och redskap och se till att ingen tång flyter upp över ytan. Är det bakterier i burken möglar tången snabbt.

300 g färsk späd socker- eller fingertång alt.
100 g torkad
1 liter vatten
60 g havssalt

1. Blöt upp torkad sockertång eller fingertång. Unga, späda exemplar ger bäst resultat.
2. Lägg tången i kokande vatten och sjud cirka 2 minuter. Provsma dig fram till fin konsistens. Det kan behövas längre koktid om tången är grov. Lägg tången i en väl rengjord glasburk med lock.
3. Blanda vatten och havssalt (6-procentig saltlag). Koka upp lagen så att saltet löses upp ordentligt.
4. Häll saltlagen över tången. Klipp en rundel av ett plastlock och lägg över tången som tyngd så att allt är under ytan. Sätt på locket och ställ kallt.
5. När tången ska användas sköljer du snabbt av saltlagen under vattenkranen eller lägger tången en liten stund i en bunke med kallt vatten.

”Tången kan användas skuren
i bitar i allt från sallader och
grönsaksinläggningar till pajer
och gratänger”



MODE & SKÖNHET



VÅRFIN I SCRUNCHE

"Alli flower printed lenzing" är en scrunchie gjord i återvunnen polyester som är snygg som håraccessoar men även att bära runt handleden. Kostar 149 kr på [knowledgecottonapparel.se](https://www.knowledgecottonapparel.se).



PLÅNBOK I ITALIENSKT VEGANSKT LÄDER

Plånbok i klassiskt snitt från Will's Vegan Store. Modellen "Trifold ID Wallet" är rymlig men ändå nätt nog att få ned i jeansfickan. Du hittar den hos [vegan-store.eu](https://www.vegan-store.eu) för 660 kr.



T-SHIRT FRÅN LES DEUX

Les Deux, som betyder båda på franska, är ett märke som låter business möta urbana influenser. T-shirten "Lens" i krispig himmelsblå färg passar såväl till jeansen som under kavajen. Kostar 499 kr på [mq.se](https://www.mq.se).



ARMBAND FRÅN EDBLAD

Det svenska designföretaget Edblad har gått från en liten butik i Grisslehamn till att nu sälja till ett tiotal länder. Modellen "Lee Bracelet Steel" är stilren och lyfter de allra flesta outfits. 499 kr på [mq.se](https://www.mq.se).



Omfamna sköna vår- och sommardagar i denna läckra långklänning med volanger. Tyget är av chiffong, vilket ger en lätt och luftig känsla. Kostar 599 kr på [hm.se](https://www.hm.se).

LÅNGKLÄNNING
I CHIFFONG



KLASSIKER I NY FÖRPACKNING

The Body Shops klassiker "Fresh Nude Foundation" har fått en ny återvinningsbar förpackning och är nu även certifierad av The Vegan Society. Det är en foundation som passar alla hudtyper och som ger lyster och 24 timmars återfuktning. Finns att köpa på [thebodyshop.se](https://www.thebodyshop.se) för 245 kr.



ANSIKTSMASK MED SJÖGRÄS

Unna dig vardagslyx med en ansiktsmask. "Seaweed Balance Sheet Mask" innehåller mineralrikt sjögräs från Irland och Fairtrade-aloe vera från Mexiko. Kostar 55 kr på [thebodyshop.se](https://www.thebodyshop.se).

VEGAN OUTFITTERS

Snygga sneakers i unisexmodell som passar för de allra flesta tillfällen. "Ethical Vegan Trainers" finns i flera färger. Jag fastnade för "Neptune Blue" i härlig ljusblå nyans. Finns hos [veganoutfitters.com](https://www.veganoutfitters.com) för 890 kr.



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](https://www.saretta.se).

A smiling woman with dark hair and bangs, wearing a red top, holds a plate of food featuring a large mushroom and some greens. The background shows a house with a red door and white window frames.

Mundekullas GRÖNA KÖK

Letar du efter inspirerande, vacker och hälsosam mat full av matexplosioner och överraskningar har du hittat rätt. **Stephanie Verstifts** bok *Mundekullas gröna kök* är ett riktigt glädjepiller för matälskare med många tips för att lyckas i vegoköket.

RECEPT: STEPHANIE VERSTIFT FOTO: ELAINE LILJE

KAMBODJANSK CURRYGRYTA MED GURKMEJA, CITRON OCH STJÄRNANIS

4 portioner



När jag reste runt i Kambodja åt jag den här currygrytan varje dag, ibland två gånger om dagen! Den smakar inte riktigt som andra currygrytor. Hemligheten är färsk citron och stjärnanis, som ger grytan en fräsch citrussmak. I vanliga fall innehåller grytan kyckling och mustiga grönsaker, men vi har gjort den vegansk med lättare närodlade grönsaker. Du kan förstås tillsätta dina egna favoriter i din gryta!

Kambodjansk currypasta

2 citroner
3 citrongrässtjälkar
50 g färsk ingefära
4 vitlöksklyftor
½ tsk sambal oelek
1 tsk malen gurkmeja
½ dl solrosolja
fint havssalt
en gnutta agavesirap (valfritt)

Gryta

solrosolja
1 dl currypasta
1 gul lök, skuren i klyftor
5 dl vatten
3 stjärnanisar
5 dl kokosgrädde
fint havssalt eller grönsaksbuljong av god kvalitet
1 röd paprika, urkärnad och skuren i långa strimlor
1 stor morot, skivad
1 stor broccoli, delad i små buketter
färsk basilika eller thaibasilika, till garnering



Kambodjansk currypasta

- Skala citronerna och filea dem. Ta bort eventuella kärnor.
- Hacka citrongräs, ingefära och vitlök. Lägg citronfiléer, citrongräs, ingefära och vitlök i en matberedare (eller mortel). Tillsätt sambal oelek, gurkmeja, olja och salt och mixa till en slät currypasta.

Gryta

- Hetta upp lite solrosolja i en kastrull på medelvärme. Stek 1 dl currypasta i oljan i 3–5 minuter under omrörning tills den är mörkgul.
- Tillsätt löken och stek den mjuk. Håll i vattnet när löken är mjuk. Skrapa loss det som fastnat i botten så att det inte bränns vid.
- Koka upp vattnet, tillsätt stjärnanis, kokosgrädde

och salt. Sänk värmen och låt sjuda i 15 minuter. Du kan tillaga grönsakerna på två sätt: lägg dem i grytan och låt koka med tills de är genomkokta och grytan har tjocknat. Eller stek dem i en stekpanna och lägg dem i grytan mot slutet. I så fall ska grönsakerna tillsättas 10–15 minuter före servering och sjuda sakta. Jag föredrar att steka grönsakerna, då behåller de tuggmotståndet och färgen. Garnera med färsk basilika.

Tips: Om du gör currypastan i en mortel är det bäst att skära eller riva alla ingredienser fint innan du mortlar dem. Lägg currypastan i en burk och håll ett lager olja ovanpå innan du sätter på locket, så kan den förvaras i upp till en månad i kylskåpet. I det här receptet används hälften av den färdiga currypastan.

Berätta lite om Mundekulla, vad är det för ställe?

– Mundekulla är ett ekologiskt kurs- och retreatcenter på den småländska landsbygden. På Mundekulla möts människor för kurser, konferenser och festivaler, med inriktning på personlig utveckling, mindfulness, kreativitet, natur och naturligtvis vacker närande mat. Kursgården är sedan starten för över 20 år sedan byggd på hållbara principer. Med traditionella byggnads-sätt och grön energi, samt med fokus på social rättvisa och att främja olika fredsprojekt.

Hur skulle du beskriva din mat?

– Jag älskar att laga god, vacker och näringsrik mat. Enkelt och opretentiöst, men samtidigt med en känsla av överflöd, med kärlek och omsorg. Jag älskar också när maten har en liten överraskning. Det kan vara att använda en välkänd ingrediens på ett nytt sätt eller en twist på en klassisk rätt. Eller någonting så vackert som en ätbar

blomma eller chips av potatisskal. Jag gillar helt enkelt att leka med många variabler: smak, textur, form, färg, teknik. I boken ger jag många exempel och principer för inspiration till nya äventyr i köket.

Vad betyder mat för dig?

– Mat är sååååå viktigt för oss. Jag säger alltid att det finns två saker i världen som för samman människor: musik och mat. Över landsgränser, vanor och livsfilosofi. Mat ger oss så mycket glädje. Vi firar livet omkring mat, vi visar kärlek genom mat. Vi lagar mat till familjen, till vänner eller till en dejt. Mat knyter samman oss med vår omgivning, med landet och bönderna. Mat är basen för vår hälsa och även samhällets hälsa och välmående. Mat och kärlek har också mycket gemensamt! En viktig ingrediens är tålmod! De bästa maträtterna, de godaste bröden och de finaste grönsakerna har haft tid på sig att mogna och utveckla sin smak.

Har du några tips på hur man lyckas

med vegomat?

– Det viktigaste med mat är att vi känner oss bra i kroppen, att det smakar gott, att man känner sig mätt och att vi blir glada när vi ser maten. Man letar efter en bra balans mellan färska grönsaker, gryner, fett och proteiner. Från näringsperspektiv är det viktigt att bli kompis med växtbaserade och vegetariska ingredienser med en hög proteinhalt, till exempel linser, olika bönor, gröna ärter, kikärtor, nötter, frön, quinoa, tofu och tempeh. Från ett smakperspektiv skulle jag säga att det finaste i världen är färska örter och citrussmaker, som citron, äppelcider-vinäger, kardemumma, limeblad, citrongräs, dragon, körvel och gräslök. Yum! Och naturligtvis umami-smaker som är kända för att vara tillfredsställande. Umami finns i grillad eller rökt mat, torkad eller picklad mat (t ex torkade tomater och karpis), svamp, fermenterad mat (surkål, surdeg, miso), alger, tahini och sojasås.



I *Mundekullas gröna kök* (Bazar Förlag) delar Stephanie Verstift med sig av hälsosam, nyskapande mat med influenser från hela världen. Det är en härligt vacker bok med fantastiskt foto och rätter som man bara vill plocka ut på direkten och smaka.



KRÄMIG TOMATSOPPA MED CITRONGRÄS OCH LIMEBLAD

3–4 portioner  

Den här soppan har många smaker gemensamt med en thailändsk gryta med röd currypasta, men den är mild och inte lika kraftfull. Du kan koka soppan även om du känner dig lite lat – det tar max 25 minuter att laga den. Det är en billig vardagsoppan som alla tycker om och som passar väldigt bra om man ska bjuda många.

1 stor gul lök, hackad
solrosolja
2 vitlöksklyftor, pressade
2 cm färsk ingefära, finrivet
½ tsk sambal oelek eller finhackad

röd chili
2 citrongrässtjälkar, delade på längden
5 limeblad
fint havssalt
½ tsk korianderfrön
½ dl tomatpuré
5 dl vatten
5 dl krossade tomater
1 ½ dl kokosgrädde
nymalen svartpeppar
agavesirap (valfritt)

Valfri topping
vitlöksgröddar
ärtskott

färsk koriander
salladslök
röd chili
kokosgrädde
sesamfrön

1. Stek löken i en skvätt solrosolja i en soppkastull på medelvärme.
2. Tillsätt vitlök, ingefära, sambal oelek, citrongräs, limeblad, en nypa salt och korianderfrön när löken börjar få färg. Stek under omrörning i 1–2 minuter. Tillsätt mer olja om det behövs.
3. Tillsätt tomatpuré och stek den tillsammans med kryddorna i ytterligare

2–3 minuter. Tillsätt vatten och koka upp. Sänk värmen och låt sjuda i 5–10 minuter så att vattnet kokar in och smakerna verkligen kommer fram.

4. Tillsätt krossade tomater och koka upp igen. Sänk värmen och låt sjuda i ytterligare 5–10 minuter. Ta av kastrullen från värmen och ta upp limeblad och citrongrässtjälkar.
5. Tillsätt kokosgrädde och mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med mer salt, peppar och sambal oelek. Om soppan är lite syrlig eller platt i smaken kan du runda av den med en skvätt agavesirap.



Kladdig tahinikaka



Lök bhaji med yoghurtsås

LÖKBHAJI MED YOGHURTSÅS

6 portioner  

Lök bhaji är en lækker indisk munsbit. Min mamma brukade jämt släpa med mig kors och tvärs över hela landet till olika matmarknader, asiatiska festivaler och exotiska livsmedelsaffärer. Hon hade själv nederländskt och polskt påbrå, men älskade färgerna, dofterna och smakerna från Fjärran Östern. I vårt hem hade alla väggar olika färg och det fanns buddhafigurer, färgglada tyger, snidade träfigurer och rökelse i varenda vrå. Till råga på allt svämmade trädgården över av bambu och syrenbuddleja. Vårt hem var som ett asiatiskt paradiset mitt i ett helt vanligt holländskt bostadsområde. Och maten hängde förstås med i temat! Lök bhaji var en av hennes favoriträtter. Du kommer att förstå varför när du har väl har smakat på dem!

