

KRISPIG TEMPURA – POTATISFAVORITER – VEGO:S VECKOMENY – ZEINA BAKAR – VEGOMAT OCH BARN

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

87 000 läsare!

60
GRÖNA
RECEPT!

VÅRA BÄSTA
VEGOBURGARE

KRAVLÖS
SOMMARMAT

GENVÄGAR TILL
GRILLFESTEN

SLOPPY JOE'S
OCH THAITACOS

GRÖN GRILLFEST

BURGARE, GRILLSPETT, SALLADER, SÅSER
OCH DESSERTER

NR 3 2023 MAJ-JUNI
PRIS 69,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 85 NOK

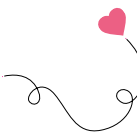


03

7 388288 106908

RETURVECKA 23

ÄT EFTER SÅSONG – HÄLSOSAMT OCH ENKELT – MODE & SKÖNHET – EGEN HÖNÖKAKA – NYTT I VEGOVÄRLDEN



Kött och kaffe framför vego

DET ÄR SVENSKARNAS fokus i tider av inflation. Kaffe- och köttkonsumtionen rubbas inte, speciellt inte till fördel för klimatsmart, miljönärlig, djurvänlig och billig mat. Det som skulle kunna vara en win-win på så många plan blir i stället något man i bästa fall skjuter på framtiden... och jag blir galen.

Det är verkligen helt otroligt när man inte bara läser om hur den svenska regeringen struntar i miljömålen, utan även att FN kommer med alarmerande rapporter om att de globala utsläppen fortsätter att öka och att vi kommer längre och längre ifrån att kunna stoppa de eskalerande klimatförändringarna. Jag själv tar ett djupt andetag, försöker svälja den lätta känslan av panik, och sedan fokuserar jag på att fortsätta sprida mitt budskap om grön kärlek och smakrik vegomat som bot mot allt det onda. Jag vet att ni som läser VEGO förmodligen känner likadant ibland. Den där märkligheten av att man själv försöker göra gott, men vad gör det i en värld där det är så lätt att göra fel... och där folk dessutom väljer att göra fel?

DET ÄR NÄMLIGEN en undersökning av Yougov på uppdrag av HelloFresh som fastnat lite i min skalle. Fokuset var primärt vad folk kunde tänka sig att ge upp för att klara matbudgeten, och det är samma snedvridna logik hos svenskarna som jag skrev om för något nummer sen. Allra högst värderar svenskarna sitt kaffe, drygt 4 av 10 tänker inte ge upp det trots ökade matkostnader.

Tätt därefter kommer köttet, som 34 % säger att de aldrig tänker ge upp.

Så vad är då folk benägna att göra? Dra ner på desserter, godis och snacks. Vad är de inte benägna att göra? Äta mer vegetariskt och veganskt. Vad är det då som krävs för att äta vego? Att svenskar överlag inte bryr sig om djurindustrierna står ju klart. Det är för lätt att vrida bort huvudet och tänka på något annat. Jag var själv en sådan köttätare, jag förstår. Men livet handlar om att väga ta in jobbig information, hantera den, utvärdera, och ändra sina värderingar. Eller är jag helt fel ute? Vi vill väl ständigt bli bättre versioner av oss själva? Vegomaten är utan ansträngning klimatsmart, miljönärlig, djurvänlig, billig, varierad och fantastisk god.

Jag lovade mig själv när jag startade tidningen VEGO att inte syssla med dåligt samvete och pekpinnar. Att vara en osvicklig optimist i alla lägen och bara sprida matglädje. Och den delen finns fortfarande kvar, men jag slutar inte att förvånas över att folk i allmänhet verkar så långt ifrån att ta steget till den gröna sidan ibland.



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

3 KÖK JAG VILL FÖRDJUPA MIG I:



Polska köket

Jag har beställt två kokböcker om polsk mat och det är något extremt charmigt med robust, omfamnande mat som i det polska köket. Jag vill också inkorporera mer surkål i min vardag.



Kurdiska köket

Jag ska ärligt säga att jag redan börjat doppa mina tår i det kurdiska köket tack vare Laven Mokris bok *I mitt kurdiska kök*. Ett fantastiskt varierat och smakrikt kök.



Hawaiianska köket

När den enda referensen man har är hawaipizza så är det illa. Sen såg jag flera videor på Youtube där man utforskade det hawaiianska köket och det verkar, förutom allt kött, väldigt spännande.

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 Eva Hildén

Korrektur Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@flowyinfo.se

Tryck PunaMusta

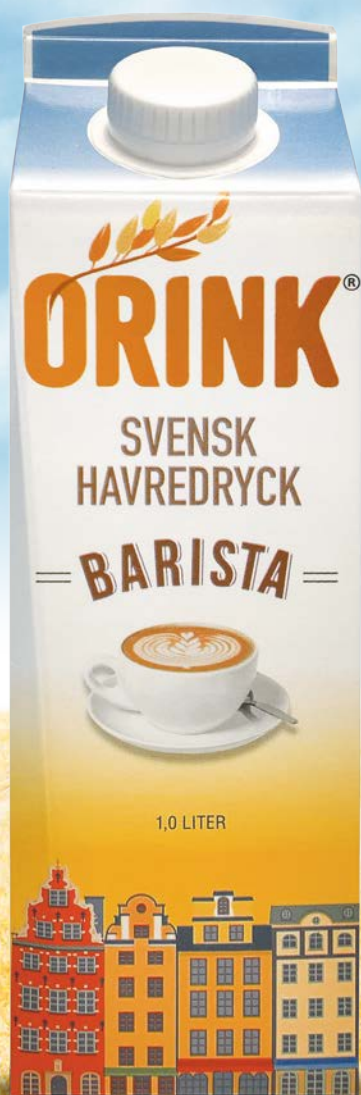


ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

DEN NYA SVENSKA HAVREDRYCKEN!

- Ny havrebaserad laktosfri dryck av hög kvalitet.
- Hållbart producerad med modern teknik.
- Baristans bästa vän när det gäller "latte art".
- Lång hållbarhet och gjord på 100% svensk havre.
- Perfekt till matlagning och bakning.

100% VEGANSK!




ORINK[®]

Framtiden är växtrikare!

Besök vår hemsida: WWW.ORINK.SE

Vego 3 2023

- 12 Krönika - Therese Lindgren
- 17 Recept med 5 ingredienser
- 22 Goda grejer till sommarfesten
- 25 Kravlös sommarmat
- 30 Genvägar till grillfesten
- 33 Grön grillfest
- 43 Världens godaste vegoburgare
- 56 Dryckestips
- 59 Zeinas bröd
- 75 Laga gott med vegofärs
- 80 Investera i en grön framtid
- 84 Allt om socker
- 86 Järn i små barns mat
- 90 Vego på 21 dagar
- 93 Gott med potatis

DESSUTOM:

Ledare **2**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Buffaloblomkål med citrondressing **10**, Tempura på sommarens grönsaker **23**, Vegobullar med bearnaise-potatissallad **40**, Grilla med Bärta **51**, Kokoskaka med lemon curd **58**, Mode & skönhet **62**, Trend-Stefan spanar **65**, Vegos veckomeny **67**, Grön sommar på Liseberg **72**, Slappna av i sommar **82**, Snickers overnight oats **83**, Egen hönökaka med havssalt **88**, Vild cocktail **89**, Receptregister **96**

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 in.



17

Enkelt och så gott!



75

Mmm, vegofärs...



43

Burgare Deluxe



12

Baka med Zeina!



83

Snickers – ja tack!

Goda vegetariska måltider med protein.

Som förälder är det inte lätt att hitta näringsrik färdiglagad mat att ge till sitt barn – särskilt inte vegetarisk. Därför skapade vi Alex&Phil. All vår mat görs på de bästa, KRAV-ekologiska råvarorna. Våra vegetariska måltider är källor till protein och på bilden ser du innehållet i vår goda linsgryta i tetra. Förpackningen är 80% mer klimatsmart än glasburk med lock och den är vi först i Sverige med. Allt för att det ska vara lättare för dig som förälder att välja rätt.



Innehållet i vår vegetariska linsgryta. Inga konstigheter, bara bra mat för barn!



ALEX&PHIL

Vår mat är ekologisk samt mjölk- och glutenfri. Finns att köpa i butik samt på www.alexphil.se.



Världens mat i VEGO

Jag är själv väldigt intresserad av världens alla kök och försöker ha med något nytt i varje nummer. Jag har även en lång lista med kök att utforska men vill gärna höra era önskemål också. Om det finns kök som du vill att vi har med i tidningen får du mer än gärna mejla dina förslag till mattias@vegomagasinet.se.



Vart tog vegomässorna vägen?

Vi får många frågor om det kommer några vegomässor i år. I flera år fanns ju de stora mässorna Vegomässan och Vegovision tillsammans med några mindre initiativ. Alla lika härliga och ett kul sätt för vegoälskare att samlas, umgås, äta gott, lyssna på föredrag m.m. Tyvärr verkar det som att det mesta ligger på is, men håll koll i våra sociala medier så tipsar vi så fort vi får reda på något nytt.



CHOKLADPUDDING PÅ 4 INGREDIENSER

2 portioner  
4 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag tog egentligen fram den här chokladpuddingen i samarbete med Orink, men den blev så löjligt bra att jag måste dela den här. Du kan mer än gärna smaksätta med t ex kardemumma, kanel, mörk rom, mandelessens eller något annat gott.

1 dl strösocker
0,5 dl kakao
0,75 dl majsstärkelse

en nypa flingsalt
4 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
flingsalt till servering

1. Vispa ihop strösocker, kakao, majsstärkelse och flingsalt i en kastrull.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät chokladsås.
3. Koka upp under vispande och låt puttra på i några minuter tills du har en tjock chokladkräm.
4. Fördela krämen i två former och låt svalna i kylskåpet i några timmar.
5. Vänd upp på assietter och strö över flingsalt. Servera.



SÖTT I PARIS

Jag hade en helt fantastisk helg i min favoritstad Paris. Den absoluta favoriten, som jag säkert var på sex gånger, var Land & Monkeys. Det är ett helt veganskt bageri med allt från bröd, baguetter, croissanter och pain au chocolat till tarteletter, focaccia, bakelser, småkakor och briocher. Ja, listan kan göras hur lång som helst. En absolut dröm. Kolla in hemsidan land-and-monkeys.com.



Välkommen till BUBS komplett veganska värld!



Äntligen kan vi meddela att ALLT godis från BUBS är veganskt. Va? Har det inte alltid varit det, tänker du kanske. Jo. Så gott som allt. Alla BUBS påsar har varit gelatinfria hur länge som helst. Skumgodiset i lösvikten blev veganskt redan 2016 och för tre år sedan blev den sista skallebiten, Hallonlakritsskalle, fri från animalier. Det var endast EN liten godisbit i sortimentet som klamrade sig fast vid gelatinet – den lilla rödsvarta Sorbisen. Men nu kan vi alla glädjas åt att även Sorbisen anslutit till gemenskapen och blivit gelatinfri. BUBS värld är därmed 100% vegansk. Värt att fira med en påse från lösvikten!

PS. GELATINFRIA SORBISAR LEVERERAS TILL HANDELN FRÅN OCH MED VECKA 19.



bubs.se



Nytt från Ben & Jerry's

Glassälsklingen Ben & Jerry's har kommit med en ny vegansk glass – Caramel Café. Mjölkfri glass med kola och kaffe, kolakexbitar och marshmallowvirlar. Toppad med mjukt vispad mjölkfri glass med kolasåsvisvel och bitar med chokladsmak och havssalt. Kostar 69,95 kr på Coop.



Vegansk pizza slice

Nu släpper även Dr Oetker en vegansk pizza slice. My Pizza Slice Tex-Mex Taste Sensation är en texmex-pizza med vegofärs, majs, paprika, soltorkade tomater, smältande ost och spröda tortillachips. Funkar utmärkt som mellis eller när man är lite småsugen. Tillaga på 2:30 i mikron eller i airfryer/ugn för ännu mer krispighet. Kostar 17,95 kr/140 g på Ica.



Glutenfria vaniljbullar

De här vaniljbullarna från Fria är inte bara glutenfria utan även veganska. De är söta, perfekta till fikat och kostar 42,95 kr/4-pack. Finns i frysdisk. Finns i frysdisk!



Hummus Harissa

Sevan har kombinerat två saker vi älskar: hummus och den kryddiga chilipastan harissa. Ett perfekt tillbehör till grillat, till bowls, på mackan eller på buffébordet. Kostar 24,95 kr/150 g på Ica och Hemköp.



Fishless Fingers

Green Cuisine har lanserat ett vegetariskt alternativ till fiskpinnar som även är rika på omega-3 och protein. Stek fräsiga i lite olja och de är klara. Finns i frysdisk för 38,95 kr/336 g.