4 gula lökar, skivade
saften från 1 lime
½ tsk malen spiskummin
1 röd chili, tunt skivad
2 dl kikärtsmjöl
1–2 tsk fint havssalt
en halv näve färsk koriander, hackad
kokos- eller solrosolja, till stekning

Servering
mâchesallat
lime
granatäppelkärnor (valfritt)

Yoghurtsås
2 dl yoghurt, t ex växtbaserad
en näve färsk mynta, hackad
en halv näve färsk koriander, hackad (spara lite till garnering)
fint havssalt
granatäppelkärnor (valfritt)

1. Lägg lökskivorna i en skål och blanda dem med pressad lime, spiskummin, chili, kikärtsmjöl, salt efter smak och färsk koriander. Smeten ska vara ganska tjock och kladdig och lökskivorna ska täckas av mjölet.
2. Det finns två sätt att tillaga bhaji: fritera dem eller steka i stekpanna. Friterade bhaji blir fräsigare medan stekta bhaji blir mjukare inuti. Jag föredrar stekta bhaji. Både friterade och stekta bhaji ska vara gyllenbruna. Vänd dem en gång under tillagningen. Platta inte till dem för mycket under stekningen, då förlorar de en del av sin härliga textur. De ska se lite ojämna ut.
3. Garnera eventuellt med mâchesallat och granatäppelkärnor. Servera med yoghurtsåsen och en limehalva att pressa över.

Yoghurtsås

Blanda yoghurten med hackad mynta och koriander till en sås. Smaka av med salt och garnera med granatäppelkärnor och lite färsk koriander.

Variera!

Istället för gul lök kan du använda rå zucchini eller morot, grovriven eller svarvad på grönsakssvarv. Du kan också byta ut kikärtsmjölet mot vanligt vetemjöl eller ris mjöl. Resultatet blir inte riktigt detsamma, men det blir bra ändå. Rätten blir dock inte lika proteinrik.

KLADDIG TAHINIKAKA MED CHOKLAD OCH HAVSSALT

8 bitar 

Tahini och kakao är en vinnande kombination! Tahinin tillför en nötig, rostad smak och ger kakan fin textur. Havssaltet ger en spännande touch. En väldigt hälsosam och god kaka med massor av näringsämnen. Kakan är lätt att göra och perfekt att ta med som läckert och uppiggande mellanmål under dagen.

2 dl sötmandel
1 msk vita sesamfrön
4 mjuka dadlar, urkärnade och hackade
1 dl brun tahini

Sötpotatis med sparris och chimichurri

3 msk agavesirap
¾ tsk grovt havssalt
4 msk rå kakao

1. Sätt ugnen på 160 grader.
2. Bred ut mandlarna på en plåt och rosta dem lätt gyllenbruna mitt i ugnen i 10–15 minuter. Rosta under tiden sesamfröna lätt gyllenbruna i en torr stekpanna. Rör om så att de inte blir brända. Spara en fjärdedel av den rostade mandeln till garnering och lägg resten i en matberedare.
3. Grovhacka mandeln och tillsätt hackade dadlar, tahini, agavesirap, salt och kakao. Kör till en tjock och kladdig smet.
4. Klä en fyrkantig form med bakplåtspapper. Ta upp smeten och knåda den för hand. Tryck ut smeten i ett 2 cm tjockt lager i formen. Strö över resten av mandeln och rostade sesamfrön. Tryck ner dem försiktigt i smeten.
5. Låt stelna i kylskåpet i minst två timmar. Skär kakan i bitar före servering.

Variera!

Experimentera gärna med olika sorters nötter istället för sötmandel, till exempel valnötter, hasselnötter eller pistaschnötter. Istället för brun tahini kan du ta vit. Då får kakorna inte samma rostade smak utan blir istället lite krämigare. Annorlunda men lika goda.

SÖTPOTATIS MED SPARRIS OCH CHIMICHURRI

4 portioner

Ugnsstekt sötpotatis får fin textur och fyllig smak. Chimichurri känns fräsch och väger upp sötpotatisens naturliga sötma. Grillad sparris ger tuggmotstånd och ett grönt inslag på tallriken. I fjol sådde vi sparris på Mundekulla för första gången. Visste du att man kan skörda sparris från en och samma sparrisplanta i upp till femton år?! Haken är dock att man inte bör skörda något alls under de första tre åren. Bra saker tar tid. Vi längtar efter att få skörda vår egen sparris!

400 g sötpotatis
mild olivolja
fint havssalt
200 g sparris

Chimichurri

en stor näve färsk persilja, finhackad
en liten näve färsk oregano, finhackad (eller
1 tsk torkad)
1–2 schalottenlökar, finhackade
½–1 liten röd chili, urkärnad och finhackad
3 vitlöksklyftor, pressade
2 msk rödvinsvinäger
olivolja och salt

Servering

fint havssalt
citronskivor
paprikapulver eller rökt paprikapulver (valfritt)

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Skala sötpotatisen och skär den i 1–2 cm tjocka skivor. Stek dem på bägge sidor i lite olja i en stekpanna tills de är gyllenbruna. Lägg sötpotatisen på en plåt och salta.
3. Ugnstek mitt i ugnen i 20 minuter tills den är helt genomstekt.

Chimichurri

Blanda persilja, oregano, schalottenlök, chili och vitlök i en skål och rör ner vinäger och en rejäl skvätt olivolja. Smaka av med salt. Låt smakerna utvecklas i minst 10–20 minuter.

Servering

1. Stek eller grilla sparrisen hastigt i lite olivolja och salt strax före servering.
2. Lägg sötpotatisskivorna i en snygg hög på ett fat och toppa med sparrisen. Lägg på en stor klick chimichurri och garnera med citronskivor och eventuellt paprikapulver.

Variera: Chimichurri smakar också underbart till grillade majscolvar eller ugnsstekt pumpa.

I samarbete med Färsodlarna

Hummus?

Hummus betyder kikärta på arabiska, så när man använder vita bönor är det egentligen inte en riktig hummus.

HUMMUS KAWARMA med svensk twist

Hummus kawarma syftar på en libanesisk hummus toppad med kryddigt lamm. Här kommer en helt vegofierad variant där jag använder mig av Svenskodlad Färs från Färsodlarna och svenskodlade vita bönor till hummusen. En superhärlig rätt att äta som den är eller att servera på ett plockbord med t ex tabbouleh, falafel och vinbladsdolmar.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Färsodlarnas kawarma

250 g Svenskodlad Färs
2 msk olivolja
½ tsk mald kanel
1 tsk mald kryddpeppar
¼ tsk mald muskotnöt
1 tsk torkad oregano
1 msk finhackad persilja
1 msk finhackad färsk mynta
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Vit citronbönhummus

2 burkar vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 citron, rivet skal och saft
½ dl olivolja
½ dl tahini
2 vitlöksklyftor, rivna
salt
svartpeppar

Servering

2 msk rostade pinjenötter
pitabröd
finhackad persilja

Färsodlarnas kawarma

1. Stek färsen i oljan i ca 7 minuter så att den får fint med färg.
2. Rör ner kryddor och fräska örter.
Smaka av med salt och peppar.

Vit citronbönhummus

Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Servering

Klicka ut bönhummusen på tallrikar.
Toppa med den kryddiga färsen, rostade pinjenötter och persilja.
Servera tillsammans med pitabröd.

Svenskodlad Färs

Svenskodlad Färs är en helt vegansk färs gjord på de tre baljväxterna sötlupin, gråärt och åkerböna samt raps från svenska åkrar. Och lite salt för smakens skull. Den har en lätt nötig smak och härligt tuggmotstånd. Helt ekologisk och svenskodlad med ett koldioxidutsläpp på endast 0,87 kg CO₂ per kg.



FÄRSODLARNA



Kan puttra i timmar precis som vanlig färs.

Välj färsen med rötterna i Sverige

Vår svenskodlade färs är den första färsen med rötterna i Sverige!
En klimatsmart och smakrik råvara med vegohyllans kortaste ingredienslista, gjord på sötlupin, gråärt, åkerböna, raps och en gnutta salt. Det är allt.

Bryn 7–8 minuter och använd precis som vanlig färs.
Recept och aktuella butiker hittar du på farsodlarna.se



Bryn 7–8 minuter



TREND- SPANING



LEVI'S, VÄXTER OCH GRÖNSAKER

Vintage är rätt, och enligt alla siffror så ökar intresset år efter år. Snabbbrörliga Levi's hakar på. Nu kommer en 70-talsinspirerad kollektion som heter Fresh där infärgningen är gjord med växter och grönsaker. Det gillar vi. En totebag kostar 499 kr på [levis.se](https://www.levis.se).



LAMPKNAPPAR AV FISKNÄT

Norska Elko är en av världens största producenter av strömbrytare. Nu lanserar man världens första lampknappar gjorda av återvunna fisknät. En vanlig svart dubbelknapp kostar 255 kr på [elko.com](https://www.elko.com).



CHEW FOLK

Utanför Stockholm har nu Sveriges första tuggummifabrik kommit i gång och där gör man tuggummi helt utan plast. Tuggmotståndet får man bl.a. genom kåda från sapodillaträd. Färgen kommer från grönsaker som rödbeta. Priset för ett paket tuggummi är 19,90 kr på bland annat [chewfolk.com](https://www.chewfolk.com).

MYCKET AV MINA tankar just nu handlar om hur den nya generationen betar sig. Vad gör de och varför? Ibland talar man om dem som den själviska och egocentriska generationen (Generation Me) och ibland som den engagerade och aktivistiska (Generation We). Jag tänkte plita ner lite av det vi vet om den här generationen, så får vi se vad som gäller. Jag är hoppfull. Jag lovar.

De flesta av oss tillhör någon av dessa generationsbeteckningar. Det är Baby Boomers, Millenials etc. Vi kanske inte håller med om allt i beskrivningen, men det finns saker som har påverkat. Som t ex. Baby Boomers, som föddes efter andra världskriget och som levde i en tid med framtidsoptimism och fick se gamla hierarkier förändras. Gen Z, som vi ska prata om här, är de som föddes cirka 1995 och framåt. Man kan säga att internet påverkade dem mycket, men också allt detta curlande. De kan göra ALLT, har självförtroende som få, men kräver också ALLT.

Idag räknas Gen Z som den största generationen i antal personer. I flera artiklar beskrivs Gen Z som pålästa, uppkopplade och välutbildade, men också rätt ensamma... Det pratas om att just uppkopplingen gör dem ensamma. Internationellt sett såg ungdomarna sina föräldrar påverkas av den stora lågkon-

junkturen 2008 (som visserligen inte drabbade oss i Sverige så hårt). Detta har gjort dem mer ekonomiska och priskänsliga.

Men var står man när det gäller hållbarhet? Ja, man tillhör ju så klart Greta Thunbergs generation. Man är aktivist. Undersökningar visar att 77 % någon gång engagerat sig i en fråga. En undersökning som Adobe gjorde visar att 56 % av dessa ungdomar tycker att aktivism är ett viktigt verktyg, i jämförelse med de lite äldre Millenials där siffran hamnade på 47 %.

77 % av Gen Z har gjort någon typ av aktivitet för en fråga de tror på, och 23 % har bojkottat ett varumärke. 92 % av ungdomarna tycker att varumärken borde engagera sig i hållbarhet enligt en undersökning från Edelman. Generellt sett är den här generationen skeptisk till stora varumärken. Man litar helt enkelt inte på dem.

GEN Z ÄR också riktiga entreprenörer. Med sitt självförtroende så vågar de testa. I en analys som Spotify gjorde 2020 så ser man att den här generationen har fått se normen ruckas kring hur man arbetar (Zoom eller riktigt kontor?). Och det har lett till att dessa ungdomar är mycket mer praktiskt lagda och har en tydlig "gör-det-själv"-mentalitet. Kombinationen av entreprenör-

skap och skepsisen mot stora, internationella företag gör detta extra intressant. Enligt Spotifys undersökning planerade 69 % av Gen Z att starta ett eget företag.

Spännande! Jag känner att det finns mycket energi kring dessa ungdomar. De tar ställning, engagerar sig och vågar starta en massa nya företag. Kul.



EKELUNDS MÖTER KAHLO

Av Frida Kahlos 143 verk är 55 stycken självporträtt. Och vi behöver se fler starka kvinnor omkring oss. Svenska Ekelunds gör en ny kollektion baserad på Kahlos verk. Handdukarna är gjorda av GOTS-certifierad textil. Det innebär bland annat att råvarorna har odlats utan vare sig konstbevattning eller bekämpningsmedel. En kökshandduk kostar 165 kr på [ekelunds.se](https://www.ekelunds.se).



NYGAMLA LAMPOR

Brittiska Palefire gör lampor av återvunnet papper. Sjukt coola och med stark identitet. Jag gillar. Pappersmassan består helt och hållet av återvunnet papper – inga tillsatser. Och färgen kommer från Sverige. En bordslampa som denna kostar 2 800 kr på [palefirestudio.com](https://www.palefirestudio.com).



NEW BOTANIC

Odla eget. Trenden med egenodlad mat fortsätter. Svenska New Botanic har gjort snygga odlingskit. Man kan välja blommor eller till exempel egen sallad. Sätt i krävmärkt jord och vattna. Funkar både för hus och balkong. I lådan ingår fem sorters utvalda fröer, 30 odlingsbriketter i kokos, märkpinnar i FSC-trä och tydliga instruktioner. Och allt kommer i en snygg låda som är Svanen-märkt från Iggesund. Kostar 400 kr på [newbotanic.se](https://www.newbotanic.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.

Våren är på ingång och det fullkomligt spritter i armar och ben. Vår! Och med den kommer lite piggare och gladare mat. Färger! Färger! Färger! Här har jag samlat några favoritrecept från VEGO:s tidigare vårnummer. Hoppas att du gillar denna lilla nostalgitripp.

RECEPT OCH FOTO: VEGO



VEGO:S VECKOMENY



MÅNDAG

FÄNKÅLPASTA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Fänkål och vitt vin känns härligt vårigt och lyxigt på samma gång. Den här pastan kan du äta som den är eller varför inte steka någon vegoschnitzel till?

1 rödlök, tunt skivad
2 fänkålsstånd, tunt skivade
1 zucchini, tunt skivad
1 tsk fänkålsfrön
½ dl vitt vin
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
rivet skal från 1 citron
saft från ½ citron
1 litet knippe dill
500 g spaghetti

1. Stek grönsakerna tillsammans med fänkålsfröna i lite olivolja.
2. När allt fått fint med färg tillsätter du vinet och låter puttra på i någon minut.
3. Håll ner grädden och låt koka upp. Smaka av med rivet citronskal, citronsaft och rikligt med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Vänd ner den kokta pastan i såsen och strö över hackad dill.

TISDAG



PURJOLÖKSPLÄTTAR

4 portioner

Det här är en gammal favorit som är svår att tröttna på. Jag gillar dem med något kryddigt till, tänk ajvar eller muhammara. Ett kryddigt ris eller rostade rotfrukter är också gott till.

½ dl olivolja
3 purjolökar, hackade
1 gul lök, hackad
2 msk finhackad persilja
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
en nypa strösocker
½ tsk salt
2 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjöl

1. Fräs purjolök och lök i olivoljan tills den blir mjuk och lätt genomsiktig. Strö över persiljan och ta sedan stekpannan från plattan. Låt svalna något.
2. Blanda ihop vetemjöl, bakpulver, strösocker och salt i en bunke. Vispa ner mjölken så att du får en slät smet.
3. Vänd ner lökblandningen.
4. Hetta upp en stekpanna och klicka sedan ut små plättar. Stek dem gyllenbruna på båda sidor och servera med ajvar och en matig sallad.



FÄRS MED GUL CURRY

4 portioner

För nötfritt alternativ, uteslut jordnötterna

Det här är en snabb färs med gul curry och röda linser. Servera gärna en klick mango chutney till och färsk koriander om du gillar det.

400 g sojafärs
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk gul curry
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 dl torkade röda linser
½ msk flytande grönsaksbuljong
1 dl kokosflingor

Till servering
råris
hackade jordnötter
mango chutney
koriander

1. Stek sojafärsen i lite olja tills den börjar få färg.
2. Blanda ner lök, vitlök och curry i pannan och låt fräsa med i några minuter.
3. Häll på kokosmjölk, röda linser och grönsaksbuljong. Låt sjuda på svag värme under lock i 15 minuter eller tills linserna är mjuka.
4. Rör ner kokosflingorna och servera färsen med råris och hackade jordnötter.

ONSDAG



TÖRS DAG

TOM KHA GAI MED VEGOBOLLAR

4 portioner  

En väldigt enkel soppa med thailändska smaker. Jag tycker att det är kul med stekta vegobollar i, men fast tofu eller kikärter går också bra.

1 gul lök, hackade
100 g champinjoner, halverade
2 cm riven färsk ingefära
1 ½ msk röd currypasta
1 burk kokosmjölk à 400 ml
4 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 lime, rivet skal och saft
200 g sockerärtor, frysta går bra
400 g vegobollar eller tärnad tofu

Servering

1 röd chili, tunt skivad
färsk koriander

1. Fräs löken i lite olja tills den får färg.
2. Släng ner champinjoner och låt steka med i några minuter.
3. Rör ner riven ingefära, röd currypasta, kokosmjölk, vatten, buljongtärningar, limeskal och limesaft. Låt sjuda i 5 minuter.
4. Rör ner sockerärtorna och låt koka i 2 minuter.
5. Stek vegobollar eller tofu i lite olja så att de blir gyllenbruna. Vänd ner i soppan.
6. Toppa med chili och koriander. Servera.



FREDAG

PASTA MED EDAMAMEPESTO

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Edamamebönor är så smidigt att alltid ha i frysen. De kan användas till så mycket, inte minst den här enkla pastarätten. Får du inte tag på edamamebönor går det även bra med gröna ärtor.

250 g edamamebönor, frysta
1 vitlöksklyfta, riven
1 citron, rivet skal och saft
saften från ½ citron
1 kruk basilika
½ dl olivolja
3 dl strimlad färsk rödkål
200 g champinjoner, skivade
salt
svartpeppar
500 g pasta

1. Mixa edamamebönor, vitlök, citronsaft, citronskal, basilika, olivolja, salt och svartpeppar i en matberedare. En stavmixer går också bra. Tillsätt eventuellt någon matsked vatten för att få en bra konsistens.
2. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Häll av vattnet och blanda sedan pastan med peston.
3. Stek rödkål och champinjoner i lite olivolja tills det har fått fint med färg. Servera till pestopastan.

LÖRDAG



NÖTFÄRS MED MYNTA

4 portioner

Att göra sin egen färs är roligt och smakar så annorlunda... på bästa sätt! Här får man både en nötig smak från solrosfrön och mandlar blandat med saltorkade tomater, oliver och annat gott.

1 dl solrosfrön
2 dl mandlar
50 g saltorkade tomater
500 g champinjoner
1 gul lök
1 tsk mald koriander
½ msk paprikapulver
1 kruk färsk mynta
100 g svarta oliver, urkärnade
salt
svartpeppar

Servering

indiska papadam och/eller couscous

1. Blötlägg solrosfrön, mandlar och saltorkade tomater i en timme.
2. Mixa eller hacka champinjoner och löken fint.
3. Häll av vattnet från nötblandningen och mixa eller hacka fint ihop med myntan och oliverna. En matberedare är smidigast.
4. Fräs svamp- och lökhacket med koriander och paprikapulver i olja i några minuter. Blanda ner i nötmixen och låt fräsa på i ytterligare några minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera gärna till indiska papadam och/eller couscous.

SÖNDAG



SESAMPANERAD TOFU MED JORDNÖTSNUDLAR

4 portioner

Jordnötssås är en favorit hos många och här kommer en turbovariant. Superkrämiga nudlar möter här en smakrik tofu. Stek tofun riktigt hårt, det tycker jag blir godast.

Marinerad tofu

½ dl ljus sojasås
½ msk risvinäger eller rödvinsvinäger
½ dl vatten
1 msk strösocker
1–2 msk srirachasås eller chilisås
2 vitlöksklyftor, rivna
1 msk riven färsk ingefära
400 g fast tofu
½ dl sesamfrön

Jordnötssnudar

1 ½ dl jordnötssmör
½ dl sweet chili-sås
1 msk riven färsk ingefära
1 ½ msk sojasås
½ dl vatten

300 g risnudlar
2 morötter, tunt strimlade
3 salladslökar, tunt skivade
½ huvud salladskål/kinakål, strimlat

Marinerad tofu

1. Blanda ihop sojasås, vinäger, vatten, strösocker, srirachasås eller chilisås, vitlök och ingefära i en skål.
2. Skär tofun i bitar. Lägg den i marinaden och låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.
3. Strö ut sesamfröna på en tallrik. Lyft upp tofubitarna ur marinaden och vänd dem i fröna. Trä eventuellt upp på träspett. Stek dem sedan i generöst med rapsolja tills de har fått fint med färg.

Jordnötssnudar

1. Vispa ihop jordnötssmör, sweet chili-sås, ingefära, sojasås och vatten till en sås.
2. Koka risnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Blanda de kokta nudlarna med jordnötssåsen och grönsakerna. Servera till den sesampanerade tofun.

SOCKERKAKA

8 bitar 

En helt vegansk sockerkaka, fluffig och fantastisk på alla sätt. Här är även min favoritvariant med smak av citron och vallmo. Herregud så gott! Det här receptet kommer från boken *Baka veganskt*.

1 dl kikärtsspad
2 ½ dl strösocker
50 g mjölkfritt margarin
1 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
3 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
en nypa salt
2 citroner, rivet skal
½ dl vallmofrön

Glasyr

1 ½ dl florsocker
citronsaft

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj och bröa en sockerkaksform.
3. Vispa kikärtsspad och strösocker fluffigt. Det ska bli pösigt men inte till en fast marängsmet. Ta en sked smet och ringla ner i smeten, den ska bilda "band" i smeten och sedan försvinna, då är den lagom tjock.
4. Smält margarinet i en kastrull och blanda ner mjölken.
5. Sikta ner vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker och salt i smeten och vänd in med en slickepott.
6. Avsluta med att vända ner mjölk- och

margarinblandningen tillsammans med rivet citronskal och vallmofrön.

7. Skrapa ner smeten i den förberedda formen. Grädda i 25–30 minuter. Testa med en sticka, den ska vara helt torr i mitten. Ta ut och låt svalna.
8. Rör ihop florsocker och tillräckligt med citronsaft för att få en bra konsistens på glasyren. Ringla över kakan.



DESSERT

I samarbete med Carlshamn

CHOKLADTRYFFELPAJ

Choklad och flingsalt är en smått magisk kombination. Här använder jag mig av Carlshamn Havssalt med just en fin sälta som balanserar chokladen och får den att smaka ännu godare. Och vad är förresten lyxigare än en sammetslen paj fylld med chokladtryffel? Perfekt till fikat, påskbuffén eller bara för att det är så himla gott.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

8 bitar 

Pajskal

150 g Carlshamn Havssalt
300 g digestivekex
2 msk kakao

Chokladtryffel

2 dl grädde, t ex havregrädde
1 dl ljus sirap
400 g mörk choklad, hackad
100 g Carlshamn Havssalt

Dekoration

färgglada chokladknappar eller
annat godis

Pajskal

1. Smält Carlshamn Havssalt i mikron eller i en kastrull.
2. Mixa digestivekexen och kakaon till

smulor i en matberedare. Häll över i en bunke och blanda ner margarinet. Rör runt så att allt blandas väl.
3. Pressa ut blandningen i en pajform med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Ställ in i kylan så länge.

Fyllning

1. Koka upp grädde och ljus sirap i en kastrull.
2. Ta kastrullen från plattan och häll ner den mörka chokladen och Carlshamn Havssalt. Låt stå i 1 minut. Rör runt tills du har en sammetslen, slät kräm.
3. Häll ner krämen i pajskalet. Dekorera pajen med färgglada chokladknappar eller annat godis.
4. Ställ in i pajen i kylan i minst 6 timmar, helst över natten.

Carlshamn Havssalt

Carlshamn Havssalt är det senaste tillskottet och kombinerar naturens egna oljor med finmalet havssalt. Växtbaserat, fylligt och välsmakande margarin som du både kan använda som pålägg, i bakning och i matlagning.



Växtbaserad Vardagslyx

Naturens egna smaker på smörgåsen

Nyhet
Carlshamn
Havssalt



CARLSHAMN

www.carlshamnsväxtrike.se


PRINSEN AV AYURVEDA
VÄRLDENS BÄSTA ASHWAGANDHA

Inre styrka



AFTONBLADET
+++++

För ork, kraft, lugn, sexlust
och stresskontroll.