Panini satsar på vego

Panini Internazionale breddar menyn med två gröna bowls. Det är en med hummus och za'atar samt en med örthummus, äpple och rostade klöster. Läs mer på panini.nu.



Krämigt pålägg

Stockeld Dreamery gör växtbaserade färskostar med 70 procent lägre klimatavtryck än mejeribaserad ost. De har en originalvariant och nu kommer de även med smakerna vitlök och örter samt rök paprika och chili. Finns på Ica, Mathem och utvalda Hemköp.



Cheezy Sauce & Hot Guacamole

El Taco Trucks veganska Cheezy Sauce är en mild, fräsch och krämig sås med smak av cheddar. De har sedan tidigare en guacamole, men nu kommer även en hetare variant. Finns på Ica, Hemköp, Coop och Willys.



Frysta färdigrätter

Findus har släppt två veganska färdigrätter som du enkelt steker i en stekpanna: Vego Pytt och Vego Bolognese. Prisvärt och riktigt gott. Pytten kostar 52,90 kr/700 g och Vego Bolognese kostar 79,90 kr/900 g.



Vegansk parmesanost

Många anser att Gondino är det bästa veganska alternativet till parmesan. Den finns i flera olika smaker, bland annat med tryffel, och går nu att köpa även på Mathem för 65,95 kr/200 g.



Vegansk bratwurst

Icas veganska bratwurst är gjord på ärtprotein och kan både stekas och grillas. Finns i kylskåpet hos Ica för 29,90 kr.



Astrid & Aporna är tillbaka!

Jepp, favoritkorven Hot chörizo är nu tillbaka med nytt recept och ny design. En tuggigare variant gjord på bland annat gluten som ger en härlig konsistens. Bara att steka eller grilla. Leta efter den i kylskåpet.



Vegansk korv från Aloba

Alobas nya korvar är gjorda på bland annat vita bönor, quinoa och alger. De kommer som original och en kryddigare variant. Bara att steka eller grilla till perfektion. Kostar 46,95 kr/240 g på Mathem och Ica.



Somrigaste glassen

Oatlys nya glass Strawberry Confusion smakar verkligen som barndom. Den har inte bara en söt jordgubbssmak utan även sega kakbitar. Kostar 51,95 kr/500 ml.



Stacky's smartare färs

Stacky's färs är färs från Sverige gjord helt utan tillsatser. Den görs på bland annat svarta bönor, havre och kikärtsmjöl och kan enkelt kryddas upp efter smak. Kostar 24 kr/200 g på mylla.se.



Färs på mungbönor

Favoriten Oh Mungood! har nu kommit med två färser gjorda på ekologiska mungbönor. Det är en naturlig färs och en med tacokrydda. De behöver bara stekas på i några minuter. Finns i fryskåpet för 59,95 kr/360 g.



Rosa drömmar

Gille har släppt klassiska drömmar fast med jordgubbssmak. Perfekt till sommarens fikastunder. Helt veganska och kostar 33,50 kr/300 g på Ica.



Krispigt från Hälsans Kök

Crispy Mini Filets från Hälsans Kök har tack vare ny teknik också en ny unik textur som påminner om kyckling. Filéerna är panerade i pankos och blir härligt frasiga när du steker dem. Kostar 44,90 kr/285 kr.



Växtbaserat Bregott

Arlas klassiker Bregott kommer nu i en helt växtbaserad variant gjord på raps-, kokos- och sheaolja, samt en nypa salt. Vi är så spända på att få smaka!



Mini-samosas

Daloon har släppt små frasiga samosas fyllda med currykryddade grönsaker. Bara att steka, friteras eller koka i airfryern. Kostar 46,95 kr/300 g.

BUFFALOBLOMKÅL MED CITRONDRESSING

4 portioner  20 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Om folk frågar mig vad min favoriträtt är brukar jag bland annat nämna den här. Friterad blomkål Buffalo-style. Det är något med krispig blomkål som vänds i en het, smörig sås. Så magiskt! Och ja, det är ganska hett med Tabasco (vilket jag älskar), men tillsammans med en frisk citrondressing så blir det en helt underbar kombo.

1 stort blomkålshuvud
ca 2 liter rapsolja att friteras i

Frityrsmet och panering

4 dl vetemjöl
2 tsk Colman's senapspulver
1 tsk vitlökspulver
1 tsk lökpulver
1 tsk salt
2 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk

Sås

100 g smält smör, t ex mjölkfritt
2–3 msk Tabasco Röd, beroende på hur hett du vill ha det
2 msk lönnssirap

Citrondressing med dill

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 citron, rivet skal och saft
½ tsk torkad dill
½ tsk vitlökspulver
½ tsk lökpulver
salt
svartpeppar

1. Skär blomkålen i mindre buketter.
2. Hetta upp oljan i en hög stekpanna eller vid kastrull. Sikta på 180 grader.
3. Blanda ihop vetemjöl, senapspulver och kryddor i en skål.
4. Häll över hälften av mjölblandningen i en skål. Vispa ner mjölken så att du får en tjock smet.
5. Doppa blomkålsbuketterna i smeten och vänd sedan i resten av mjölblandningen.
6. Friteras i den heta oljan i ca 4–5 minuter. De ska få fint med färg. Låt rinna av på lite hushållspapper.
7. Smält smöret i en kastrull. Blanda ner Tabasco och lönnssirap. Blanda friterad blomkål och såsen i en skål så att allt täcks väl.
8. Rör ihop samtliga ingredienser till dressing. Servera genast tillsammans med den friterade blomkålen.

Tabasco

Alla känner till Tabasco – en het sås som är lika god i såser, dressingar och marinader som att bara droppa över färdiga rätter som du tycker behöver en kick. De har flera olika varianter, men jag har alltid den röda klassikern hemma som fortfarande bara innehåller chilipeppar, salt och vinäger.

Colman's senapspulver

Det här är ett finmalet, ljusgult senapspulver som är perfekt att ha stående i skafferiet för att enkelt ge kick och smak till såser, dressingar, marinader och annat där du använder senap.



Triss i goda
smaker för
sommargrillen!

Somrig grillfest i en liten skål

Ingen grillad måltid blir riktigt
komplett utan en smakfull sås eller
röra. Här är tre snabba tips som
lyfter smaken på vad du än väljer att
lägga på grillen.

TABASCO® Grön pepparsås

Det händer faktiskt något alldeles
magiskt när en mogen avokado
möter den milda hettan och fruktiga
syran från jalapeño som TABASCO®.
Grön pepparsås består av.
Smaka själva.

TABASCO® Chipotle pepparsås

Den här pepparsåsen har en tydlig
smak av röd jalapeñopeppar som har
rökts över öppen eld av pekanträ.
Perfekt som smaksättare i din
veganska majonnäs. Addera vitlök
och du har en chipotle-aioli!

TABASCO® Original pepparsås

Det röda originalet från
Tabasco® har en stark, god
pepparsmak som ger ett hett
tjong till färdig hummus.



Får man vara vegan om man inte kan laga mat?

Måste man vara intresserad av matlagning som vegan? Sätter vi för stor press på oss när det kommer till matlagning? Hur får man till suget om man verkligen vill äta mer varierat och gott?

TEXT: THERESE LINDGREN

Det är dags att erkänna. Jag är 36 år och kan inte laga mat. Jag har en fästman, en bostadsrätt, en bil som jag servar och kan byta däck på, jag har startat och sålt ett företag, kan köra båt och har intervjuat alla Sveriges partiledare. Men jag kan för mitt liv inte sätta ihop något som ens liknar en middag jag skulle vilja bjuda någon på. I somras skulle vi hälsa på min mamma på hennes landställe. "Vi kan fixa maten en av kvällarna", hörde jag mig själv lova. Jag måste ha drabbats av en tillfällig attack av hybris. Jag, fixa maten? Till alla? Jag som klarar vardagen utan att få skörbjugg enbart genom en kombination av färdigrätter, halvfabrikat och hämtmat. Panik. Under två veckor tänkte jag, googlade, bad om tips och hade ångest. Inget jag kom på kändes bra. Till slut landade jag i att den bästa lösningen nog var att köpa en bordsgrill. Så att alla helt enkelt kunde laga sin egen mat.

Det känns extra mycket som ett nederlag eftersom det finns en fördom mot veganer att man ska vara intresserad av matlagning. Jag får så ofta kommentarer som: "Du som är vegan och är så duktig på mat". Det finns en förväntan på att man ska vara kreativ i köket och kunna trola fram rätter som får den mest inbitna köttätaren att om inte omvändas, så i alla fall förstå, att tofu

faktiskt kan vara gott. Lite som Mattias gör i den här tidningen. Men som ni kanske förstått vid det här laget är det här inte jag. Mitt liv när det kommer till mat består av genvägar.

MED JÄMNA MELLANRUM tänker jag att det här är något jag måste ta tag i. Jag vänder mig till Google, som vid så många andra tillfällen i mitt liv när jag haft ett problem som behöver en lösning. Jag söker kunskap, jag googlar recept. Jag får tips om att så länge man vet VARFÖR man är vegan kommer HUR man lagar veganmaten att lösa sig självt. Så står det bokstavligen. Tack så mycket. Jag är så otroligt säker på varför jag är vegan, men det tar mig inte ett steg närmare lösningen på hur man gör för att laga god mat.

Sen tänker jag – tänk om problemet nu inte är brist på kunskap, utan bara rent och skärt ointresse? I mitt barndomshem var matlagning till vardags ett nödvändigt ont. Och givet hur många vi är som nostalgiskt ser tillbaka på rätter som snabbmakaroner

och färdiglagade köttbullar tror jag inte att min familj var särskilt unik. Men jag har aldrig fått lära mig att matlagning ska vara kul eller inspirerande. Kanske är det hybris som talar igen, men jag tror att jag faktiskt kanske kan laga mat, jag bara tycker inte det är så kul. Det tar tid, det är krångligt och det är svårt att komma på vad man ska laga. Det finns så många andra saker jag tycker känns spännande och jag känner att matlagning kanske inte ger mig så mycket? Jag testar en ny googling: tråkigt att laga mat. Det ger hundratusentals resultat, så jag verkar i alla fall inte vara ensam om att känna så här.

Men eftersom man ändå måste äta och det så klart blir roligare om man kan hitta någon slags glädje i det kommer här mina bästa tips:

– Om det jobbiga är att komma på vad man ska laga – planera veckans middagar i förväg så att du inte behöver komma på ett recept när du är hungrig.



Therese Lindgren

Therese Lindgren är inte bara en av Sveriges största influencers, författare, inspiratörer och entreprenörer. Hon är även ny krönikör i VEGO, där hon kommer att skriva om allt och inget. Följ therese på instagram @therese och youtube @ThereseLindgren.

”Jag är så otroligt säker på varför jag är vegan, men det tar mig inte ett steg närmare lösningen på hur man gör för att laga god mat”

– Om du har planerat men det ändå känns tråkigt när du står där och kollar in i kylskåpet
– gör det inte när du är hungrig, för då vill man bara inhalera maten snabbt. Tänk på dig själv som om du vore ett småbarn och börja laga mat en halvtimme-timme innan du tror att du ska bli hungrig.

– Mycket blir roligare med sällskap – involvera din partner eller kompis eller sätt på en bra ljudbok eller någon musik.

– Trösta dig själv med att om du lagar lite extra har du mat att frysa in och behöver inte laga igen på några dagar.

– Eller så inser du att matlagning inte är din grej och skänker en tacksamhetens tanke åt att det tack och lov finns en massa god hämtmat att äta.

KANSKE TYCKER DU att det är lite motsägelsefullt att jag ska skriva krönikor i VEGO, en tidning som ändå handlar om mat. Men jag vill ju lära mig. Och tro mig – även om jag inte kan laga mat så älskar jag att äta gott. Jag tror att många tror att man måste ha jättemycket kunskap och tycka att det är jättekul att laga mat för att vara vegan. Se mig som ett exempel på att det inte måste vara så. Jag är en helt vanlig medelsvensson-makaroner-och-ketchup-vegan. Men jag har gett mig själv ett löfte. Jag ska hitta inspiration till en paradrätt så att jag nästa gång jag får hybris och lovar att stå för middagen har en sak jag är trygg med att bjuda på. Då ska jag handla ohungrig, sätta på en bra ljudbok och försöka göra matlagningen till en mysig stund. Till dess kommer jag att nöja mig med min version av genvägar och diskbänksrealism när det kommer till vegansk matlagning.



Klimatsmart mat med Klimato

Som du kanske har märkt så klimatberäknar vi numer alla våra recept. Detta är tack vare ett nytt samarbete vi har tillsammans med Klimato, så att du enkelt kan se hur klimatvänlig vegomaten är. Vi ställde några frågor till Klimato om just mat och klimat.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

Vad är det ni på Klimato jobbar med?

– Kort och gott så erbjuder vi en tjänst för att beräkna, kommunicera och rapportera klimatpåverkan från mat. Med Klimato kan man lära sig att laga mer klimatsmart mat och inspirera till att göra klimatsmarta val med vår klimatmärkning. Ungefär en tredjedel av världens alla växthusgasutsläpp kommer från matsektorn, och genom att äta mer klimatvänliga måltider kan vi tillsammans göra en stor skillnad för vår planet!

Vad är det ni kommer att hjälpa oss på VEGO med?

– Vi kommer att stärka era kunskaper om förhållandet mellan mat och klimat, se över hur vi kan skapa smarriga vegorätter som har så liten klimatpåverkan som möjligt, och så klart dela allt detta med VEGO:s underbara läsare!

Hur fungerar det när man räknar ut en måltids klimatpåverkan?

– För att klimatberäkna recept är det bara att lägga till de ingredienser som ingår, specificera mängd, ursprungsland och om ingrediensen är ekologisk eller ej - och vips så har du ett klimatvärde! All forskning och data som ligger bakom varje ingrediens är gömt bakom kulisserna i Klimatos smidiga web-app.

Vad innebär egentligen kg CO₂e och

hur funkas Klimatos märkning?

– Till skillnad från många andra klimatmärkningar så använder Klimato en kvantitativ märkning som förutom symbolerna för låg, medium, och hög även visar klimatpåverkan i kg CO₂e. Just denna enhet “kg CO₂e” står för “kilogram koldioxidekvivalenter” och är ett mått på de samlade växthusgaser som genererats under hela livscykeln av en produkt.

Vad brukar en normal måltid ha för klimatvärde och var borde vi ligga?

– En genomsnittlig svensk lunch eller middag har ett värde på 1,7 kg CO₂e. För att nå de globala hållbarhetsmålen måste vi ner under 0,5 kg CO₂e enligt WWF:s definition för en hållbar måltid som kallas One Planet Plate.

Det kan ju vara lite svårt att förstå hur man ska tänka och det är lätt att det blir konstiga förkortningar och siffror som man inte kan relatera till. Hur tycker ni att man ska tänka för att äta mer klimatsmart?

– Ät mer vego! Växtbaserad mat är generellt mer klimatsmart än mat från djurriket. Genom att undvika framför allt mejeriprodukter och rött kött så kan du göra stor skillnad.

Vilken är den största missuppfattningen när det kommer till matens klimatpåverkan?

– Många tror att det är stor skillnad om man äter närodlat, men faktum är att det oftast inte spelar någon större roll för klimatavtrycket. Till exempel har kyckling som är importerad ända från Thailand ett lägre avtryck jämfört med samma mängd nötkött från Sverige. Och en svensk tomat odlad i växthus har ett högre avtryck än en spansk tomat odlad ute i det fria. Det finns så klart vissa fördelar med att äta närodlat, framför allt när varan är i säsong, men det som gör störst skillnad är vilken typ av råvara det handlar om och hur den är producerad.

Vad tycker ni att man som privatperson kan göra för att få fler att tänka klimatsmart kring mat?

– Ät gärna mer från växtriket, i säsong, och undvik matsvinn! Håll även utkik efter Klimatos märkningar och följ oss på sociala medier för att inspireras till mer gröna val. Och om vi inte finns på restauranger där du brukar äta, så tipsa dem om oss vetja!



Klimato

Om du vill läsa mer om Klimato eller har en restaurang, café eller storkök och vill använda Klimatos verktyg – kolla in klimato.se

Psst... bra att ha koll på!



Låg
0.1-0.5 kg CO₂e

Välj rätter med låg klimatpåverkan för att äta inom planetens gränser och bidra till att minska utsläppen från mat i linje med FNs klimatmål.



Medel
0.6-1.5 kg CO₂e

Rätter med medelhög klimatpåverkan har ett klimatavtryck som är jämförbart med en genomsnittlig skandinavisk lunch eller middag som idag har ett klimatavtryck på cirka 1.7 kg CO₂e.



Hög
1.6+ kg CO₂e

Maträtter med hög klimatpåverkan har ett högre klimatavtryck än en genomsnittlig skandinavisk lunch eller middag.



KÖP GREEN INDIA!

Kokboken som gör en djupdykning i det indiska vegetariska köket

I *Green India* lär Mattias Kristiansson och Aman Singh Sangha dig att laga mat som i de indiska hushållen samt hur du får till de autentiska smakerna. Du får framför allt lära dig hur enkelt det faktiskt är att laga indiskt, bara du kan knepen.

Finns där böcker säljs!



Ingen sommar **utan camping**

Glöm camping i rangliga, läckande tält och pysande luftmadrasser. Med våra smidiga campingbilar får du en helt annan nivå av bekvämlighet, utan att ge upp närheten till naturen. Från Caddy California och dess sköna säng och smidiga minikök, till Grand California med dusch, toa och extra loftsäng för barnen. När du väl testat det nya campinglivet, då vet du vad du ska ägna all din lediga tid åt, hela året om.

Upptäck Caddy California, California Ocean och Grand California idag.



volkswagen-transportbilar.se

Bränsleförbrukning blandad körning (WLTP) 5,3 – 11,0 l/100 km, CO₂-utsläpp 140 – 288 g/km.
Caddy California erbjuds i långa Maxi-versionen i Sverige.



5 INGREDIENSER!

Recept på 5(-ish) ingredienser! Förutom lite basvaror som salt, peppar, olja och liknande så behövs det bara några få ingredienser till för att svänga ihop dessa enkla rätter.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



Carlshamn Havssalt

Nyheten Carlshamn Havssalt är en växt-baserad delikatess med fyllig smak av havssalt. Den kombinerar naturens egna oljor med finmalet havssalt och fungerar utmärkt till matlagning, bakning och på smörgåsen. Helt växtbaserat och utan konserveringsmedel. Den är dessutom förpackad i en modern eko-förpackning som kan återvinnas som papp.

FILODEGSSNÄCKA

ca 3 portioner ⓘ 10 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Servera gärna den här rätten med en klick havrefraiche och chili i olja. Det blir helt otroligt gott att doppa bitar av den här frasiga filodegssnäckan med potatisfyllning. Och allra godast är det att äta den med händerna, så skippa besticken!

650 g potatis

2 små gula lökar, finhackade

1 dl finhackad spansk körvel (kan ersättas med

1 msk buljongpulver/1 buljongtärning)

50 g smör, t ex mjölkfritt

ca 6–8 ark filodeg

salt

rapsolja

1. Skala potatisen och riv på den grova sidan av rivjärnet. Pressa ut överflödigt vätska.
2. Blanda potatis, lök och spansk körvel i en skål. Salta.
3. Olja en ugnsfast form. Ta fram ett ark filodeg och vik det dubbelt så att det blir långt och smalt. Lägg en sträng av fyllningen längs med kanten på filodegslängden och rulla ihop till en lång korv. Rulla ihop till en snäcka och lägg i mitten av ugnformen. Fortsätt att göra fyllda längder och ringla dem tills hela formen är fylld.
4. Pensla olja över filodegssnäckan och grädda i mitten av ugnen på 200 grader i ca 30 minuter.
5. Smält smöret och håll det över snäckan. Fortsätt grädda ca 20 minuter till eller tills filodegssnäckan fått ordentligt med färg. Låt gärna svalna 15 minuter innan servering.



Majsrisoni



Bondbönsröra

”Den här rätten är lättlagad och passar ofta även de små i familjen. Riktig comfort food!”

MAJSRISONI

4 portioner 15 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Den här rätten är lättlagad och passar ofta även de små i familjen. Riktig comfort food! Man skulle såklart även kunna byta risoinin mot risottoris, men pastan gör rätten alldeles särskilt krämig och len i konsistensen.

1 stor gul lök, finhackad
450 g majs, t ex frysta
4 vitlöksklyftor, rivna
4 dl risoini + 8-10 dl vatten
ca 150 g vitost, t ex växtbaserad som Peas of Heaven, Violife eller GreenVie
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

1. Fräs lök och majs med salt och peppar i olivolja i till

exempel en traktörpanna eller rymlig stekpanna.

2. Riv i vitlök när löken och majs har fått fin färg och fräs ytterligare i någon minut.
3. Häll på risoini och hälften av vattnet. Låt puttra på och rör om då och då så att pastan inte bränner i botten. Häll på mer vatten allt eftersom tills pastan är genomkokt. Smaka av med salt och svartpeppar.
4. Ta från värmen och smula över vitost.

BONDBÖNSRÖRA

4 portioner 10 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta eller bröd

Den här enkla lilla rätten är god att äta såväl med pasta som med ett gott surdegsbröd till. Dessutom är den riktigt snabb att svänga ihop, på bara tio minuter kan du ha lunchen på bordet!

½ liter bondböner (ca 350 g)
200 g spenat, t ex fryst
5 vitlöksklyftor, finhackade
2 dl crème fraîche, t ex växtbaserad som Oatly
iFraiche eller Planti Cooking Fraiche
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Servering

ett gott surdegsbröd eller pasta

1. Fräs bondböner och vitlök i olivolja i ca fem minuter.
2. Tillsätt spenat och fräs ytterligare någon minut.
3. Stjälp i crème fraîche och krydda med salt och svartpeppar. Låt puttra samman tills såsen har reducerats till ungefär hälften.
4. Smaka av med salt och svartpeppar.
5. Servera tillsammans med bröd eller pasta.



GOCHUJANGSOPPA

1 portion 18/prt, 0,1 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd risnudlar

Du kan variera soppan genom att till exempel byta ut champinjonerna mot tofu eller färdiga dumplings. I stället för broccoli kan man välja blomkålsblad skurna i bitar. Det är också gott att ha i edamame-böner eller bondböner – en riktig ta vad du har-soppa, helt enkelt!

3 champinjoner, tunt skivade

2 rejäla salladslökar, tunt skivade (spara det gröna till topping)

1 msk Gochujang

½ broccolihuvud, i bitar

3 ½ dl vatten

1 vitlöksklyfta (kan uteslutas), riven

80–100 g ris- eller vetenudlar
salt

rapsoja att steka i

1. Fräs champinjonerna och merparten av löken (spara lite av det gröna till topping) i olja tills de har fått fin färg.
2. Tillsätt Gochujang och broccoli och fräs ytterligare någon minut.
3. Häll på vatten och riv eventuellt i vitlök. Koka upp och låt puttra tills broccolin har lagom tuggmotstånd.
4. Koka nudlarna i en separat kastrull enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Lägg nudlarna i en djup tallrik, häll soppan över och toppa med resterande salladslök.

Gochujang

Gochujang är en sötstark koreansk chilipasta som är supergod i marinader, såser, grytor, wraps m.m. Du hittar den i den asiatiska hyllan.

”Den här rätten är somrigt fräsch och sköter sig själv i ugnen”

SALLADSWRAP MED TOMAT- OCH KIKÄRTSRÖRA

2 portioner 29 kr/prt, 0,5 CO₂e/prt

Den här rätten är somrigt fräsch och sköter sig själv i ugnen. Jättegod att servera med en hackad sallad där du blandar de grönsaker du gillar.

400 g tomater + 100 g till servering

1 rödlök (spara ca 1/3 till servering), finhackad

1 paprika eller 1–2 milda chilifrukt (kan uteslutas)

250 g kokta kikärter

små salladshuvuden till servering (2 brukar bli lagom)

salt

svartpeppar

rapsoja

servera gärna med färska korianderblad

1. Skär tomaterna i bitar, lägg undan lite till servering.
2. Finhacka löken, lägg även här undan lite till servering. Finhacka eventuellt chili eller skär paprika i bitar.
3. Lägg tomat, rödlök, chili eller paprika och kikärter i en ugnsfast form. Ringla olja över, salta och peppra. Rosta i mitten av ugnen på 225 grader i ca 40 minuter.
4. Bryt loss bladen från salladshuvudena. Klicka ut lite av röran i ett blad. Toppa med färsk tomat, rödlök och gärna korianderblad.





Hamburgerpress

Jag tänkte att det var en lagom onödig produkt tills jag testade – och den gör faktiskt arbetet med vegobiffarna så mycket smidigare. Plus att alla blir jämna och lika stora. Den här kostar 307 kr på Cervera.



Soltorkade tomater i balsamvinäger

Pomodori secchi all "Aceto Balsamico di Modena IGP" från Garant är soltorkade tomter i balsamvinäger. Ett gott tillbehör till grillat eller att lägga på rostat vitlöksbröd.



Godaste brödet

Jag har pratat sönder mig om det här brödet och tipsar alla jag träffar om det. Somun är ett populärt bröd på Balkan och Plivits somun är så underbart fluffigt och härligt. Värm i ugnen och det är som nybakat, perfekt till allt grillat.