120 KAPSLAR
(RÄCKER 2 MÅNADER)
CA. PRIS 219:-

Inre styrka är en känsla som växer...

när det finns ork, tålamod och lugn.

KSM66® hjälper till att skapa den känslan.

- Det är visat i 24 kliniska studier.

Trött, stressad eller bara ur balans. . .

KSM66® HJÄLPER – DET ÄR VISAT I 24 STUDIER*.

Förklaringen är att KSM66® ökar kroppens motståndskraft mot stress. **Det blir lättare att slappna av, att vila och att återhämta sig.**

Efterhand som **du känner dig lugnare, ökar också energiproduktionen i kroppens alla celler.** Du blir piggare och orkar mer. En härlig känsla... som märks på humör, tålamod och sömn.

KSM66® är ett ekologiskt fullspektrum-extrakt av Ashwagandha. Naturligt lätt-

upptagligt och framställt med GREEN CHEMISTRY, en miljövänlig metod som garanterar att KSM66® innehåller hela det naturliga komplexet av aktiva ämnen, både vatten- och fettlösliga.

KSM66® säljs av Life, Hälsokraft, Hälokosten, Apoteket Hjärtat, Apoteksgruppen, Kronans Apotek & Lloyds Apotek. Kan även beställas från Apotea, Bodystore, Gymgrossisten och Svenskt Kosttillskott.

FÖR STUDIER & INFORMATION
Håll upp din mobilkamera framför QR-koden så kommer du direkt till www.medicinegarden.se



Produktspecifika studier visar att Ashwagandha (KSM66®) bidrar till ökad stresstålighet, känslomässig balans, lättare insomning, avslappning, återhämtning och ork. Dessutom stödjer Ashwagandha mannens sexuella funktion samt bidrar till energi, uthållighet och muskelmassa vid träning. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en varierad och mångsidig kost samt hälsosam livsstil. * Varav 14 är publicerade, resterande förväntas publiceras under 2021/22.

Potatis- och purjolöksoppa med smörgåsar



Vardagsvegan MED MAGIC VEGAN

Om du älskar växtbaserad mat eller vill lära dig mer är det här en bok för dig. *Magic Vegan Vardag* är fylld av läcker vardagsmat lagad från grunden. Du får lära dig allt du behöver för att dansa dig fram genom veckan med läckra veganmiddagar.

RECEPT: BARBARA KJELLSTRÖM OCH CAMILLA DANILDA FOTO: NIINA SNIJDER

Berätta om er senaste bok *Magic Vegan Vardag!*

– I den här boken har vi försökt samla ett brett utbud av vardagsmat för alla smaker och med ingredienser som finns i de vanliga butikerna. Vi tycker att vegansk mat ska vara rolig och lätt att laga. Vi valde att dela upp kapitel efter veckans sju dagar, där varje dag har sju rätter att välja på. En liten input från husmanskosten, där torsdagar är soppa med tillbehör, och lite mer långkok på söndagar. Men givetvis kan du äta rätterna vilken dag du vill. Sedan har vi piffat upp maten med inslag från världens alla hörn.

”Tänk vad tråkig svensk mat skulle vara utan inslag från övriga världen”, säger Camilla som har jobbat som kock sedan 80-talet.

”Det var så himla bra att vi hade olika erfarenheter”, säger Barbara som har erfarenhet av det japanska köket.

Ni använder inga halvfabrikat, kan ni säga något om det?

– Vi tycker att det ska vara enkelt att få tag på ingredienserna, t ex att ha tetrar med bönor hemma, och att recepten inte skulle vara långa och krångliga. Många halvfabrikat försvinner efter ett tag och ersätts av andra. God och snabblagad mat behöver inte ta lång tid att laga. En del väljer att äta mer växtbaserat för klimatet och många halvfabrikat uppfyller inte de önskade koldioxidkraven.

För de som är nya när det kommer till växtbaserad kost, har ni några tips för att lyckas?

– Det ska inte vara svårt och krångligt att laga vegansk mat. Ett sätt är att fortsätta med dina favoriträtter, men omvandla dem till att vara växtbaserade. När du väl börjar laga mer växtbaserat kommer du kanske också märka att det är enklare än du först trodde.

”Vi har fått jättemycket positiv respons på boken och det har varit över förväntan”, berättar Camilla.

”Även från så kallade köttätare och flexitarianer. I slutet av båda böckerna finns en alternativguide med förslag på vad olika icke-veganska livsmedel kan ersättas med.”

Har ni själv några favoriträtter i boken som vi bara måste testa?

– ”Barnen älskar potatis- och purjolöks-soppan, det är en stor favorit här hemma. Själv tycker jag om fänkålsgrytan med saffransaioli. Den blev så spännande med lite tacokrydda”, berättar Camilla.

”Min favorit är de saftiga järparna, som får sin viltsmak av enbär och timjan, och serveras tillsammans med en gräddig svampsås, vitlökspotatis och vinbärsgele. Är det lördagskväll så passar det perfekt med ett mustigt rödvin till”, säger Barbara.



POTATIS- OCH PURJOLÖKSSOPPA MED SMÖRGÅSAR

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

En slät, mild och len soppa, toppad med purjolöksringar. Använd hela purjolöken så blir soppan grön och fin. Här har vi gjort en matig smörgås med pesto, avokado och alfalfagroddar. Grönt är skönt tycker Magic vegan.

600 g potatis
200 g purjolök
1 msk olja
1 buljongtärning
8 dl vatten
2 dl havregrädde
1 dl vitt matlagningsvin
salt och svartpeppar

Matiga smörgåsar
8 skivor bröd
4 msk pesto

1 avokado, skivad
2 dl groddar
12 cocktailtomater, halverade
1 rödlök, tunt skivad

1. Skala och skiva potatisen. Skölj och ansa purjolöken.
2. Fräs purjolöken i olja i en kastrull. Tillsätt skivad potatis på slutet.
3. Tillsätt buljongtärning och håll på vatten.
4. Koka mjukt, ca 10 minuter. Tillsätt grädde och matlagningsvin.
5. Mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar.

Matiga smörgåsar

Rosta eller ät som de är. Toppa med pesto, avokado, groddar, cocktailtomater och rödlök. Perfekta att ta med på utflykt.



VEGO:s dryckestips

Les Pious Côtes
du Rhône

Art nr: 2469

Pris: 89 kr
(EKO)



JÄRPAR MED VILTSMAK OCH VITLÖKSPOTATIS

4 portioner För glutenfritt alternativ, använd glutenfria havregryn

Saftiga järpar som tillagas i ugnen, samtidigt som potatisen. Den gräddiga svampsåsen passar fint till järparna, som får sin vilt smak av enbär och timjan. Servera gärna med en klick svartvinbärs gelé för att få till det där lite extra söta.

Järpar med vilt smak

2 tetrar kidneybönor à 400 g
10 enbär

1 tsk timjan
1 tsk svartpeppar
½ tsk salt
2 msk mörk sojasås
2 tsk dijonsenap
1 rödlök
2 dl havregryn
2 msk potatismjöl
1–2 msk rapsolja

Vitlökspotatis

1 kg potatis
1–2 msk rapsolja
4 vitlöksklyftor
flingsalt
svartpeppar

Svampsås

3 dl blandad torkad svamp
3 dl vatten
2 tsk tomatpuré
1 ½ tsk ljus sojasås
3 dl havregärde
¼ tsk svartpeppar
salt efter smak
en knivsudd chilipeppar, om du vill ha lite hetta

Järpar med vilt smak

1. Skölj kidneybönorna och mosa dem i en bunke, så att bönorna spricker.
2. Mortla enbär, timjan, svartpeppar och salt. Blanda sedan med soja och senap. Låt blandningen stå och dra en stund.
3. Finhacka rödlöken och blanda ner den i bunken tillsammans med havregryn och kryddblandningen.
4. Vänd runt tills det blir en jämn smet och avsluta med att vända ner potatismjölet. Låt smeten vila i kylskåp i minst 10 minuter.
5. Håll rapsolja i en ugnssäker form, ställ in i ugnen och låt stå kvar tills oljan blivit upphettad.
6. Forma 12 järpar och lägg dem i formen. Grädda i ca 20 minuter eller tills järparna känns fasta och fått fin färg. Vänd gärna efter halva tiden.

Vitlökspotatis

1. Sätt ugnen på 220 grader.
2. Skala potatisen och skär den i ca ½ cm tunna skivor.
3. Lägg ett bakplåtspapper i en ugnsfast form och ringla ut rapsolja.
4. Ställ in formen i ugnen och låt den stå kvar tills oljan blivit upphettad.
5. Vänd ner potatisen försiktigt i oljan, bre ut potatis-skivorna och grilla i ugn i ca 30 minuter. Skaka formen eller rör runt i potatisen var 10:e minut.
6. Pressa vitlök i en stor skål och blanda ner flingsalt och svartpeppar. Lägg ner potatisen i blandningen och vänd runt så att allt blandas ordentligt.

Svampsås

1. Lägg svampen i blöt i ca 3 dl vatten och låt den stå och dra tills svampen blir mjuk.
2. Håll i svampen och vattnet i en kastrull, håll på tomatpuré och soja. Rör runt.
3. Håll på grädd, svartpeppar och salt. Reducera såsen (låt den sjuda) i ca 20 minuter.
4. Smaka av och tillsätt en aning chilipeppar om du vill ha lite mer hetta.
5. För en tjockare sås, red av den med potatismjöl. För att undvika klumpar blandar du ut mjölet i kallt vatten så att det löser sig, innan du håller ner blandningen i grytan.



Magic Vegan

Magic Vegan Food For You är en serie veganska kokböcker. Den första boken heter *Magic Vegan Julbord* – men recepten i boken passar även bra till andra högtider, till exempel påsk. Följ även deras Instagramkonto [@magicveganfoodforyou](#).



ADANA MED BULGUR OCH AJVAR

4 portioner 

Här är en variant av adana kebab som ligger ovanpå en bulgur som får sin fina färg och goda smak av ajvar. Servera rätten med finhackad rödlök, vitlöks-sås, extra ajvar och citron eller med växtbaserad yoghurt med mynta och stark tomatssås.

2 tetror svarta bönor à 400 g
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
2 dl cashewnötter, salta och rostade
1 dl bladpersilja
2 tsk paprikapulver
2 tsk sumac
½ – 1 tsk chiliflingor
1 ½ dl panko
1 dl majonnäs, växtbaserad
2 msk potatismjöl
olivolja till formen

Bulgur

3 dl bulgur
1 dl persilja
1 gul lök
2 dl ajvar

Vitlökssås

1 dl majonnäs, växtbaserad
1–2 vitlöksklyftor, pressade
ev. vatten

Tillbehör

finhackad rödlök

extra ajvar
citron
växtbaserad yoghurt med mynta
stark tomatssås

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Låt bönrorna rinna av ordentligt, lägg dem på en plåt och ugnsbaka i 20 minuter. Det här momentet gör att bönrorna får lite mer tuggmotstånd och mer smak.
3. Skala och finhacka lök och vitlök, fräs i olja.
4. Mixa cashewnötterna till mindre bitar, inte mjöl. Trixet är att föra handmixern upp och ner eller sätta mixern på korta intervaller.
5. Finhacka persiljan och tillsätt kryddorna med cashewnötterna.
6. Tillsätt panko och majonnäs.
7. Bönrorna har nu torkat ut och öppnat sig i ugnen. Mixa dem tillsammans med löken (inte helt släta) och tillsätt i smeten. Rör ner potatismjölet.
8. Olja en form, 20 x 30 cm. Forma färsen till rektangulära bitar 2 x 6 cm.
9. Baka i ugnen på 200 grader i 15 minuter. Det går också bra att steka i stekpanna.

Bulgur

1. Koka bulgur enligt instruktionerna på paketet.
2. Tillsätt hackad persilja och finhackad gul lök.
3. Vänd ner ajvar.

Vitlökssås

Blanda majonnäs och vitlök i en skål. Späd med lite vatten tills du får en bra konsistens.

Servering

Servera dina adana med bulgur, vitlöksås, tomatssås, rödlök m.m.



PASTA Á LA MAGIC

4 portioner  För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Den här rätten skulle kunna kallas för snabbpasta eller "kylskåpsrensning", men det låter inte lika gott som Pasta á la Magic. Det smarta är att du rensar kylskåpet på ledsna grönsaker och tillagar dem medan pastan kokar. Då blir både grönsakerna och plånboken glada. Här har vi valt pastasorten tortiglioni, som har formen av större rör, men det går så klart bra att ta vilken pasta som helst.

4 vitlöksklyftor

½ färsk röd chili

1 dl olivolja

2 tetror stora vita bönor à 400 g

½ zucchini, ca 250 g

1 röd paprika

16 saltorkade tomater

10 cocktailtomater, gärna blandade färger

400 g pasta av valfri sort

salt och svartpeppar

1. Skala och skär vitlöken i skivor och hacka chilin, men smaka av den innan du använder den, så att den inte är för het.
2. Häll olivolja i en kall gjutjärnsgryta, lägg i vitlöken och chilin och rör om. Låt allt ligga och dra i den kalla grytan medan du förbereder övriga ingredienser.
3. Skär zucchini i grova bitar, ca 2 x 2 cm, och strimla paprikan.
4. Sätt på grytan och värn vitlöken och chilin. Lägg i paprikan och låt den mjukna innan du lägger i squashen.
5. Skiva de saltorkade tomaterna på längden och lägg dem tillsammans med de vita bönrorna i grytan och rör om.
6. Dela cocktailtomaterna och lägg dem i grytan.
7. Salta och peppra efter behag.
8. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med röran och servera.

CURRYGRATÄNG MED POMMES DUCHESSE

4 portioner  

En underbart krämig currygratäng som på klassiskt vis spritsas med potatismos, gratineras och toppas med dill. Citron, dill och norrblad ger den lite fiskiga smaken.

800 g potatis

30 g smör, växtbaserat

1 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk

400 g tofu

8 stora norrblad

neutral olja

2 små schalottenlökar

2 tsk gul curry

1 burk kokosmjölk à 400 ml

2 msk majsstärkelse

salt

vitpeppar

Servering

citronklyftor

dill

1. Skala och dela potatisen. Koka den mjuk och håll bort vattnet.
2. Mosa potatisen. Tillsätt smör, mjölk, salt och peppar. Låt svalna och fyll en sprits. Har du ingen kan du forma potatismoset till toppiga bollar med en sked.
3. Sätt ugnen på 225 grader. Dela tofun på längden i 8 skivor. Linda ett mindre eller klippt norrblad kring skivorna. Stek den inlindade tofun i olja 2–3 minuter på vardera sida och lägg sedan i mitten av en gratängform, 20 x 30 cm.
4. Skala, finhacka och stek löken. Tillsätt curryn när löken är mjuk.
5. Tillsätt kokosmjölk och majsstärkelse, smaka av med salt och peppar.
6. Montera potatismoset i formens ytterkant och håll såsen ovanpå tofun.
7. Gratiner i ugnen ca 20 minuter till moset fått fin färg.

Psst... Tofun blir god om du låter den rinna av innan användning. Vill du få en fastare konsistens är det bäst att pressa ut så mycket vätska som möjligt ur tofun. Det gör du genom att vira in tofun i en handduk eller i bakplåtspapper, lägga paketet på en tallrik och lägga en skärbräda på paketet. För att pressa ihop tofun behövs det något tungt ovanpå skärbrädan, till exempel ett par konservburkar. Håll bort vätskan allt eftersom tofun släpper ifrån sig den. Titta till tofun då och då så att inte konservburkarna välter när tofun sjunker ihop.



I *Magic Vegan Vardag* (Isaberg Förlag) bjuder Camilla Danilda och Barbara Kjellström på vegansk vardagsmat lagad från grunden. Det är svensk husmanskost blandat med mat från hela världen. Enkelt, gott och perfekt alla dagar i veckan. Kolla även in deras bok *Magic Vegan Julbord*.

VEGO:s dryckestips

Villa Blanche

Picpoul de Pinet

Art nr: 2588

Pris: 119 Kr





ÄR PROCESSAD MAT ONYTTIG?

Många influencers har tolkat processad mat som en definition av onyttig och ohälsosam mat. Naturliga livsmedel framhävs också ofta som en synonym till nyttiga livsmedel. Är det korrekta slutsatser eller finns det fler bottnar?

Pernilla Berg svarar på allt här!

INGEN HAR VÄL kunnat undgå den senaste debatten om ultraprocessad mat i media? Jämfört med andra EU-länder äter vi svenskar mest ultraprocessad mat. Kan det vara så att många av de nya ultraprocessade veganska livsmedlen som finns på marknaden i själva verket är tickande hälsobomber som gör mer skada än nytta?

Ultraprocessade livsmedel

Vad är egentligen ultraprocessad mat? Enligt NOVA-klassificeringen kan livsmedel delas in i olika kategorier avseende hur processade de är (tabell 1). Problemet med indelningen är att den inte är så konsekvent och att ultraprocessade livsmedel inte per definition är samma sak som ohälsosamma livsmedel. Bröstmjölk ersättning, margarin och köttersättningsprodukter hamnar alla i kategori 4, medan

smör, ister och kokosolja tillhör kategori 2. Den här problematiken har plockats upp av många forskare, nu senast Anders Håkansson som är forskare i livsmedelsteknik på Lunds universitet (1). Han menar att industriell bearbetning är en förutsättning för vår moderna livsstil, utan den kunskapen skulle det bli ännu svårare att täcka in det globala näringsbehovet. Dessutom kan vi näringsberika livsmedel och tillsätta bioaktiva ämnen som kan ha en förebyggande hälsoeffekt; t ex fiber, betaglukaner, växtsteroler eller liknande. Helt växtbaserade livsmedel är ett växande segment på marknaden och de produkterna hamnar ofta i kategori 4, vilket blir lite konstigt då det är hälsosamt att byta ut rött kött och mejeriprodukter mot växtbaserade alternativ. Det finns även en hållbarhetsaspekt där vi med hjälp av industriell bearbetning kan ta tillvara mer av råvarorna, vilket gör att det blir mindre avfall och mindre restprodukter som går till djurfoder.

Naturliga livsmedel

Naturliga livsmedel framhävs ofta som nyttiga, men det stämmer inte alltid. Det finns många exempel på livsmedel som är naturliga som är mindre hälsosamma, några exempel är rött kött, smör och kokosolja. Det finns också gott om bakterie-, svamp- och växttoxiner som är helt naturliga. Naturligt är därför ingen synonym med nyttigt och hälsosamt. När man pratar om hur nyttiga eller ohälsosamma olika livsmedel är, är det bra att sätta in det i ett sammanhang och ta hänsyn till hur övriga kosten ser ut, hur stort energibehov individen har samt hur mycket av livsmedlet som ingår i kosten.

Livsmedelstillsatser

Livsmedelstillsatser är en annan grupp av livsmedelsingredienser som ofta används synonymt med skadliga och onyttiga ingredienser. Det är lite tokigt då det finns ett brett spektrum av olika tillsatser. Några exempel är rödbetsrött, askorbinsyra (vitamin C), tokoferol (vitamin E), bensoater (konserveringsmedel), lecitin (emulgeringsmedel) och mono- och diglycerider. Alla livsmedelstillsatser som är tillåtna i livsmedel är godkända och har genomgått toxikologisk testning och det finns också gränsvärden för hur hög dos som får användas. Det är därför inte skadligt att äta livsmedel som innehåller livsmedelstillsatser. Tillsatser som konserveringsmedel är också en förutsättning för längre hållbarhet av livsmedel och ger en lägre risk för livsmedelsförgiftningar, vilket i förlängningen även innebär mindre matsvinn. Livsmedelstillsatser behövs också för att kunna ta fram nya innovativa livsmedel, t ex nya veganska livsmedel där konsistens och smak står i fokus. Det är också bra komma ihåg att mängden tillsatser i regel är väldigt låg i förhållande till huvudingredienserna. Livsmedelstillsatser måste inte ingå i kosten, men för den som vill kan de ingå då de inte utgör någon hälsofara.

Tomma kalorier

Övervikt och fetma är ett växande problem i västvärlden. En bidragande orsak är det stora utbudet av skräpmat som innehåller mycket fett och socker. Det i kombination med en mer stillasittande livsstil gör att många har svårt att

hålla en hälsosam vikt. Tillgängligheten av skräpmat gör att det lätt slinker ner lite extra kalorier. Tomma kalorier är t ex godis, kakor, dessert, friterad mat, snabbmat, läsk, alkohol och liknande. De bidrar med mycket kalorier men inte så mycket näringsämnen och bör därför inte ta för stor plats av det totala energiintaget. Ett bra riktmärke för tomma kalorier är max 500 kcal per vecka eller runt 4 % av det totala energiintaget. Har du en hög energiförbrukning kan du därför inkludera lite mer tomma kalorier, men samtidigt täcka in ditt näringsbehov.

Individuella näringsbehov

En aspekt som ofta inte nämns när processad mat och tomma kalorier diskuteras är det individuella näringsbehovet. Även om fetma är ett växande problem i Sverige finns det även andra grupper i samhället som inte bör begränsa sitt energiintag eller vara försiktiga med socker- och fettintaget. Cancerpatienter och sköra äldre är två grupper som inte bör begränsa sitt energiintag. Många cancerpatienter får kakexi vid behandling med strålning och cellgifter. Det innebär att muskelvävnad och annan vävnad bryts ner på grund av för lågt energiintag. Hamnar patienten i katabolt läge blir hen också skörare och klarar inte den hårda behandlingen lika bra. Att täcka in energibehovet är därför i fokus. Kan patienten inte täcka in sitt näringsbehov genom den vanliga kosten kan därför näringsdrycker med snabba kolhydrater vara ett bra komplement. De innehåller även vitaminer och mineraler för att täcka in det behovet. Att en näringsdryck även innehåller en del livsmedelstillsatser är irrelevant och helt utanför fokusområdet. En vanlig missuppfattning är att socker göder cancerceller. Det stämmer inte, alla celler i kroppen föredrar glukos som energikälla. Skulle en cancerpatient köra fasta för att svälta ut cancercellerna kommer även övriga kroppens celler att svälta och patienten får ett sämre utgångsläge vid behandlingen, utgången kan till och med bli döden.

Patienter med ätstörningsproblematik eller underviktiga individer bör inte heller vara fixerade vid att utesluta socker eller skräpmat. Där bör också fokus vara på att få till energiintag för att vända en negativ trend.

En annan extrem grupp är elitidrottare. Det är välkänt att det kan vara svårt att täcka in energibehovet när energiförbrukningen är 8 000–10 000 kcal per dag. Den vanligaste strategin är att lägga in många mellanmål och även mer lättabsorberade kolhydrater i form av gel, sportdryck, tomma kalorier eller proteindrycker. Ett högt intag av socker ger inte heller i det här fallet någon negativ hälsopåverkan då kaloriintaget är i fokus. Ett högre intag av tomma kalorier kan i det här fallet bidra till bättre prestation på tävling. Idrottare behöver inte oroa sig för att sockerintaget ska vara skadligt då sockret går direkt ut i musklerna och lagras in i glykogendepåerna eller används upp under träning. Socker blir skadligt först när energiintaget är högre än energiförbrukningen och individen är överviktig. En elitidrottare kan därför ha ett mycket högre intag av tomma kalorier så länge det basala näringsbehovet täcks in av övriga kosten.

Influencers vs nutritionsexperten

De flesta influencers har ingen akademisk bakgrund inom kost och nutrition. Trots det är det ganska vanligt att de uttalar sig självsäkert inom kostfrågor och ibland även ger medicinska råd. Det är en oroväckande trend då deras följare ofta inte faktagranskar särskilt noga. Senaste tiden är det många som har plockat upp ultraprocessad mat och framställer sådana livsmedel som onyttiga och likställer det med giftig mat. Det ger helt felaktiga signaler då kosten bör diskuteras i sin helhet. Många influencers plockar upp irrelevanta saker och förstörar upp dem i stället för att fokusera på det som är viktigt. Det är inte processade nya veganska livsmedel som är det stora hälsoproblemet i Sverige. Fokus borde i stället vara på att få så många som möjligt att följa de rådande kostrekommendationerna; äta en varierad kost, minska intaget av mättat fett, rött kött, transfett och salt, samt att äta minst 500 g grönt om dagen. Det är även bra att nå upp i minst 30 g fiber per dag. Om fler bytte ut rött kött mot växtbaserade alternativ (även ultraprocessade) skulle kosten bli bättre ur många perspektiv. Sådana livsmedel kan mycket väl ingå i en för övrigt varierad kost utan att kosten blir ohälsosam.

Referenser

1. Lindgärde K. Forskare: klassificeringen av ultraprocessad mat är felaktig [Internet]. 2022. Available from: <https://www.lu.se/artikel/forskare-klassificeringen-av-ultraprocessad-mat-ar-felaktig>
2. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018 Jan;21(1):5-17.
3. NUPENS. The NOVA Food Classification System [Internet]. 2018. Available from: <https://educhange.com/wp-content/uploads/2018/09/NOVA-Classification-Reference-Sheet.pdf>

Tabell 1:
NOVA-klassificering av livsmedel (2,3)

Grupp 1

Oprocessade eller minimalt processade livsmedel

Grupp 2

Processade kulinariska ingredienser (oljor, fett, salt och socker)

Grupp 3

Processade livsmedel

Grupp 4

Ultraprocessade livsmedel



Pernilla Berg är nutritionist, medicine doktor i toxikologi och forsknings- och utvecklingschef inom life science.