GODA GREJER TILL SOMMARFESTEN

Det finns många saker som kan göra den här sommaren lite bättre än tidigare år. En enkel skånsk pesto eller bärbar pizzaugn? Kanske en smidig bургarpress eller goda tillbehör? Här är några prylar som kan förgylla vår sommar.

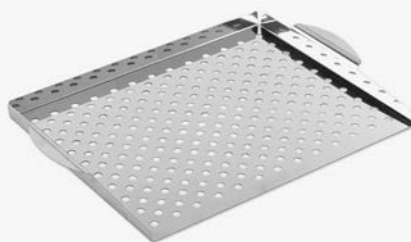


FREAKY SAUCES

Freaky Sauces gör spännande svenskproducerade chilisåser. De har en smaksatt med lingon och blåbär och en med saffran och ros. Kittlande hetta och fruktig chilismak.

Testa som de är eller i marinader och såser.

Kostar 49 kr/200 ml på delitea.se.



Gallerbricka

Den här är perfekt, inte bara för mindre grönsaker på grillen, utan även en trygghet när du grillar t ex bönburgare. Denna "grill topper" från Nordic Ware är gjord i rostfritt stål och kostar 350 kr på kitchenlab.se.



Vaxduk

Bee's Wrap Vaxduk kan användas till grönsaker, mackor, bröd eller för att täcka skålar. Finns bland annat i 3-pack för 299 kr på medvetna.se.



Bärbar pizzaugn

Oni Karu 12G är en smidig bärbar pizzaugn som når temperaturer på upp till 500 grader och gräddar en pizza på 60 sekunder. Finns bland annat på grillkung.se för 4 850 kr.



Alla behöver en stavmixer

Och Bosch Ergomaster serie 6 är den första stavmixern på marknaden med en luftkyld motor. Hacka, mixa, vispa, tärna och mycket mer. Du hittar den i butik för 1 590 kr.



Skånsk pesto

En vegansk pesto från Davidstörps Kryddgård, gjord med basilika som odlats hydroponiskt. Rapsolja och vitlöken köps in från skånska producenter i närområdet. Kostar 61 kr på mylla.se.

I samarbete med Farmers & Chefs

TEMPURA PÅ SOMMARENS GRÖNSAKER

4 portioner (N) 14 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Tempura kan vara det godaste snackset. Perfekt om du bara vill ha något gott att mumsa på till drinken, och lika perfekt om du vill ha något att snacksa på medan grillen blir varm. Ännu godare blir det om du har en god sås att dippa grönsakerna i. Här serverade jag tempuran med växtbaserade bearnaisesåser från Farmers & Chefs.

ca 2 liter neutral olja att friterar i

Frityrsmet

2 dl vetemjöl

2 dl ljus öl

½ tsk bakpulver

1 tsk salt

Grönsaker att friterar

sparris

broccolini

salladslök

sockerärtor

strimlad paprika

Servering

Farmers & Chefs Bearnaise

Farmers & Chefs Bearnaise Chili

Farmers & Chefs Aioli

1. Hetta upp generöst med olja i en hög stekpanna eller vid kastrull. Sikta på 180 grader.
2. Vispa ihop vetemjöl, öl, bakpulver och salt i en skål. Du ska få en ganska tjock smet.
3. Doppa ner grönsakerna i smeten och sedan direkt ner i den heta oljan. Friterar tills de får fint med färg.
4. Servera de nyfriterade grönsakerna tillsammans med Farmers & Chefs såser.



Farmers & Chefs

Farmers & Chefs har en hel serie växtbaserade produkter, från kalla såser till havredryck, havregrädde och cooking fraiche. Smak och kvalitet står i fokus, vilket gör växtbaserad matlagning så mycket enklare och godare. Kolla in hela deras sortiment på farmersandchefs.se.



Briska Demi Sec med smak av Sauvignon Blanc & Gröna äpplen

Briska Demi Sec är en modern halvtorr cider med en uppfriskande karaktär av äppelvin och sauvignon blanc, samt en friskhet som tillkännager sig i toner av kiwi och gröna äpplen.

Briska Demi Sec med smak av Sauvignon Blanc och Gröna Äpplen smakar extra bra till fiskrätter eller lättare köträtter.

Finns i hyllan på systembolaget eller i beställningssortimentet.



Artikelnummer 52429 • Alk 4,5 %

**Alkohol kan vara
beroendeframkallande.**

ENKEL SOMMARMAT

Enkel mat är verkligen inte lika med tråkig mat. Allt du behöver är några smarta genvägar och du kommer att kunna äta fantastiskt gott utan att behöva anstränga dig alltför mycket i värmen. Här är några av mina sommarfavoriter.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



”Jag älskar kikärter och har ner det i det mesta.
Här mixar jag dem lätt och blandar med fetaost och yoghurt”

KRÄMIGA KIKÄRTOR MED FETAOST

4 portioner   15 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag älskar kikärter och har ner det i det mesta. Här mixar jag dem lätt och blandar med fetaost och yoghurt. Du kan även ha de hela eller mixa allt till en helt slät röra om du gillar det.

Krämiga kikärter

2 burkar kikärter à 400 g, 6 dl kokta
100 g fetaost, t ex Peas of Heaven Greek eller Violife
2 dl yoghurt, t ex Oatly Turkisk eller Planti Greek
1–2 vitlöksklyftor, pressade
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Sumacsallad

1 rödlök, finhackad
15 cm gurka, finhackad
1 citron, saften
1 msk sumac
salt

Servering

olivolja
pitabröd

1. Skölj kikärtorna och häll ner i en skål. Krossa dem lätt med en gaffel.
2. Mosa ner fetaost, yoghurt, vitlök, citronsaft, salt och peppar. Rör om tills du har en krämig röra.
3. Blanda rödlök, gurka, citronsaft, sumac och salt. Låt stå i minst 15 minuter innan servering.
4. Fördela sumacsalladen över kikärtorna. Ringla över olivolja och servera med varma pitabröd.

Sumac

Sumac är ett sötsyrligt bär som används mycket i Mellanöstern-mat. Det är jättegott i sallader och dressingar, ja även marinader. Du hittar det i Mellanöstern-hyllan, i Mellanöstern-butiker eller på nätet.



KRÄMIGA KIKÄRTOR MED FETAOST

FÄRDIG GNOCCHI MED ÄRTPESTO

4 portioner  10 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Gnocchi är en sådan grej jag älskar att ha hemma på sommaren. Bara att blanda med färdig pesto och tomat, salviasmör eller färska örter och citron. Eller så mixar du ihop en snabb, pigg grön ärtpesto, som här.

500 g färsk gnocchi

Ärtpesto

4 dl gröna ärtor, tinade
1 dl solroskärnor
½ dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
1 vitlöksklyfta, pressad
1 citron, saften
½ dl olivolja
salt
svartpeppar

1. Koka gnocchin enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Mixa under tiden ihop ingredienserna till ärtpeston i en blender, matberedare eller med hjälp av en stavmixer.
3. Blanda den nykokta gnocchin med ärtpeston och servera.

TAHINIPOTATISSALLAD MED FALAFEL

4 portioner   19 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Den här potatissalladen är ett måste varje sommar för mig. Den blandar så många smaker jag älskar och lyfter vilken färdig falafel som helst. Går även bra ihop med vegoburgare eller schnitzel om du föredrar det.

Tahinipotatissallad

½ dl tahini, gärna en rinnigare variant
2 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 citron, saften
2 msk finhackad persilja
800 g kokt potatis, i bitar
3 dl hackad rödkål
1 rödlök, finhackad
1 tomat, finhackad
½ gurka, finhackad
salt
svartpeppar

Servering

färdig falafel, stekt

1. Rör ihop tahini, yoghurt, citronsaft, persilja, salt och peppar i en skål.
2. Vänd ner de hackade grönsakerna och smaka av med mer salt.
3. Stek falafeln gyllene i lite olja och servera till potatissalladen.

FÄRDIG GNOCCHI MED
ÄRPESTO



TAHINIPOTATISSALLAD
MED FALAFEL





POMMESPLÅT HAWAII-STYLE

4 portioner 15 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag älskar Hawaii-pizza (jaaa, ananas på pizza!) och jag älskar pommes. Så här kombinerade jag de båda i en i mitt tycke genialisk rätt. Plus att den kräver extremt lite jobb.

800 g frysta pommes
300 g rökt tofu, tärnad
2 tomater, finhackade

4 skivor ananas, finhackade
1 rödlök, finhackad
2 tsk pizzakrydda eller torkad oregano
salt

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda samtliga ingredienser på en plåt och rosta i ugnen i ca 25 minuter. Allt ska få fint med färg.
3. Ta ut och servera som det är eller tillsammans med en enkel vitlökssås.

Enkel vitlökssås

Blanda ihop 2 dl naturall yoghurt med 2 pressade vitlöksklyftor, salt och peppar.

BRÖDPUDDING MED FÄRDIG VANILJSÅS

6 portioner (12 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt)

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt
bröd

Det här är en superenkel bröduppuding som jag tog fram när jag behövde något snabbt som bara den. Du kan hoppa över bären, men nu på sommaren känns det extra somrigt.

5 dl färdig vaniljsås, t ex Oatly

1 msk vetemjöl

8 skivor dagsgammalt bröd

1 dl färska bär, i mindre bitar

2 msk rårörsocker

Servering

vaniljglass, t ex havre- eller sojabaserad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Vispa ihop vaniljsås och vetemjöl i en skål. Rör ner bären.
3. Vänd ner brödsnivorna och se till att de blir väl täckta.
4. Lägg brödsnivorna omlott i en form.
5. Strö över rårörsocker och grädda i ugnen ca 30 minuter eller tills den har fått fint med färg.
6. Servera varm med vaniljglass.

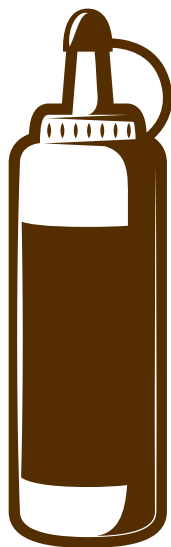


Genvägar till GRILLFESTEN

Ibland vill man njuta av grillfesten och inte tänka så mycket på att laga mat... och då finns det smarta genvägar! Här har vi samlat en rad produkter som kommer att minska din stress utan att kompromissa med smaken. Du kan helt enkelt slappna av och njuta av en grön grillkväll utan jobb.







1. Potatissallad

Klassisk vegansk potatissallad finns från bland annat Rydbergs, Ica och Vegme. Du hittar dem i kyldisken, där du även finner vegansk rödbetssallad från samma märken.

2. Vegansk majonnäs

Det finns en rad veganska majonnäser, både naturella och smaksatta. Kolla efter märken som Heinz (på bilden en chilimayo), Kavli, Hellman's, Vegme och Garant.

3. Hummus

Hummus är en klassiker till grillat. Sevan har en rad olika smaker, så även Zeinas. Testa t ex den här smaksatt med het harissa från Sevan.

4. Kalla såser

Kall bearnaise hittar du från bland annat Rydbergs, Garant, Farmers & Chefs och Vegme. Perfekt till grillat. Du hittar även andra kalla såser från samma märken, som t ex aioli.

5. Fetaost

Det finns många växtbaserade alternativ till ost, bland annat goda varianter på "fetaost" från t ex Violife, Peas of Heaven, El Taco Truck och GreenVie.

6. Burgare

Burgare finns både i frys- och kyldisken. Det finns både köttiga och mer grönsaksbaserade varianter. Leta efter märken som Max, Anamma, Hälsans Kök, Oumph!, Ica, Garant och GoGreen.

7. Marinader

Ta genvägen via färdiga marinader för att smaksätta grönsaker, vegobitar, burgare och annat till grillen. De flesta är veganska, med undantag för honung i vissa fall.

8. Skagenröra

Vegosar verkar ha Skagenröra till det mesta, från snittar medan grillen blir varm, till korven eller

”Burgare finns både i frys- och kyldisken. Det finns både köttiga och mer grönsaksbaserade varianter”

som tillbehör till grillat. Det funkar till mycket, så leta efter vegoskagen från Garant, Vegme och Yipin.

9. Korvar

Det finns en rad vegokorvar, med skinn och utan, de som är mer neutrala i smaken och de som är kryddigare. Leta efter Icas egna, Astrid & Aporna, Vegme, Anamma, Coops egna, Peas of Heaven m.fl.

10. Kebabsås

Schysst käk har flera veganska såser, bland annat den här kebabsåsen som passar till det

mesta. Kolla även in El Taco Trucks olika såser med inspiration från det mexikanska köket.

11. Smaksatta olivoljor

Perfekt till marinader och salladsdressingar. Zeta har ett brett utbud av oljor att kolla in.

12. Tofu

Med en god marinad eller torr kryddblandning ger du enkelt smak till tofu. Det finns även smaksatt tofu från vissa märken. Leta efter Yipin, Ica och Kung Markatta.

13. Efterrätter

Alla gillar ju sötsaker. Både Frödinge och Almondy har veganska chokladtårter. Vill du ha något mindre så kolla in Dreamy desserts från Oddlygood, här med smak av Caramel.

14. Snackskorv

Det är alltid trevligt med något snacks medan grillen blir varm. Kolla in Vege Story Snack från Snackit – veganska ölkorvar i olika smaker.

”Med en god marinad eller torr kryddblandning ger du enkelt smak till tofu”

15. Bröd

Korvbröd från Korvbrödsbagaren är ett måste till vegokorven, samma med hamburgerbröd. Det finns även goda libabröd, pitabröd, surdegsbröd, tunnbröd och annat att njuta av.

16. Grillspett och vegobitar

Schysst käk har kryddiga veganska kebabspett att testa. Oumph har både bitar och filéer att lägga på grillen. Så även Bärta, Hälsans Kök, Vegme, Anamma m.fl.



Sommaren är här och med den sommarens alla härliga stunder vid grillen. Här har jag samlat en rad goda gröna grejer att njuta av i sommar. Gott på grillen, sallader, såser och salsor. Ja, jag grillar till och med min banana split i år.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

GRÖN GRILLFEST!



Kryddliga
grillspett

Jordgubbssallad
med sumac



Kryddlig
ostronskivling

Grillade zucchini spett
Sötstarke vegobitar



KRYDDIGA GRILLSPETT**4 portioner**   **13 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt**

Formbar vegofärs är så fenomenal på grillen. Du kan krydda upp den jättemycket eller hålla det enkelt. Här valde jag en enkel mix av bland annat spiskummin och vitlök.

400 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
 1 gul lök, grovt riven
 2 msk ketchup
 1 msk paprikapulver
 1 tsk mald spiskummin
 2 vitlöksklyftor, rivna
 ½ dl finhackad persilja
 1 tsk salt

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.
2. Forma till järpar eller burgare.
3. Pensla med olja och grilla gyllene på båda sidor.

GRILLADE ZUCCHINISPETT**4 portioner**   **7 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt**

Jag gillar alltid att ha zucchini i någon form på grillen. Bäst tycker jag att den blir i tunna skivor så att den verkligen blir genomgrillad och mjuk. Här kryddade jag den med za'atar, som är en vanlig krydda i Mellanöstern. Du hittar den i välsorterade matbutiker och på nätet, eller så gör du din egen.

2 zucchini
 salt
 2 msk za'atar, köpt eller egen
 2 msk olivolja

Egen za'atar (bara blanda ihop)

1 ½ tsk torkad timjan
 1 ½ tsk torkad oregano
 1 ½ tsk sesamfrön
 1 ½ tsk sumac

1. Skiva zucchini i långa band med hjälp av en osthyvel eller mandolin. Blanda med salt och låt stå i 20 minuter. Skölj sedan av banden.
2. Rör ihop za'atar och olivolja. Blanda med zucchini-banden och trä sedan upp på grillspett.
3. Grilla spetten tills zucchini har fått fint med färg.

”Svamp på grillen är alltid en succé. Jag gillar att marinera svampen först så att den även släpper en del av sin vätska”

JORDGUBBSSALLAD MED SUMAC**4 portioner**   **8 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt**

Jag älskar fruktiga sallader och tycker att jordgubbar används alldeles för lite i just sallader. Här har jag parat ihop dem med sumac, och det blir som en dröm. Sött, syrligt, friskt och fantastiskt. En sallad som passar till allt grillat.

Sumaclök

1 rödlök, finhackad
 ½ citron, saften
 2 tsk sumac
 ½ tsk salt

Sallad

3 dl jordgubbar
 sumaclök, se recept
 ½ gurka, finhackad
 2 msk finhackad mynta
 2 msk finhackad persilja
 ½ dl olivolja
 ½ citron, saften
 salt

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till sumaclöken.
2. Hacka jordgubbarna fint. Blanda med sumaclök och resterande ingredienser. Smaka av med salt.

Sumac

Sumac är ett bär som du kan köpa torkat och malet i välsorterade matbutiker och Mellanösternbutiker. Det har en sötsyrlig smak som är fullkomligt fantastiskt i sallader och dressingar. Ja, även i marinader.

SÖTSTARKA VEGOBITAR**4 portioner**   **16 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt**

Sötstarkt verkar vara trenden på grillen i år. Att blanda lite hetta från chilipulver eller paprikapulver med sötman från t ex lönnsirap. Och herregud vad gott det är! Var bara försiktig så att du inte bränner vegobitarna när du har en söt marinad.

ca 400 g vegobitar, t ex Oumph, Hälsans Kök eller Bärta

½ dl neutral olja
 2 msk söt senap
 2 msk lönnsirap
 1 msk ljus sojasås
 1 tsk starkt paprikapulver eller chilipulver
 1 tsk vitlökspulver
 ½ tsk mald spiskummin
 1 tsk salt

1. Vispa ihop samtliga ingredienser till en marinad.
2. Massera in marinaden i vegobitarna och se till att de täcks helt. Låt marinera i minst 30 minuter.
3. Grilla bitarna så att de får fint med färg. Var försiktig så att de inte bränns.

KRYDDIG OSTRONSKIVLING**4 portioner**   **22 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt**

Svamp på grillen är alltid en succé. Jag gillar att marinera svampen först så att den även släpper en del av sin vätska. Den får en fastare konsistens och finare yta när du sen grillar den.

400 g ostronskivling
 1 msk rökt paprikapulver
 2 tsk farinsocker
 1 tsk lökpulver
 1 tsk vitlökspulver
 1 tsk senapspulver eller dijonsenap
 1 tsk torkad oregano
 1 tsk salt
 svartpeppar
 ½ dl neutral olja

1. Blanda kryddorna med oljan.
2. Massera in kryddblandningen i svampen och låt stå i minst 30 minuter. Du kan även låta det marinera i en inplastad skål i kylan över natten.
3. Grilla ostronskivlingen hårt så att den får fint med färg.

RISONISALLAD MED SAFFRAN

4-6 portioner  22 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Risoni är som risformad pasta och jag tycker att den gör sig bäst i sallader. Här inspirerades jag av en klassisk paella. Jag tycker att den här salladen är godast ljummen, men även kall går bra.

400 g risoni
1 rödlök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 röda paprikor, strimlade
1 förpackning sockerärter
1 förpackning cocktailtomater, halverade
2 msk olivolja
2 msk tomatpuré
1 paket saffran
2 dl vitt vin
1 msk flytande grönsaksfond
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

1. Koka risonin enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten.
2. Fräs lök, vitlök, paprika, sockerärter och tomat i olivoljan. Allt ska mjukna och börja få lite färg.
3. Rör ner tomatpuré, saffran, vitt vin, grönsaksfond och paprikapulver. Låt allt puttra på i någon minut.
4. Smaka av med salt och blanda sedan ner risonin. Servera varm eller ljummen.

POTATISSALLAD DALLAS-STYLE

4 portioner   XX kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Min favorit bland krämiga sallader till grillat är Dallassallad – en krispig kålsallad med äpple och ananas. Här kombinerade jag den med en klassisk potatissallad och fick en ny favorit på köpet.

600 g fast potatis
200 g vitkål, fint strimlad
1 morot, grovt riven
1 syltigt grönt äpple, grovt rivet
1 rödlök, finhackad
1 dl krossad eller finhackad ananas
1 ½ dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche Natural
1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
salt
svartpeppar

1. Koka potatisen mjuk. Skölj i kallt vatten så att den svalnar och skär sedan i mindre bitar.
2. Blanda potatisen med vitkål, morot, äpple, rödlök och ananas i en skål. Pressa gärna ut vätskan ur ananasen först så att inte dressingen blir för rinnig.
3. Rör ihop crème fraîche och majonnäs i en skål. Vänd ner i potatissalladen och smaka av med salt och peppar.



ROSTAD BBQ-POTATISSALLAD

4 portioner   12 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det finns så många sätt att göra potatissallad på. Här rostade jag potatisen först och sen blandade jag den med grönsaker och en sötstark och krämig dressing. Den är godast ljummen.

800 g potatis
2 msk olivolja
1 rödlök, finhackad
1 grön paprika, finhackad
1 dl majsörn

Dressing

1 dl BBQ-sås
1 dl majonnäs
1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skär potatisen i bitar och blanda med oljan på en plåt.
3. Rosta potatisen i 30–40 minuter. Den ska få fint med färg.
4. Blanda ihop ingredienserna till dressing.
5. När potatisen har rostats klart blandar du den med dressing och grönsakerna. Servera gärna ljummen, men kall går också bra.

GRILLAD BANANA SPLIT

4 portioner  22 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Vem älskar inte banana split? Precis! Och här kommer en banana split där du först grillar bananerna med lite socker så att de blir läckert karamelliserade. Till det serverar jag bland annat min favorit choklad-sås med jordnötssmör. Himmelskt!

4 st bananer
2 msk farinsocker

Jordnötssfudgesås

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
100 g mörk choklad, finhackad
100 g jordnötssmör
½ dl ljus sirap

Till servering

glass, t ex vanilj-, choklad- och jordgubbsglass
färska jordgubbar
hackade jordnötter

1. Dela bananerna på längden.
2. Strö över farinsockret på snittytorna och grilla sedan så att de får fint med färg.
3. Smält ihop grädde, choklad, jordnötssmör och sirap i en kastrull.
4. Lägg bananerna på ett fat. Skopa över valfri glass. Ringla över jordnötssfudge, strö över hackade jordnötter och dekorera med jordgubbar.



*Risonisallad
med sabbran*



Potatissallad Dallas-style



Rostad BBQ-potatissallad



GRILLAD AUBERGINE MED HARISSA**4 portioner** 🌱 10 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt

Aubergine är en av mina absoluta favoritgrönsaker. Tricket när man grillar aubergine är att grilla den tillräckligt länge. Den ska bli ordentligt mjuk eftersom undergrillad aubergine bara smakar bittert. Här serverar jag auberginen på en bädd av vitlöksyoghurt och toppar med en het harissadressing.

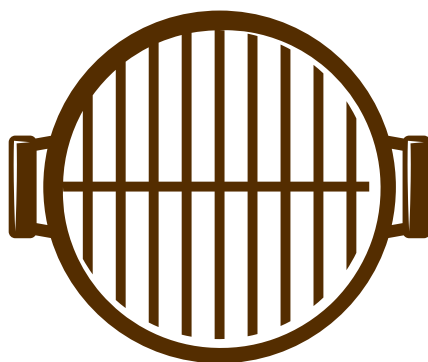
2 auberginer
 olivolja att pensla med
 50 g smör, t ex mjölkfritt
 1 msk harissa
 2 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
 1 vitlöksklyfta, pressad
 salt
 svartpeppar

2 msk hackade rostade mandlar
 ev. granatäpplekärnor som dekoration
 ev. finhackad persilja som dekoration

1. Skiva auberginerna i centimetertjocka skivor. Salta generöst och låt stå och vätska sig i 30 minuter.
2. Pressa bort överflödigt vätska med hushållspapper eller en kökshandduk,
3. Pensla auberginerna och grilla hårt så att de mjuknar och får ordentligt med färg. Ha inte en alltför varm grill. Du kan även steka dem i en stekpanna eller rosta i ugnen, 200 grader i ca 40 minuter.
4. Smält smöret och rör ner harissan.
5. Rör ihop yoghurt, vitlök, salt och peppar i en skål.
6. Bred ut vitlöksyoghurten på ett fat. Toppa med auberginerna. Ringla över harissasmöret och avsluta med att strö över mandlar, granatäpplekärnor och persilja.

Harissa

Harissa är en Nordafrikansk pasta som består av chili, paprika, vitlök och kryddor. Du hittar den i vanliga butiker, ofta bland sojasåsen eller kryddorna.

**FRUKTIG SALSA MED THAIBASILIKA****ca 2 dl** 🌱 14 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Salsa kan du göra på mycket och på sommaren är det extra härligt med exotiska smaker som mango, kokos, lime och thaibasilika.

200 g mango, finhackad (fryst går bra)
 ½ gurka, finhackad
 ½ rödlök, finhackad
 ½ färsk röd chili, finhackad
 1 passionsfrukt, urgröpt
 2 msk rostade kokosflingor
 2 msk finhackad färsk koriander
 1 lime, saften
 ½ kruk thaibasilika, eller koriander
 salt
 svartpeppar

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål.
2. Låt salsan stå i 10 minuter innan servering.