Fröknäcke med rosmarin

Sigdal Bakeri kommer nu med ett knäcke gjort på bland annat sesamfrön, solroskärnor, havregryn och rosmarin. Perfekt som mellanmål, snabb macka eller på en plockbricka. Kostar 34 kr på Ica.



Sockerfri glass

Glassfavoriten Lily & Hannas släpper nu två glassar utan socker. Självklart naturliga och veganska precis som de brukar vara. Smakerna är Dark Chocolate Decadence, som även är lämplig för diabetiker, samt Mythical Mango Passion med hela 36 procent frukt. Finns på Ica och Mathem för 59,90 kr.



B12!

Vitamin B12 är ett viktigt vitamin för människokroppen och är viktigt för energi-metabolismen och nervsystemet. Detta är en liposomal form för optimalt upptag. Närkeallans B12 innehåller den högkvalitativa aktiva formen metylkobalamin.

B12-vitaminets funktion är viktigt för celldelning och är involverat i bildandet av röda blodkroppar. Veganer har högre behov då B12 finns naturligt i animaliska livsmedel. Finns för 335 kr på battrehalsa.se.

Broccoliolja och tuggummi

Det har kommit en rad spännande produkter för både kropp, knopp, hälsa och miljö. Som plastfria tuggummin, sockerfri glass och smoothies framtagna för barn.



PLASTFRIA TUGGUMMIN

Chew Folks tuggummin innehåller varken några artificiella ingredienser eller plast. Tuggummibasen är naturlig kåda från sapodillaträd och sötman kommer från stevia och xylitol. Veganska, nedbrytningsbara och finns i flera olika smaker. Du hittar dem på bland annat Ica, Hemköp och Coop för 19,90 kr.



Krispigt snack

McVitie's Cracker Crisps är kex som bakas i stället för att friteras. Det är som knapriga alternativ till chips i smakerna Sourcream & Chive, Smokey Barbecue och Thai Sweet Chili. Du hittar dem i kexhyllan på Coop och Hemköp för 16,90 kr.

Broccoliolja

Det här serumet från Wise innehåller bland annat broccoliölolja, tistelfröolja och mandelolja som tillför huden antioxidanter och nyttiga fettsyror. Det räcker med några droppar innan dag- eller nattkrämen. Du hittar den på wiseorganic.se för 529 kr/30 ml.



Smoothies för barn

Smoothieexperterna Innocent kommer nu med nya smoothies framtagna för barn. Först ut är smakerna "jordgubb, hallon och äpple" och "apelsin, mango och ananas" och de rekommenderas för barn från 3 år. Greppvänliga förpackningar som säljs i 4-pack. Kostar 39,90 kr på Ica.



Juice + kokosvatten

God Morn lanserar två nya produkter: Tropical Delight och Strawberry Delight. Juicerna är de första i Norden med 100 procent frukt och samtidigt 30 procent lägre sockerhalt. Psst... hemligheten är kokosvatten. Du hittar dem i kyldisken på Ica, Coop och City Gross för 26,50 kr/0,85 liter.



Klimatsmart granola

Chelsie's granola byter till en klimatsmart förpackning. Svenskproducerat med mycket nötter, frön, frukt och bär. Du hittar granolan i en rad olika varianter, bland annat kakao, ingefära, jordgubb och äpple/kanel. Kostar från 49,90 kr på Ica, Hemköp, Coop, Willys m.fl.



NYTT OM vegokost & hälsa

I varje nummer lyfter **David Stenholtz** några olika vetenskapliga studier som är kopplade till en växtbaserad kost.

Vegetarianer har lägre demensrisk

Personer som äter vegetariskt uppvisar en lägre risk för demens. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Nutrients*. Forskarna jämförde demensrisk hos personer med vegetarisk och icke-vegetarisk kost hos 5 710 deltagare i Tzu Chi Vegetarian Study (TCVS). Datasamlingen pågick år 2005-2014.

Efter statistisk justering för kön, ålder, rökning, alkoholkonsumtion, utbildningsnivå, civilstånd, motionsgrad och andra sjukdomar fann man att personer som åt vegetariskt hade 33 % lägre risk att drabbas av demens under uppföljningstiden. Växtbaserade kostregimer minskar inflammation och förbättrar blodsockerkontroll, blodtryck, tarmflora, kolesterolvärde och hjärthälsa. Personer som äter mer växtbaserat har i högre utsträckning en normal vikt. Alla dessa faktorer har ett samband med en minskad risk för demens senare i livet.

Tsai JH, Huang CF, Lin MN, Chang CE, Chang CC, Lin CL. Taiwanese vegetarians are associated with lower dementia risk: a prospective cohort study. Nutrients. Published online January 28, 2022.

Köttkonsumtion var inte avgörande för vår hjärnas utveckling

Det finns en vida spridd föreställning om att köttkonsumtion var avgörande för människans utveckling. En ny studie som publicerats i tidskriften *Proceedings of the National Academy of Sciences* slår fast att bevis för detta saknas.

Forskarna analyserade arkeologiska data från platser i östra Afrika. Man fann att köttkonsumtion inte ökade över tid när människan utvecklades och föreslår att andra faktorer var avgörande för vår utveckling.

2015 publicerades en annan studie där forskare under-

strök betydelsen av kolhydrater, specifikt stärkelse, för vår utveckling. Stärkelse omvandlas i kroppen till glukos, vilket hjärnan använder som bränsle. Under den evolutionära fas när vår hjärna ökade i storlek ökade även dess behov av glukos. Tillgängligheten av detta ökade (upp till 20 gånger) när vi började värma upp mat. Dessutom har man i vårt DNA funnit att gener för amylas (ett enzym som bryter ned stärkelse) ökade under vår utveckling. En chimpanse har endast två amylas-gener i sitt DNA medan människor kan ha upp till 18.

Barr WA, Pobiner B, Rowan J, Du A, Faith JT. No sustained increase in zooarchaeological evidence for carnivory after the appearance of Homo erectus. Proc Natl Acad Sci USA. 2022;119(5):e2115540119.

Hardy et al, The Importance of Dietary Carbohydrate in Human Evolution, The Quarterly Review of Biology, Vol. 90, No. 3 (September 2015), pp. 251-268.

Vegetariska måltider minskar matsvinn och klimatavtryck

Personer som väljer vegetariska måltider slänger mindre mat. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Nutrients*.

Forskarna vägde mat före och efter servering vid tre sjukhusavdelningar. Måltiderna registrerades som innehållande kött eller vegetariska. Studien pågick under 6 dagar (vid frukost, lunch och middag) och minst 20 portioner vägdes per tillfälle.

Man fann att matsvinnet var 13 % högre för måltider som innehöll kött jämfört med de vegetariska. Vidare var mängden koldioxidekvivalenter 69 % högre för måltiderna med kött jämfört med de vegetariska.

Berardy et al, Comparison of Plate Waste between Vegetarian and Meat-Containing Meals in a Hospital Setting: Environmental and Nutritional Considerations, Nutrients 2022, 14(6), 1174.

Lägre cancerrisk hos vegetarianer

Personer som väljer en vegetarisk kost uppvisar en lägre risk för cancer. Detta enligt en studie från Oxforduniversitetet som publicerats i tidskriften *BMC Medicine*. I denna studie fann man vidare att risken för cancer minskade ju mindre animalier deltagarna åt.

Forskarna följde 472 377 personer utan cancer vid start av studien. Deltagarna delades in i vanliga köttätare, lågkonsumenter av kött, fisk-vegetarianer och vegetarianer. Deltagarna följdes i 11,4 år och insjuknande i cancer följdes.

Man fann att jämfört med vanliga köttätare så hade lågkonsumenter av kött, fiskvegetarianer respektive vegetarianer 2 %, 10 % respektive 14 % lägre risk att drabbas av cancer.

Waitling et al, Risk of cancer in regular and low meat-eaters, fish-eaters, and vegetarians: a prospective analysis of UK Biobank participants, BMC Medicine, volume 20, Article number: 73 (2022).



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



Glasägg

De här vackert handmålade äggen är lika fina i fönstret som mot väggen eller i en lampa. Ja, eller bara att lägga ut på ett fat som dekoration. Du hittar dem på arket.com för 320 kr/4 st.



Fjäderfria fjädrar

Fågelfjädrar är sååå ute. Nej, satsa på konstgjorda fjädrar av polyester. Finns i fem olika färger och blir superroliga att dekorera påskriset med. Det finns en rad olika märken, de här från Creative Company hittar du för 49 kr på bland annat adlibris.com.



Släck törsten med Kivik

Glöm inte att smaka på Kiviks Fläderblomsdryck och Rabarberdryck. Läsande goda och nu med mindre socker och mer smak. Dryckerna, som har en bas av druva, är tillverkade på Österlen och säljs i hållbara och återvinningsbara förpackningar. Kostar 16,50 kr.

Allt till påsken!

Det är alltid kul att fira högtider, om det så bara är genom att dekorera med fjäderfria färger. Påsken är ju snart här, så vi har samlat ihop några produkter som kommer att göra den ännu trevligare.

Grand Cru Recycled har en serie i återvunnet glas med klassisk design. Glasets gröna toner är en naturlig bieffekt av återbruksprocessen. Du hittar både glas och skålar, bland annat de här kaféglasen för 149 kr/2-pack, på bland annat byflou.com.

VÅRENS GLAS



I stället för ägg

En äggfri påsk är inga problem, speciellt inte när det kommer till bakning. No Yoke är aquafaba, alltså kikärtsspad, smidigt förpackad i en tetra. Bara att vispa upp till krispiga maränger eller en fluffig sockerkaka. En förpackning på 500 ml kostar 38,95 kr på bland annat Hemköp och Willys.



Roligaste servettringarna

Hur söta? Små servettringar i trä och designade som kaninöron. Bara att rulla ihop dina servetter och sticka in. Psst... de funkalar året runt. Du hittar dem för 159 kr på leilasgeneralstore.com.



Påskägg Royal

Satsa på ett vackert målat ägg i plåt som du kan fylla med godis, nötter eller annat gott. Leila's General Store har ägg i flera olika design, bland annat de här i royal-blå med gula detaljer. Kostar 79 kr på leilasgeneralstore.com.



Påsk hos Lush

Självklart har Lush väldigt påskiga produkter att njuta av. Kroppsskrubben Down the Rabbit Hole doftar rosa grapefrukt och gör din hud underbart len. The Flying Carrot är en brusande badbomb med välgörande morotspulver. Kostar 130 kr respektive 100 kr på Lush.



Veganskt påskägg

Självklart kan du plocka ihop ditt eget veganska godis till påskägget... eller så köper du ett färdigt! Mathem säljer faktiskt veganska påskägg, perfekta att ge bort i present till någon du gillar. Kostar 39,95 kr på mathem.se.

FRUKOST OCH FIKA FÖR DIG SOM TRÄNAR

A woman with blonde hair, wearing a grey hydration vest and a black top, is smiling at the camera. She has yellow-tinted sunglasses on her head. In the background, another person in a blue and white athletic outfit is standing on a rocky mountain trail, waving their arms. The background features a large, snow-capped mountain range and a turquoise lake.

Äntligen släpper **Lina** och **Sanna El Kott Helander** sin andra bok. Elitidrottarna är nu aktuella med en bok fylld med hälsosamma och växtbaserade frukostar, fikor och mellanmål för alla som tränar. Det är varierat, inspirerande, färgglatt och framför allt förödande gott och nyttigt på samma gång.

RECEPT OCH FOTO: LINA EL KOTT HELANDER & SANNA EL KOTT HELANDER

**BÖNGRÖT****2 skålar** 

En proteinrik och mättande gröt där bönorna går att byta ut mot till exempel kikärter.

Gröt

2 dl vita bönor
4 dl vatten
1 ½ dl havregryn, boveteftingor eller quinoaftingor
1 msk mald kanel
en nypa salt

Topping

1 blodgrape, skalad och skuren i bitar
1 banan, skalad och skivad
½ dl rödbetsjuice
2 dl blandade färska bär
1 dl blandade naturella nötter
½ dl rostade kokosflakes
1 dl osötad sojamjölk

1. Skölj av och mixa bönorna till en slät kräm.
2. Blanda med övriga ingredienser i en kastrull och koka upp. Sjud några minuter under omrörning. 3. Garnera med topping.