RANCHDRESSING PÅ AVOKADO**ca 2 dl** 🌱 8 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Den här avokadosåsen är en garanterad hit, inte minst till lite hetare mat. Svalkande, syrlig och så god.

1 avokado, i bitar
 2 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
 1 citron, saften
 ½ tsk torkad oregano
 ½ tsk lökpulver
 ½ tsk vitlökspulver
 ½ tsk salt

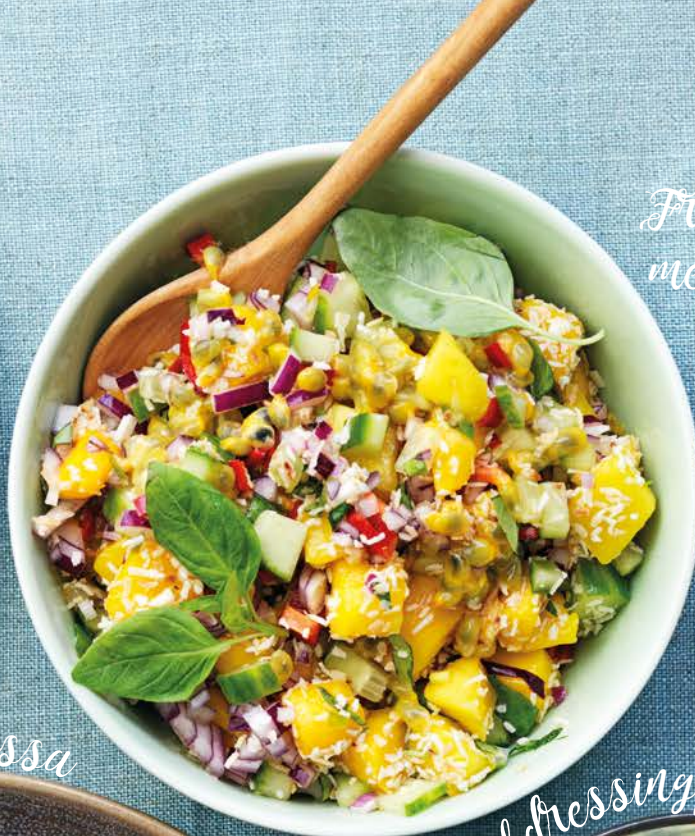
Mixa ihop samtliga ingredienser med hjälp av en stavmixer.

FETAOSTTZATSIKI**ca 2 dl** 🌱 10 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det här är som en klassisk tzatziki, men i stället för att bara ha yoghurt som grund så mixar jag den med fetaost för den där härliga sältan.

½ gurka, grovt riven
 2 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
 100 g smulad fetaost, t ex Peas of Heaven, GreenVie eller Violife
 2 vitlöksklyftor, pressade
 salt
 svartpeppar

1. Salta den rivna gurkan lätt och låt stå i 20 minuter. Pressa sedan ut så mycket vätska du kan.
2. Mixa ihop yoghurt och fetaost med en stavmixer om du vill ha såsen riktigt slät, annars går det bra att bara röra ihop.
3. Blanda ner gurka, vitlök, salt och peppar.



Fruktig salsa
med thaibasilika



Grillad aubergine med harissa



Ranchdressing på avokado



Fetaosttztziki



I samarbete med Färsodlarna

VEGOBULLAR MED BEARNAISE-POTATISSALLAD

4 portioner  23 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

De nya svenskodlade vegobullarna från Färsodlarna är verkligen något helt nytt i vegoväg. Du steker dem enkelt i stekpannan eller rostar i ugnen (perfekt när du lagar till många). Jag älskar potatissallad på sommaren, så här kommer en mix av klassisk potatissallad och bearnaisesås. Kan det bli bättre?

1 kg fast potatis
2 dl crème fraîche, t ex växtbaserad som Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 dl majonnäs, t ex äggfri
2 tsk vitvinsvinäger
3 schalottenlökar, finhackade
1 vitlöksklyfta, riven eller pressad
1 msk torkad dragon
en nypa gurkmeja, för färg
salt

3 portioner Färsodlarnas Svenskodlade Vegobullar (ca 1,5 paket)

Servering picklad rödlök

1. Skala potatisen och koka den mjuk. Skölj i kallt vatten så att den svalnar. Skär sedan i mindre bitar.
2. Rör ihop resterande ingredienser till en krämig dressing. Blanda med potatisen.
3. Stek vegobullarna från Färsodlarna på medelvärme i lite olja. Det tar ca 10 minuter. Du kan även rosta dem i ugnen på 200 grader i ca 10 minuter.
4. Servera vegobullarna tillsammans med bearnaise-potatissalladen och picklad rödlök.

Svenskodlade Vegobullar

Det här är mathantverk och grönt matnörderi i ett. Bullarna är gjorda på Färsodlarnas Svenskodlade Vegofärs (sötlupin, gräart, och åkerböna). Det är ingen galet lång ingredienslista utan saker som veteprotein, tapioka och havreris för att få en boll med bra tuggmotstånd. Du hittar dem i frysdisken hos Ica, Hemköp, Willys, Willys Hemma, Eurocash och City Gross, samt på Mathem.se.

Läs mer på farsodlarna.se.





FÄRSODLARNA



Nyhet!

SVENSKODLADE VEGOBULLAR

Våra Svenskodlade Vegobullar är ett rent och smakrikt hantverk, fria från både kött och soja. Lagom stora vegobullar smaksatta med snälla kryddor som passar de flesta. Testa själv!

Recept, inspiration och aktuella butiker hittar du på farsodlarna.se



Finns i frysdisk hos:

ICA | Hemköp | Willys | Citygross | Eurocash samt på [Mathem.se](https://mathem.se)



GO GREENER FEEL BETTER WITH EUROPEAN FRUITS & VEGETABLES



Konsumera frukter och grönsaker!

Njut av europeisk sparris & kiwi!

En speciell grönsak och en unik frukt är de bästa förespråkare
för trenden mot mer grön näring och välmåga.

Sparris. En grönsak med högt näringsvärde och hög gastronomi som är en oändlig källa till vitaminer och andra värdefulla näringsämnen. Den europeiska sparris odlas numera under hållbara jordbruksvillkor, i dess två arter: **den vita sparris**en, välsmakande och öm och **den gröna sparris**en, med en starkare smak och lätt sötma i toppen.

3+1 skäl att äta sparris

1. De innehåller många näringsämnen men få kalorier. Sparris är en kalorislät grönsak och är en utmärkt källa till folsyra och A-, C- och K1-vitaminer.
 2. De innehåller fibrer som bidrar till en sund matsmältning.
 3. Sparris innehåller kalium, ett mineral som kan bidra till att minska högt blodtryck.
- +1 De är lätta att lägga till i vår kost på många olika sätt, t.ex. genom att koka, grilla, ångkoka eller i ugn och grytor, sallader, frittatas, omeletter och är ett perfekt tillbehör till kött och fisk.

Kiwi. En exotisk frukt med rikt näringsvärde i tre olika arter:

Den gröna kiwin, känd för sina näringsmässiga egenskaper.

Den gula kiwin, utmärker sig för sin smak och näring, är söt, saftig, med uppfriskande smak. **Den röda kiwin**, den nyaste, sötare och mer exotisk smak med ännu fler vitaminer och kvalitetsegenskaper.

3+1 skäl att äta kiwi

1. Kiwifrukt är rika på C-vitamin, och innehåller mer än andra frukter.
 2. De är rika på fibrer som främjar hälsan i matsmältningssystemet.
 3. De innehåller E-vitamin som hjälper till att skydda cellerna från oxidativ stress.
- +1 Kiwifruktens många fördelaktiga egenskaper är en sällsynt kombination, medan den lätt och trevligt ingår i vår kost som en frukt men också som ett mellanmål, tillbehör till sallader och andra rätter.



Europeisk rekommendation om konsumtion
av frukt och grönsaker i Sverige (FBDG-referens
Livsmedelsbaserade kostriktlinjer)
Ät minst 500 gram frukt och grönsaker varje dag.
Det motsvarar till exempel två generösa nävar grönsaker,
rotfrukter och baljväxter samt två frukter.

Källa, skanna här

www.asparaguskiwi.eu

European_asparaguskiwi



Finansierat av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmännens (upphovsmännens) och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganets för forskning (REA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller den beviljande myndigheten tar något ansvar för dessa.



Medfinansieras av
Europeiska unionen

EUROPEISKA UNIONEN STÖDER KAMPANJER
SOM FRÄMJAR EN HÄLSOSAM LIVSSTIL.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



VÄRLDENS GODASTE VEGTORBURGARE

Burgare är något som går hem i alla läger och är så kul att göra. Här har jag hämtat inspiration från lite olika delar av världen så att du kan leka loss riktigt vid grillen.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



*Indisk burgare
med ananasrätta*

GREKISK BURGARE MED GRILLADE GRÖNSAKER**4 portioner**  **36 kr/prt, 0,5 CO₂e/prt****För glutenfritt alternativ, använd glutenfria hamburgerbröd**

Den här burgaren har samlat det godaste från det grekiska köket. Oregano, mynta, tzatziki och fetaost. Det blir en hel del grillade grönsaker, men de är supersgoda att servera som tillbehör vid sidan av.

Burgare**400 g formbar sojafärs, t ex Anamma, Hälsans****Kök, Oumph eller Vegme****1 rödlök, finhackad****1 tsk torkad oregano****1 tsk torkad mynta****2 msk finhackad persilja****salt****svartpeppar****Grillade grönsaker****½ dl olivolja****1 tsk vitlökspulver****1 tsk torkad oregano****1 tsk torkad mynta****salt****svartpeppar****1 aubergine, skivad****1 zucchini, skivad****2 tomater, skivade****2 paprikor, i bitar****2 rödlökar, i tjocka skivor****Tzatziki****1 gurka, grovt riven****1 tsk salt****2 dl tjock naturell yoghurt, t ex Planti Greek Style eller Oatly Turkisk****2–3 vitlöksklyftor, pressade****2 msk finhackad dill, kan uteslutas****1 msk olivolja****en nypa strösocker, valfritt****salt****svartpeppar****Servering****4 hamburgerbröd****smulad fetaost, t ex Peas of Heaven eller Violife**

”En väldigt spännande grön burgare som du även kan smaksätta med färdig pesto i stället för basilika”

Burgare

Blanda ihop samtliga ingredienser till burgaren.

Forma till biffar och pensla med olja. Grilla tills de får fint med färg på båda sidor. Du kan även steka dem i en stekpanna.

Grillade grönsaker

1. Blanda olja och kryddor i en skål. Blanda sedan med grönsakerna.

2. Grilla grönsakerna så att de får fint med färg. Du kan även rosta dem på 225 grader i ca 20 minuter så att allt får fint med färg.

Tzatziki

1. Blanda gurkan och saltet i en sil satt över en skål. Låt stå i 20–30 minuter. Krama ur så mycket vätska det bara går.

2. Rör ihop med övriga ingredienser. Smaka av med mer salt och peppar. Låt stå i 15 minuter innan servering.

Servering

1. Pensla bröden med olja och grilla så att de får fint med färg.

2. Fyll bröden med burgare, grillade grönsaker, tzatziki och smulad fetaost.

3. Servera resterande grönsaker och tzatziki som tillbehör.

ITALIENSK BURGARE**4 portioner**  **27 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt**

Här kommer en burgare med italienska smaker. En väldigt spännande grön burgare som du även kan smaksätta med färdig pesto i stället för basilika. Jag älskar parmesankrämen som är god till det mesta grillade.

Burgare**1 gul lök, finhackad****3 vitlöksklyftor, finhackade****1 burk kikärter à 400 g****1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g****10 soltorkade tomater, finhackade****½ kruka färsk basilika, finhackad****2 dl pankoströbröd eller brödsmlor****2 msk majsstärkelse****salt****svartpeppar****Parmesandressing****2 dl yoghurt, t ex Planti Greek Style eller****Oatly Turkisk****1 dl riven parmesan, t ex växtbaserad****salt****svartpeppar****Servering****4 hamburgerbröd****tomat, skivad****ruccola****Burgare**

1. Fräs den gula löken och vitlöken i lite olivolja så att löken mjuknar.

2. Mixa under tiden kikärter, kronärtskockshjärtan och soltorkade tomater till en grov färs i en matberedare. Skrapa ner i en skål.

3. Blanda ner lök, basilika, ströbröd, majsstärkelse, salt och peppar. Blanda väl.

4. Forma färsen till burgare och pensla med olja. Grilla så att de får fint med färg på båda sidor. Du kan även steka dem i en stekpanna.

Parmesandressing

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Servering

1. Pensla bröden med olja och grilla så att de får fint med färg.

2. Fyll bröden med burgare, parmesandressing, tomat och ruccola.

*Grekisk burgare med
grillade grönsaker*

Italiensk burgare



THAIBURGARE MED JORDNÖTSSÅS**4 portioner, 25 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt****För glutenfritt alternativ, använd glutenfria hamburgerbröd**

Här kommer en riktigt smakrik burgare med thailändska influenser. Gurk- och morotssalladen samt jordnötssåsen är även goda som tillbehör till grillspett.

Gurk- och morotssallad

½ dl vitvinsvinäger

½ dl strösocker

¾ dl vatten

en nypa salt

½ gurka, tunt skivad

2 morötter, tunt strimlade med en grönsaksskalare

2 schalottenlökar, tunt skivade

2 msk riven färsk ingefära

1 röd chili, tunt skivad

1 msk finhackad koriander

Burgare

400 g fast tofu

1 rödlök, finhackad

1 dl finhackad thaibasilika eller mynta

1 msk riven färsk ingefära

1 röd chili, finhackad

2 msk sojasås

1 lime, rivet skal och saft

½ dl majsstärkelse

½ dl finhackade jordnötter

salt

svartpeppar

Jordnötssås

1 dl krämigt jordnötssmör

1 lime, saften

1 vitlöksklyfta, riven

1 msk sojasås

3 msk vatten

2 tsk strösocker

Servering

4 hamburgerbröd

sriracha

Gurk- och morotssallad

1. Koka upp vitvinsvinäger, strösocker, vatten och salt i en kastrull. Rör tills sockret har löst sig och häll sedan över allt i en skål och låt svalna.

2. Blanda ner resterande ingredienser och låt stå i minst 30 minuter.

Burgare

1. Mixa tofun till en färs i en matberedare. Du kan även smula sönder den fint.

2. Blanda ner resterande ingredienser.

3. Forma smeten till biffar och pensla med olja. Grilla så att de får fint med färg på båda sidor. Du kan även steka dem i en stekpanna.

Jordnötssås

Rör ihop samtliga ingredienser. Späd med mer vatten om du vill ha en rinnigare konsistens.

Servering

1. Pensla bröden med olja och grilla så att de får fint med färg.

2. Fyll bröden med burgare, gurk- och morotssallad, jordnötssås och sriracha.

INDISK BURGARE MED ANANASRAITA**4 portioner 26 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt****För glutenfritt alternativ, använd glutenfria hamburgerbröd**

Jag och min sambo gör de här burgarna så ofta. De är bara så ruskigt goda och den svaltande och lätt söta raitan gör sig så bra med den kryddiga burgaren. Vi är besatta av hetta och brukar steka på ett helt gäng chilis att toppa burgaren med. Men det är helt valfritt.

Gröna chili?

Vi köper gröna små chilis i indiska butiker. De är riktigt heta men också smått beroendeframkallande. Du kan grilla/steka annan chili från vanliga butiker, det är bara att testa sig fram. I burgaren går det bra med helt vanlig grön chili till exempel.

400 g formbar sojafärs, t ex Anamma, Hälsans

Kök, Oumph eller Vegme

1 rödlök, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

1 msk riven färsk ingefära

1 grön chili, finhackad, kan uteslutas

2 msk finhackad färsk koriander, kan uteslutas

1 tsk garam masala

½ tsk chilipulver, kan uteslutas

salt

svartpeppar

Ananasrait

2 dl yoghurt, t ex Planti Greek Style eller Oatly

Turkisk

1 dl finhackad ananas, konserverad går bra

2 msk finhackad rödlök

1 msk finhackad koriander

¼ tsk garam masala

salt

Servering

gröna små chilis, kan uteslutas

4 hamburgerbröd

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till burgaren.

Forma till biffar och pensla med olja. Grilla tills de får fint med färg på båda sidor. Du kan även steka dem i en stekpanna.

2. Om du gillar hetta kan du även steka en näve gröna små chilis i lite olja så att de får färg.

3. Rör ihop samtliga ingredienser till raitan.

4. Grilla bröden lätt och fyll med burgare, raita och stekta chilis.

BANH MI-BURGARE**4 portioner 20 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt****För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd**

Banh mi är en klassisk vietnamesisk baguette som gör sig så bra i burgarformat. Oftast picklar man rättika, men här har jag använt somriga rädisor i stället.

Picklade grönsaker

½ dl strösocker

¾ dl ättikspicit

2 dl vatten

½ tsk salt

1 knippe rädisor, tunt skivade

1 morot, strimlad

10 cm gurka, strimlad

Grillad tofu

400 g fast tofu, skivad

1 vitlöksklyfta, pressad

2 msk agavesirap

2 msk hoisinsås

1 ½ msk ljus sojasås

1 msk ketchup

2 tsk sesamolja

ca 3 msk sesamfrön

Till servering

4 små baguetter eller vanliga hamburgerbröd

majonnäs, t ex äggfri

jalapeño, tunt skivad

färsk koriander

Picklade grönsaker

1. Blanda ihop alla ingredienser utom grönsakerna i en skål. Rör om tills sockret har smält.

2. Vänd ner grönsakerna. Låt stå i minst 30 minuter.

Grillad tofu

1. Rör ihop samtliga ingredienser till marinaden.

Pensla marinaden över tofun, båda sidor. Låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.

2. Vänd tofun i sesamfrön och grilla sedan så att den får fint med färg. Du kan även steka den i en stekpanna.

Servering

1. Pensla bröden med olja och grilla så att de får fint med färg.

2. Bred på majonnäs på båda sidor och fyll sedan med grillad tofu, picklade grönsaker, jalapeño och koriander.

A photograph of three burgers on a dark, textured surface. The burger on the left is in a soft roll, filled with sliced carrots, green onions, and a green chili. The middle burger is in a soft roll, topped with a fried patty, white sauce, and a mix of sliced tomatoes, carrots, green onions, and green chilies. The burger on the right is in a sesame seed bun, filled with a fried patty, white sauce, and sliced red and green chilies. A small bowl of red sauce and a piece of bread are on the left. A bunch of fresh green herbs is in the background.

Banh Mi-burgare

*Thaiburgare med
jordnötssås*

STEK SATAN TILL MIDDAG



VI MENAR SÅKLART SEITAN!

**ETT SATANS GOTT VEGO-ALTERNATIV
MED MER TUGGMOTSTÅND
GJORD PÅ SVENSKA RÅVAROR**

**VEGANSK DJÄVULSDYRKAN
NÄR DEN ÄR SOM BÄST**

LÄS MER PÅ [EDGYVEGGIE.SE](https://edgyveggie.se)

**edgy
veggie**



KRISPIG GYOZA MED SEITAN!

1. GYOZA

Blötlägg shiitakesvamp i vatten minst 30 minuter. Häll sedan av, krama ur vätskan från svampen och skär i små bitar.

2. Lägg seitanblocket i en mixer och mixa tills det ser ut som färs. Finhacka salladskål, vitlök, schalottenlök, salladslök och riv ingefära.

3. Värm upp en stekpanna på medelhög värme med rapsolja. Stek seitanfärsen 2 minuter, tillsätt sedan vitlök, schalottenlök, salladslök och fräs i cirka 1 minut. Tillsätt shiitakesvamp och salladskål, tillaga 3-4 minuter och avsluta med ingefära, ostronsås, soja, socker, salt, peppar och sesamolja. Låt steka i cirka 4 minuter och ställ åt sidan för att svalna.

4. KRISPBLANDNING:

Blanda ingredienserna till krispet i en skål och ställ åt sidan.

5. KRISPIG LÖKOLJA

Skiva schalottenlök och vitlök tunt. Hetta upp rapsolja till cirka 150 grader och lägg försiktigt i schalottenlöken lite i taget. Friterar ca 3-4 minuter i och tillsätt sedan vitlöken och fritera tills löken precis fått en gyllene färg. Ställ försiktigt grytan åt sidan och låt svalna.

6. SÅS

Blanda alla ingredienser till såsen i en skål och ställ åt sidan.

7. GYOZA

Ta fram en liten skål med vatten. Lägg ett ark i handflatan, lägg en matskal sval fyllning i mitten på arket med hjälp av en sked. Ta ett finger, doppa i vattnet och blöt ner kanten runt om fyllningen.

8. Vik ena sidan över till den andra, förslut och tryck fyllningen mot mitten. Förslut längs med kanten och din gyoza är klar för tillagning.

9. Värm upp en nonstick stekpanna på medelvärme med neutral olja. Lägg dumplingsen i en snygg formation och stek tills undersidan precis börjat få färg. Häll sedan 1 dl vatten i stekpannan och sätt ett lock över för att ånga dumplingsen.

10. När vattnet har ångats bort håller du i krispblandningen precis så att det täcker botten. Fortsätt att steka på medelvärme utan lock tills blandningen blivit helt krispig.

11. Ta fram en tallrik som matchar storleken på stekpannan och placera tallrikens ovasida ovanpå dumplingsen. Vänd försiktigt ut dumplingsen och voila, krispet har hamnat på ovasidan. Dippa i såsen och njut!

Gyoza dumplings:

1 paket gyoza wrappers
1 paket seitan block
1 halv salladskål
2 vitlöksklyftor
1 schalottenlök
10 torkade shiitakesvampar
3 salladslökar
5x5 cm ingefära
3 msk vegetarisk ostronsås
2 msk ljus soja

1 tsb strösocker
1 tsb salt
1 tsb svartpeppar
1 msk sesamolja
rapsolja att steka i

Krispblandning:

1 1/2 dl vatten
2 msk maizena
1 msk vetemjöl

Krispig lökolja:

250 g schalottenlök
8 vitlöksklyftor
4 dl rapsolja

Sås:

2 dl ljus soja
1/2 dl chinkiang risvinäger
3 msk krispig chiliolja
3 msk krispig lökolja med lök
2 msk sesamolja
1/2 dl koriander, finhackad
1/2 dl salladslök, finhackad

HÄLSNINGAR FRÅN JUICEFABRIKEN

Nu har våra juiceristor gått loss på ingefära, citron, äpple och chili. Upptäck alla våra ekologiska juicer på praktisk bag-in-box och klicka hem din favoritsmak på happygreen.se

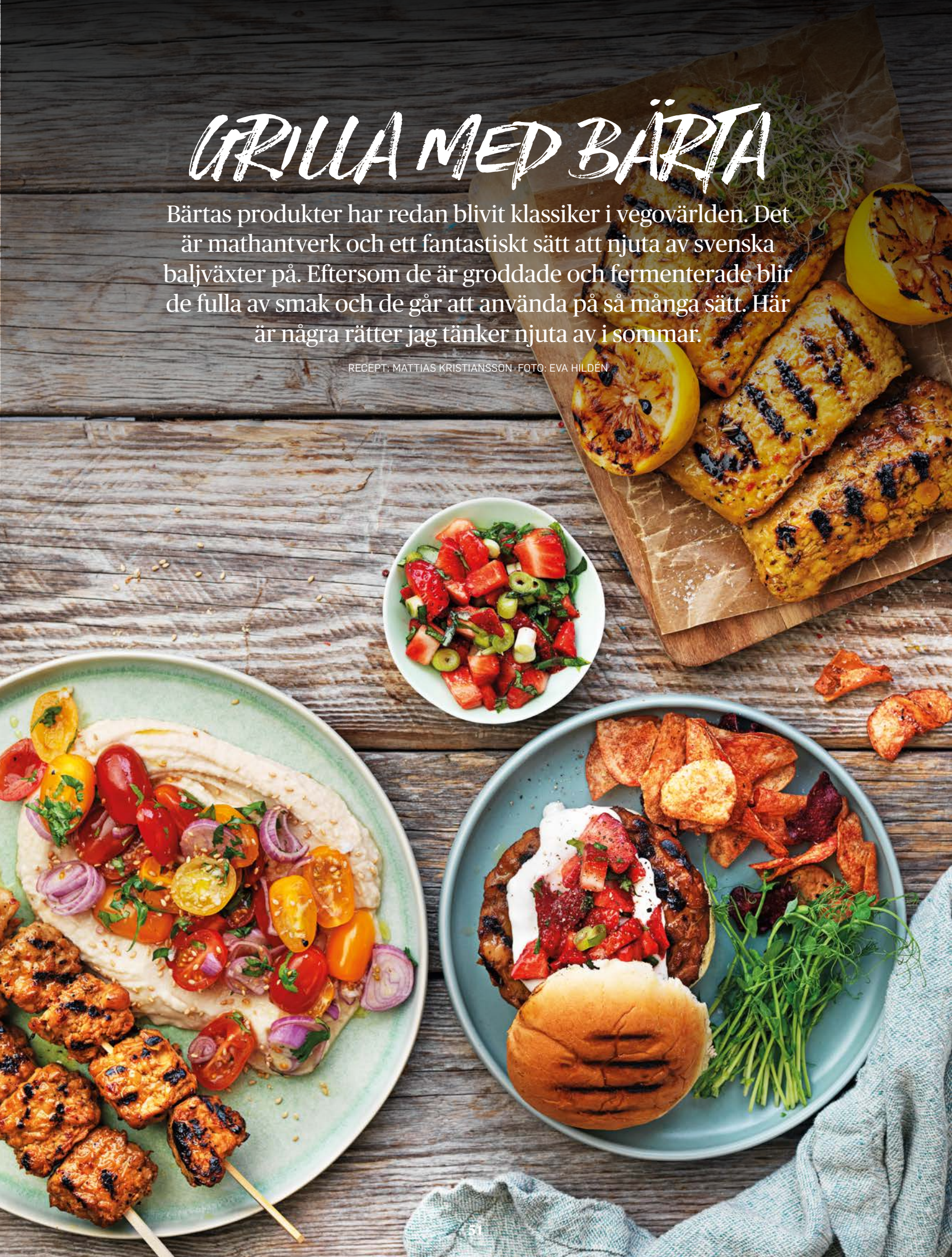


Happy Greens ekologiska ingefärsjuice kostar 279:- och kommer i praktisk 3-litersbox. Öppnad förpackning förvaras i kylskåp, hållbar 30 dagar.