”Många får i sig för lite när de tränar mycket och ser bara mängden på tallriken, inte innehållet”

Varför ville ni göra den här boken?

– För att vi älskar frukost och fika! Det är väldigt lätt att man äter samma frukost hela tiden. Eller gud förbjude, skippar den helt! Så vi ville ge lite ny inspiration som förhoppningsvis ger extra energi och glädje till kropp och knopp. Till fika äter vi oftast liknande grejer som till frukost, så det passar väldigt bra att ha recepten i samma bok. Sedan har vi ju en massa recept på sötare fika i boken också. Sådant behövs i livet och det finns för få veganska recept att hitta.

Varför är frukosten så viktig för er?

– Morgonen är en helig stund för oss. En stadig frukost i lugn och ro är något vi värdesätter högt och det ger oss alltid en bra start på dagen.

Många verkar förknippa elitidrott med ganska tråkig mat som mer är ett onödigt ont. Vad har ni att säga till dem?

– Hmm, ja det kan nog variera mycket mellan vilka idrotter man håller på med.

Många som tränar och tävlar på hög nivå är ganska måna om vad de äter och att få i sig näringsrik och hälsosam mat, och tillräckligt mycket. Men maten behöver ju inte vara strikt eller tråkig på något sätt bara för det. Till dem som förknippar elitidrott med tråkig mat säger vi helt enkelt: Köp våra kokböcker så kommer ni att tvingas släppa era fördomar!

Är det något speciellt man ska tänka på när man vill laga växtbaserad frukost och fika?

– Det behöver inte krånglas till så mycket, men inte heller göras för ”enkelt”. Ska man bli bjuden på fika är det inte jättekul att få ett äpple medan de andra får bullar till exempel. Det beror ju också på vad ”syftet” med fiket är. Ska du fika för att fika eller fika för att få extra energi inför ett träningspass? I så fall kanske du behöver lägga till lite extra energi. Många får i sig för lite när de tränar mycket och ser bara mängden på tallriken, inte innehållet. Ofta behövs mer fett och protein.

Hur går det annars med träningen? Vad fokuserar ni på nu framöver?

– Träningen går strålande. Vi har under vintern åkt mycket skidor, både längdskidor och skidalpinism. Vårvintern är ju fantastisk uppe i fjällen, så vi kommer att fortsätta att njuta av skidåkning och ha det som vår främsta konditionsidrott. Men vi springer en hel del också så klart. Tävlingskalendern är så gott som klar och vi fokuserar lopp för lopp. Vårt första kommer att vara i Spanien i slutet av maj. Därefter blir det Norge med husbilen. Det blir två längre vändor ner till alperna också för tävlingar. Ett duellopp bland annat, där vi springer tillsammans. Det ska bli spännande och utmanande då det går under tre dagar och innehåller glaciärövergångar och svårare passager. Men det största loppet blir OCC under Ultra-Trail du Mont-Blanc-veckan (en stor löparfest i Frankrike med flera olika distanser med mål i Chamonix).

EAT GREEN RUN MEAN

2 skålar  

Vi blandar ofta i grönsaker i våra smoothies om vi vill ha något lite "matigare". Är det en grön variant åker det mesta som är grönt ner i mixern. Beroende på vad vi är sugna på varierar vi också konsistens. Späd med valfri vätska om du vill ha en lösare smoothie och mindre vätska om du vill ha den krämig.

Smoothie

2 avokador

2 äpplen, melon, mango eller bananer

2 passionsfrukter

en bit fänkål

en bit zucchini

en näve färsk mynta

2 selleristjälkar

3 cm färsk ingefära

½ citron, saften

vätska, att späda med

2 dl gröna ärtor eller gröna sojaböner

2 nävar färsk eller fryst spenat eller grönkål

Topping

färsk bär

naturella nötter

kokosflakes

ätbara blommor, t ex ringblommor, blåklint
och klöver

Mixa allt till en krämig smoothie. Garnera med
topping.





ROLFSAKSBRÖD



I Ät färg spring berg –
Frukost och fika (Grenadine
bokförlag) delar bergslöpar-
na Lina och Sanna med sig
av färgsprakande, god och
grymt bra frukost, fika och
mellanmål för dig som trä-
nar mycket. Ögonöppnande
för alla som tror att elitidrott
nödvändigtvis måste
förknippas med tråkig mat.
Boken är helt växtbaserad.



ENKELT OCH NÄRINGSRIKT ROTSAKSBRÖD

1 bröd 🌱

Ett saftigt bröd som kan göras i brödform eller som scones.

1 paket kikärter med spad à 400 g
4 msk kokosolja
2 dl havregryn, mixat till ett mjöl
2 dl bovetemjöl
1 dl mandelmjöl
2 ½ msk psylliumhusk
1 ½ tsk bakpulver
1 morot
1 palsternacka
1 rödbeta
2 dl växtbaserad mjölk
2 msk äppelcidervinäger
två nypor salt
1 ½ tsk vardera av malda brödkryddor, kanel
och kardemumma
en näve pumpakärnor

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Mixa kikärter med spad och kokosolja till en slät kräm.
3. Blanda alla torra ingredienser.
4. Skala och riv rotsakerna. Blanda sedan ihop allt.
5. Tryck ner smeten i en brödform med bakplåts-papper. Grädda i ugnen i ca 60 minuter. Ta sedan ut brödet ur formen och grädda i 15 minuter till.
6. Gör du scones, klicka ut på en plåt med bakplåts-papper och grädda i 25 minuter.

HAVREPLÄTTAR MED NICECREAM

2 portioner 🌱

Enkla och fantastiskt goda havreplättar med krämig bärglass! Banan och blåbär i plättarna gör dem lite sötare och ännu godare. Bakpulver och äppelcidervinäger går att utesluta, men det gör dem extra fluffiga. Glass gjord på bär och frukt är nice mot djur och natur, därav namnet nicecream!

Havreplättar

4 dl havregryn
4 dl växtbaserad mjölk
1 tsk bakpulver
1 tsk äppelcidervinäger

Nicecream

2 dl frysta hallon
1 dl frysta blåbär
1 fryst banan i slantar
en skvätt citron

Topping

en näve nötter
½ citron, rivet skal
några blad färsk mynta
1 dl färska bär

Havreplättar

1. Mixa havregryn till ett mjöl.
2. Blanda i resten av ingredienserna och mixa till en slät smet. Om du vill kan du kan hålla i lite hela blåbär precis innan du ska grädda plättarna.
3. Hetta upp en stekpanna med kokosolja. Grädda plättar.
4. Garnera med nicecream och topping.

Nicecream

Mixa allt till en krämig nicecream.



ROSA CHOCOLATE CHIC COOKIES

🌱

Chocolate chip cookies valde Sanna många gånger på cafébesök som liten, men förväntningarna var ofta högre än smakupplevelsen. När Lina introducerade kombon choklad och rödbeta blev det andra bullar! Med syrliga bär och crunch från nötter blir det ännu bättre.

3 msk blötlagda naturella nötter, t ex mandlar, hasselnötter och valnötter
1 ½ dl kikärtsmjöl
½ dl kokossocker
2 bitar mörk choklad
2 torkade fikon
½ dl russin eller berberisbär (eller andra torkade bär)
1 msk kakaonibs
2 nypor flingsalt
3 msk mandelsmör
2 msk olivolja
2 dl rödbetsjuice

1. Sätt ugnen på 125 grader.
2. Skölj av de blötlagda nötterna och hacka dem grovt.
3. Blanda de torra ingredienserna. Rör sedan ihop allt ordentligt.
4. Klicka ut smet på en plåt med bakplåts-papper. Platta ut till cookies med en sked.
5. Grädda i ugnen i ca 25 minuter. Goda att äta som de är eller med veganskt smör och ost.

Hållbar munvård för den moderna människan

biobaserade borststrån
och nedbrytbart handtag

100% plastfri
förpackning

rengör minst lika bra
som en plasttandborste

naturliga
ingredienser

tunnare
tandkrämstub
= mindre plast

framtagen
av tandläkare

alltid
100% veganska
produkter

THE HUMBLE CO.





Seirans känsla för smaker *TAHINI OCH SUMAK*

Vi är galet stora fans av Seirans Instagramkonto och har länge längtat efter att få smaka på hennes magiska mat. Med inspiration från bland annat Mellanöstern och Östasien slutar hon aldrig att leverera förödande god mat. Självklart ville vi att Seiran skulle dela med sig av några recept till VEGO, så här kommer de!

RECEPT OCH FOTO: SEIRAN SINJARI

Hur skulle du beskriva din matlagning?

– Jag skulle säga att min matlagning är en kombination av gammalt och nytt. Jag använder mycket traditionella smaker, ingredienser och metoder, ofta tillsammans med nyare smaker. Min matlagning representerar också olika delar av mig själv: lite Mellanöstern, lite skandinaviskt och lite östasiatiskt (via svärfamiljen). Tre väldigt olika världar när det kommer till mat, men som har kommit att bli en del av grunden i mitt kök.

Var hämtar du främst din inspiration från?

– Jag hämtar mycket inspiration från det kurdiska köket och övriga kök i Mellanöstern, där jag har mina rötter.

Har du några favoritråvaror och kryddor som du tycker att fler borde upptäcka?

– När det kommer till smaksättning så är tahini, sumak, granatäppelsirap och kinesisk svart vinäger några av mina favoriter. Min favoritråvara är nog aubergine. Tillagas den på rätt vis, vilket egentligen bara är att tillaga den tillräckligt länge oavsett tillagningsmetod och ibland även att dra ut vätskan med salt innan tillagning, så är det bland det godaste som finns. Jag tycker verkligen att fler borde experimentera med aubergine.

PÄRLCOUSCOUSSALLAD MED ROSTAD AUBERGINE- OCH MISOTAHINI

4 portioner

En matig sallad med blå gröna linser, oliver och syrlig sumakdressing. Allt serveras tillsammans med en krämig aubergine- och misotahini.

2 auberginer
1 tsk salt

1 msk olivolja
salt och svartpeppar

2 ½ dl pärlcouscous
3 dl kokta gröna linser
1 schalottenlök, finhackad
10 körsbärstomater, delade i fjärdedelar
100 g urkärnade oliver, grovt hackade
1 litet knippe persilja, finhackat

Sumakdressing

3 msk extra virgin olivolja
1 citron, saften



2 tsk mald sumak
1 tsk agavesirap
1 liten vitlöksklyfta (kan uteslutas), pressad
salt
svartpeppar

Misotahini

½ dl rinnig tahini
½ msk agavesirap
½ msk äppelcidervinäger eller citronsaft
1 msk vit misopasta
3–4 msk vatten

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär auberginerna på mitten vertikalt utan att skära hela vägen till toppen. Vänd dem sedan ett halvt varv och skär på samma vis igen så att du har fyra delar som sitter ihop i toppen.
3. Fyll en stor skål med kallt vatten och tillsätt 1 tsk salt. Lägg ner auberginerna och låt stå ca 15 minuter. Detta för att få bort bitterheten som annars kan komma fram och för att förhindra att de suger åt sig för mycket olja.

4. Koka pärlcouscous enligt instruktionerna på förpackningen.
5. Vispa ihop samtliga ingredienser till sumakdressing och ställ åt sidan.
6. Låt auberginerna rinna av ordentligt, gnid in dem, inklusive alla snittytor, med olivolja, salt och peppar. Placera på ugnsplåt och rosta i mitten av ugnen i 30 minuter. Vänd på dem och rosta i ytterligare 20–30 minuter eller tills de är mjuka och krämiga med fin färg.
7. Häll bort vattnet från pärlcouscousen och blanda med ¾ av dressingen. Tillsätt sedan gröna linser, schalottenlök, körsbärstomater, oliver och persilja. Blanda väl, smaka av med mer dressing, salt och peppar.
8. Blanda tahini, agavesirap och vinäger eller citronsaft i en skål.
9. Lös i annan skål upp misopastan med 1–2 msk vatten. Rör ner tahiniblandningen och vispa ner ytterligare 1–2 msk vatten tills du har en krämig dressing.
10. Fördela auberginerna på serveringstallriker (½ aubergine per portion) och lägg upp pärlcouscousalladen på sidan. Ringla lite av misotahinin över auberginen och servera.

Sumak

Sumak är ett bär som bland annat torkas och mals till ett rött pulver. Mald sumak har en sötsyrlig smak och är supergod i dressingar och vinägerreter, eller att bara strö över skivad lök.



Följ Seiran!

Instagram: @saltochtahini Tiktok: @saltandtahini Hemsida: saltandtahini.com

GRILLED PITA CHEESE MED HOT HON'Y

2 portioner 

2 pitabröd

3–4 skivor vegansk ost, gärna två sorter, här används vanlig och cheddar

1/3 tsk nigellafrön

1–2 msk smör, t ex mjölkfritt

Hot Hon'y (het agavesirap)

1 dl agavesirap

1 tsk heta chiliflakes

2 tsk aleppochili (eller andra milda chiliflakes)
en nypa havssalt

Toppa med

parmesan, t ex mjölkfri

färsk timjan eller persilja

Servera med

vitlöksyoghurt

pickles

1. Lägg alla ingredienser till sirapen i en kastrull över medelvärme, rör om ofta tills det börjar bubbla. Sänk värmen till låg och låt puttra i 10 minuter under omrörning. Ställ åt sidan och låt svalna helt. Förvaras i glasburk med tättslutande lock i rumstemperatur i upp till 4 veckor.
2. Skär pitabröden så att du har dem i två delar, du kan även låta överdelen sitta kvar i ena kanten.
3. Bre smör på utsidan av båda bröddelarna. Lägg botten med den smörade delen nedåt, lägg ost i ett jämnt lager ovanpå och strö över lite nigellafrön (inte för mycket då det kan bli bittert). Lägg över toppskivan med den smörade sidan uppåt.
4. Hetta upp en stor stekpanna över medelvärme och lägg i bröden, stek tills botten blivit gyllenbrun. Vänd bröden och stek någon minut. För att hjälpa osten att smälta kan du ha i några droppar vatten i pannan och täcka över med ett lock. Då kommer osten att ångas och smälta fint.
5. Ta bort från pannan när osten smält och båda sidor har fått fin gyllenbrun färg och blivit krispiga.
6. Skär bröden på mitten och ringla över lite av agavesirapen. Toppa gärna med lite mer nigellafrön, parmesan och timjan eller persilja. Servera med vitlöksyoghurt och pickles.



ROSTADE PAPRIKOR ÖVER SÖTSALT FETAYOGHURT

4 portioner  

Paprikor med djup smak tillsammans med en riktigt krämig och enkel fetadipp med lite sötma. Perfekt som sidorätt, mezerätt att dela eller som grilltillbehör.

Aleppochili

Aleppochili eller aleppopeppar är en chilisort som ursprungligen kommer från Syrien. Den är mild och lätt rökig. Du hittar den i välsorterade matbutiker eller på tex.kryddlandet.se och kryddhuset.se.

8–10 smala gröna paprikor, t ex sivripaprika eller pimientos de padrón

1 msk olivolja

salt

svartpeppar

Fetayoghurt

200 g fetaost, grovt smulad (växtbaserad)

200 g turkisk eller grekisk osötad yoghurt, växtbaserad

1 msk agavesirap

Att toppa med

½ tsk aleppochiliflakes eller andra milda chiliflakes

1 ½ msk rostade pinjenötter

½ tsk torkad mynta

flingsalt efter smak

½ msk olivolja (valfritt)

Servera med

pitabröd eller rustikt surdegsbröd

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mixa fetaost, yoghurt, och agavesirap i en matberedare tills det blir en kräm. Mixa inte för länge, då den kan bli rinnig. Ställ in i kylen medan du rostar paprikan.
3. Stick 2–3 små snitt i paprikorna med en liten kniv.
4. Placera paprikorna på en ugnsplåt och gnid in med olivolja, salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen ca 20–25 minuter eller tills de fått fin färg och är mjuka. Låt svalna något.
5. Bred ut ett tjockt lager av fetayoghurten på en tallrik och lägg paprikorna ovanpå. Toppa med aleppochili, pinjenötter, torkad mynta, flingsalt och olivolja. Servera med bröd.

VEGO:s dryckestips

Chinon Fabiens

Demois, EKO

Pris: 119 kr

Art nr: 2759





VEGO:s dryckestips

Spier Signature

Chenin Blanc

Art nr: 75019

Pris: 99 Kr



KRÄMIG SPARRISPASTA MED ZA'ATAR OCH CITRON

3–4 portioner

Vår sparris pasta med lite örtig och nötig smak från kryddblandningen za'atar som innehåller torkade örter, sumak och rostade sesamfrön. Detta bryts av fint med fräsch syra och arom från citron och citronzest.

300 g linguinepasta

250 g grön sparris

1 ½ msk olivolja

1 schalottenlök, finhackad

1 vitlöksklyfta, pressad

2 ½ dl grädde, t ex havregrädde

1 ½–2 msk za'atar kryddblandning

2 + 2 msk riven parmesanost, t ex vegansk (eller 2–3 msk näringsjäst)

½ citron, saft och rivet skal

salt

svartpeppar

färsk timjan att garnera med

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen och spara 1–2 dl av pastavattnet.
2. Skär eller bryt bort den hårda nedre delen av sparris. Skär därefter bort 2–3 cm av toppen och lägg åt sidan. Skiva resten av sparris i 5 mm tjocka bitar.
3. Hetta upp olivolja i en panna och tillsätt toppdelarna av sparris. Krydda med salt och peppar. Stek under omrörning tills de fått lite färg men fortfarande är gröna och lite krispiga. Lägg över på en tallrik.
4. Tillsätt mer olja i pannan om det behövs. Ha i schalottenlök och fräs på medelvärme tills den är

genomsiktig och ha sedan i vitlöken och resten av sparris. Fräs 1–2 minuter.

5. Häll på grädde, za'atar, 2 msk parmesan, salt och peppar. Rör om väl. Låt puttra på medelhög värme i ett par minuter.

6. Tillsätt citronsaft och resten av parmesanosten och rör om. Smaka av med mer citron, za'atar, salt och peppar. Var sparsam med saltet tills du blandat i pastavattnet då det också är salt.

7. Blanda såsen med pastan, rör om väl och vänta en minut tills pastan suger upp såsen. Tillsätt mer pastavatten om det behövs för att göra den såsigare.

8. Toppa med sparristopparna, rivet citronskal, timjan, parmesan, lite za'atar och nymalen svartpeppar innan servering.

Za'atar

Det här är en kryddblandning som är väldigt vanlig i Mellanöstern och Nordafrika. Den innehåller ofta sesamfrön, sumak och torkade kryddor som oregano.

GLUTENFRIA SALT- OCH TAHINICOOKIES

10–12 medelstora/stora kakor

Spröda kanter och segmjuka inuti med bitar av choklad. Tahini används istället för ägg, men kakorna smakar inte mycket tahini utan mest som vanliga cookies.

Blöta ingredienser

½ dl havremjöl

½ dl rinnig tahini

80 g smält smör, t ex mjölkfritt

1 tsk vaniljextrakt

1 dl strösocker

1 dl farinsocker

Torra ingredienser

4 dl, 160 g, havremjöl

1 tsk bikarbonat

½ tsk salt

150 g grovhackad mörk choklad, mjölkfri

Topping

flingsalt

1. Smält smöret och låt det svalna något. Häll sedan ner i en skål och blanda med alla andra blöta ingredienser. Tillsätt strösocker och farinsocker och blanda väl.
2. Blanda i en annan skål ihop bikarbonat och salt, tillsätt chokladbitar och blanda igen.
3. Vänd långsamt ner de torra ingredienserna i den våta blandningen tills allt precis blandas. Rör inte om för mycket. Täck över och låt stå i kylan i 20–30 minuter.
4. Sätt ugnen på 175 grader. Klä två plåtar med bakplåtspapper.
5. Skopa upp runda kakdegbsollar (2–3 msk) och lägg dem jämnt fördelade på plåten. Låt den andra satsen stå i kylan medan den första bakas.
6. Grädda i 10–12 minuter eller tills de precis blir lite gyllenbruna runt kanterna. Övergrädda inte, de kommer att stelna mer när de svalnat.
7. Om du vill få tunna platta kakor, håll plåten i båda kortsidorna direkt när du tar ut den och slå botten försiktigt mot köksbänken (med ett underlägg under).
8. Strö över lite flingsalt och låt stå på bakplåten i 10 minuter, ta sedan bort kakorna och låt svalna helt på ett galler. Håller i lufttät behållare i rumstemperatur i 3–4 dagar.

VARMRÄTTER

Ugnsomelett 17
 Paj med tofustanning 17
 Broccolibiffar 18
 Viltpanna 24
 Köttfärssås med linser 26
 Gulärtsfalafel 26
 Blomkålscurry med kikärtor 48
 Quinoachili med svarta bönor 49
 Stroganoff med rostad sötpotatis 50
 Svamppanna med dragon och dijon 51
 Kambodjansk currygryta 60
 Krämig tomatsoppa med citrongräs 61
 Sötpotatis med sparris och chimichurri 63
 Hummus kawarma 65
 Purjolöksplättar 68
 Färs med gul curry 68
 Tom kha gai med vegobollar 69
 Nötfärs med mynta 70
 Potatis- och purjolökssoppa med smörgåsar 76
 Järpar med viltsmak och vitlökspotatis 77
 Adana med bulgur och ajvar 78
 Currygratäng med pommes duchesse 79
 Pärlcouscoussallad med rostad aubergine 92
 Grilled pita cheese med hot hon'y 93

PASTA

Nudelsallad med färsbollar och örter 48
 Ramennudlar med sockertång 55
 Fänkålsfasta 67
 Pasta med edamamepesto 69
 Sesampanerad tofu med jordnötsnudlar 70
 Pasta à la Magic 78
 Krämig sparrisfasta med za'atar och citron 95

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Sparris med fänkålshollandaise 6
 Insaltad sockertång 54
 Tångmoln 56
 Lökbhaji med yoghurtsås 62
 Böngröt 86
 Eat green run mean 86
 Rostade paprikor över sötsalt fetayoghurt 94

PÅSK

Sparrisgallette med citron och dill 31
 Minipizza med karamelliserad lök 31
 Matjessvillmacka 31
 Smörgåsbakelse 32
 Gumnör med pepparrotsting 32
 Friterad jordärtskocka med fetaosträm 32

SÖTT & BAKAT

Jordgubbscurd 18
 Fattiga riddare 18
 Ostkaka 24
 Kladdkaka 25
 Loaded donuts 34
 Jordnötskakor med banan 40
 Kladdig tahinikaka med choklad 62
 Sockerkaka 71
 Chokladtryffelpaj 72
 Enkelt och näringsrikt rotsaksbröd 89
 Havreplättar med nicecream 89
 Rosa chocolate chip cookies 89
 Glutenfria salt- och tahinicookies 95





Originalt på den svenska marknaden!



ALGOMEGA3®

Du har väl inte missat Helhetshälsas AlgOmega3®? AlgOmega3® innehåller algolja, som är en utmärkt vegetabilisk källa till omega-3-fettsyror DHA och EPA. Algoljan utvinns från alger som odlas i tankar på land och är därmed helt fri från miljögifter och jod.

AlgOmega3® passar alla, men särskilt dig som är vegetarian, vegan, eller av andra anledningar inte äter fisk. Finns även som kallpressad!

Utan onödiga tillsatser. 100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

The background image shows a rustic wooden table. In the upper center, a plate of grilled food, possibly corn or potatoes, is partially visible. To the right, a tall glass of golden beer with a white head of foam stands. On the left, a small pink plate holds a dollop of white butter. The main focus is a large, ornate white plate with a floral pattern, containing a large piece of dark, charred grilled meat, several pieces of golden-brown grilled potatoes, a grilled lemon half, and some green herbs. The text is overlaid on this scene.

**VI FÖRÄLSKAR OSS I AREPAS
FYLLDA MAJSBRÖD**

**ASADO –
SYDAMERIKANSK GRILLFEST**

BAKA MED JORDGUBBAR

GRÖNT PÅ GRILLEN

VEGO PÅ 30 MINUTER

FRAMTIDENS VEGOKÖTT ÄR HÄR

NÄSTA NUMMER
ute den 25 maj

WE HAVE AN ICEDREAM

NYHET!



10 KR
SMAKRABATT



En krämig vegansk dröm. En dröm från Slöinge. Ice Dream.

Låt kött vara kött

- Stacky's är Stacky's



Direkt hem i brevlådan.
Beställ på stackys.com!

Stacky's är smartare mat från Sverige, helt utan tillsatser och som inte försöker att imitera kött. Folkets mat som du faktiskt har råd med.

Stacky's är motreaktionen på matindustrins eviga jakt på ett fejkat vegokött. En jakt som inte bara gör produkterna dyra, de blir också fulla av tillsatser som inte passerar obemärkt genom din kropp. Det verkar riktigt tramsigt tycker vi. Så låt kött vara kött, Stacky's är något helt annat.

Smartare mat från Sverige, helt utan tillsatser.

STACKY'S