GRILLA MED BÄRTA

Bärtas produkter har redan blivit klassiker i vegovärlden. Det är mathantverk och ett fantastiskt sätt att njuta av svenska baljväxter på. Eftersom de är groddade och fermenterade blir de fulla av smak och de går att använda på så många sätt. Här är några rätter jag tänker njuta av i sommar.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON · FOTO: EVA HILDÉN



I samarbete med Bärta

Vi ställde några frågor till Bärtas grundare Pia Qvarnström!

Vad är det som gör Bärtas produkter så speciella?

– Bärta är ekologiskt, glutenfritt och utan tillsatser. Produkterna är gjorda på svenska ärtor i Sverige med hantverksmässiga metoder som inkluderar både groddning och fermentering av ärtorna. Det går helt enkelt att rada upp en lång lista, men det viktigaste skulle jag ändå säga är att allt det här märks när man äter produkterna. De smakar och känns inte som andra vego-produkter.

Många vegoprodukter är hårt processade. Hur skiljer sig Bärta där?

– De flesta produkter som vi ser som köttsubstitut görs på baljväxter som man processat ganska hårt för att få fram proteinet. Det gör att en stor del av den näring som finns i ärtan eller bönan går förlorad. Det ger också upphov till en massa matsvinn då det som processas bort vanligtvis inte blir till människomat. Dessutom har man ofta en utmaning när det gäller smak och tuggmotstånd då produkter på proteinisolerat tenderar att bli torra och gummiaktiga med besk smak. Bärta är lite tvärtom. Produkterna görs på hela ärtor och hela ärtan finns kvar i slutprodukten. Samtidigt

påminner det inte om en ärtfalafel eller bönbiff där man har mixat ihop baljväxter och sen format produkten. Bärta groddas och fermenteras, vilket ger en helt annan textur och smakupplevelse och våra marinerade produkter är dessutom riktigt saftiga. Vi använder samma fermenteringsmetod som när man gör traditionell tempeh. Men vi har lagt till en groddning, vilket har en positiv påverkan på såväl smak som näringsvärde.

Smak, näring och planetnytta är hela idén bakom Bärta och anledningen till att vi ger oss in på det krångliga spåret att både grodda och fermentera ärtorna. Ärtor, precis som alla baljväxter, innehåller antinutrierter. Det är ämnen som binder till mineralerna i baljväxterna och gör att kroppen inte ordentligt kan tillgodogöra sig de mineral som finns i växtbaserad mat. Det här är lite lurigt eftersom det inte syns på näringsdeklarationen hur mycket antinutrierter maten innehåller. Både groddning och fermentering minskar mängden antinutrierter och vi använder alltså två traditionella matlagningsmetoder för att maximera näringsupptaget och samtidigt behålla ärtans alla positiva egenskaper.

Varför är det viktigt för dig med just ekologiskt och svenska baljväxter?

– Min drivkraft är att göra något som är

bra för hela planeten på både lång och kort sikt. Därför är eko viktigt. Jag vill inte bidra till att det sprids kemiska bekämpningsmedel i naturen, vilket bland annat är dåligt för den biologiska mångfalden. Jag vill inte heller att vi ska importera en massa konstgödsel till Sverige som har tagits fram med hjälp av fossil gas. För mig är ekologiskt viktigast. Planetens ekosystem hör ihop och har inget med landsgränser att göra, även om det förstås är bra om råvarorna produceras nära oss så att transportererna blir kortare. Därför använder vi svenska ärtor.

Några tips för att lyckas med Bärta på grillen?

– På grillen passar burgaren, Chili & lime-bitarna och filén allra bäst. Låt produkterna tina, pensla dem med olja eller grillolja. Grilla när grillen är ordentligt het, så där het så att man inte kan hålla handen nära grillen i mer än en halv sekund. Då behöver du bara ca 30 sekunder per sida och produkterna blir fint grillade på utsidan samtidigt som de är riktigt saftiga inuti.

Vad kommer att vara din favorit på grillen i sommar?

– Jag är smått besatt av Bärta Filé spiskummin & citron i ett Somun-bröd med grillad citron, sallad, tomat och en yoghurtsås.

SOMRIG POTATISSALLAD MED BÄRTA

4 portioner   36 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det här är en klassiker för mig varje sommar. I början gjorde jag den med tofu, men de senaste åren är det alltid med Bärtas Alspånsrökta helbit. Den lyfter den här potatissalladen till helt nya höjder och ingen sommar är komplett utan den.

Bärta Helbit Alspånsrökt

Det här är en riktig favorit som jag älskar att ha på mackan och i den här potatissalladen. En mild och god rökgig smak som är omöjlig att tröttna på.

800 g färskpotatis

1 förpackning Bärta Helbit Alspånsrökt

1 grönt äpple, finhackat

1 rödlök, finhackad

2 dl majonnäs, t ex äggfri

2 dl naturell yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt

1 citron, saften

2 msk röd tångkaviar

2 msk svart tångkaviar

1 dl finhackad dill

½ dl finhackad gräslök

Garnering

finhackad rödlök

finhackad dill

finhackad gräslök

röd tångkaviar

svart tångkaviar

1. Skrubba potatisen och koka mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten och skär sedan i små tärningar. Hacka Bärta Helbit fint.
2. Blanda potatis, Bärta, äpple och rödlök i en bunke.
3. Blanda ihop majonnäs, yoghurt, citronsaft, röd tångkaviar, svart tångkaviar, dill och gräslök. Vänd ner i potatisblandningen och håll över i en fin skål.
4. Dekorera med tångkaviar, finhackad rödlök, dill och gräslök.

RÖKIGA SNITTAR PÅ RÅGKRISP

4 portioner  22 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Börja middagen med små snittar med en krämig röra med rökgig Bärta. Om du hittar krispiga råg crisps från Linkosuo, så testa, annars går det bra med andra rågkex. De gör sig så bra med en fet och rökgig röra som den här.

Bärta Helbit Enrisrökt Höstärta

Enris ger den här röka biten Bärta en unik syrlig röksmak och det är en produkt som är god att bara äta som den är. Den är även god på mackan, eller i en röra som här.

½ förpackning Bärta Helbit Enrisrökt Höstärta

½ rödlök, finhackad

½ dl majonnäs, t ex äggfri

½ dl gräddfil, t ex Planti Sour Dream

2 tsk riven färsk pepparrot

½ tsk mortlad rosépeppar

½ tsk mortlad grönpeppar

½ dl finhackad gräslök

salt

vitpeppar

Servering

rågkex

finhackad gräslök

1. Finhacka Bärta helbit eller kör den fint i en matberedare.
2. Blanda med resterande ingredienser i en skål.
3. Fördela röran på rågkex och toppa med finhackad gräslök.

Bärta

Bärta sysslar med mathantverk på hög nivå. Deras produkter görs på svenska ärtor som först groddas och sen fermenteras. Du kan hitta allt från pålägg gjort på enrisrökt höstärta till saftiga burgare gjorda på groddade och fermenterade ärtor.

Kolla in utbudet och läs mer på barta.se.

RÖKTA SNITTAR PÅ
RAUKRISP

SOMRIG POTATISSALLAD
MED BÄRTA

GRILLSPETT MED ASIATISK BÖNRÖRA OCH PICKLADE TOMATER

4 portioner   30 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

De här spetten är fantastiska året runt men gör sig helt underbara på en grill. De är redan smakrika i sig, så satsa på goda tillbehör i stället. Här gjorde jag en sesamhummus och en syrlig tomatsallad.

Bärta Bitar Chili & Lime

De här bitarna är en riktig favorit, med tydlig smak av chili och lime. De är redan färdigkryddade så allt du behöver göra är att steka eller grilla dem. Supergoda tillsammans med en jordnötssås, smakrik nudelwok eller en fräsch sallad med asiatiska smaker.

1 förpackning Bärta Bitar Chili & Lime
sesamolja

Sesamhummus

2 förpackningar vita bönor à 400 g
½ dl tahini
1 msk sesamolja
1 citron, saften
ev. några matskedar vatten
salt
1 msk rostade sesamfrön

Syrlig och het tomatsallad

1 ask cocktailtomater, halverade
2 schalottenlökar, tunt skivade
1 msk riven ingefära
2 vitlöksklyftor, pressade eller rivna
2 lime, saften
1 msk ljus sojasås
½ tsk sesamolja
2 tsk strösocker
½ kruka färsk koriander

1. Tina bitarna helt och pensla sedan med sesamolja.
2. Grilla bitarna på en riktigt het grill i ca 30 sekunder på varje sida.
3. Servera tillsammans med sesamhummus och den syrliga och heta tomatsalladen.

Sesamhummus

1. Skölj bönorna och mixa sedan ihop med resterande ingredienser, förutom de rostade sesamfröna, i en matberedare. Späd med lite vatten för att få till rätt konsistens.
2. Bred ut bönröran på en tallrik och strö över rostade sesamfrön.

Syrlig och het tomatsallad

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål. Massera löken lätt tills den mjuknar och tomaterna mosas till något.
2. Fördela gärna salladen över sesamhummusen innan servering.



GRILLADE BÄRTABURGARE MED JORDGUBBSSALSA OCH LIMEMAJONNÄS

4 portioner  29 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Jag har älskat Bärtas burgare sen starten och tycker faktiskt inte att man behöver krydda upp dem. De är så goda på egen hand. Däremot valde jag att toppa dem med en sötstark jordgubbssalsa och en syrlig lime-majonnäs som fångar alla sommarens smaker i ett.

Bärta Burgare Umami

Bärtas burgare är helt fantastiska. De har en fast konsistens samtidigt som de är saftiga. Och det geniala är att de görs på hela groddade och fermenterade ärtor, vilket ger en alldeles speciell smak som vi älskar. De går även utmärkt att steka i en vanlig stekpanna.

4 Bärta Burgare Umami

Jordgubbssalsa

½ liter jordgubbar, finhackade
1 färsk röd chili, finhackad
2 salladslökar, finhackade
2 msk olivolja
2 msk finhackad färsk basilika
½ tsk salt
svartpeppar

Limemajonnäs

2 dl majonnäs, t ex äggfri
1 lime, rivet skal och saft
2 vitlöksklyftor, pressade
salt
svartpeppar

Servering

4 hamburgerbröd
ärtskott

rotfruktschips

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till salsan. Låt stå i 10 minuter.
2. Rör ihop ingredienserna till limemajonnäsen.
3. Tina burgarna helt och pensla sedan med olja.
4. Grilla burgarna på en riktigt het grill i ca 30 sekunder på varje sida.
5. Fyll hamburgerbröden med burgare, jordgubbssalsa, ärtskott och limemajonnäs.
6. Servera tillsammans med rotfruktschips.

GRILLAD FILÉ MED ROSTAD VITLÖKSYOGHURT OCH ÄRTRÖRA

4 portioner   26 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Bärta har en "filé", som är en helbit du antingen kan tillaga hel, skära i bitar och göra vad du vill med, och till och med mixa till en färs. Här valde jag att grilla



den hel och servera tillsammans med en rostad vitlöksyoghurt och ärtröra.

Bärta Filé Spiskummin & Citron

Den här biten, filén, har en läcker smak av spiskummin och citron. Allt du behöver göra är att steka den och sen skiva upp den. Om du frågar mig är den även god tillsammans med rostad potatis eller med influenser från Mellanöstern.

1 förpackning Bärta Filé Spiskummin & Citron
2 citroner, halverade

Rostad vitlöksyoghurt

1 hel vitlök
3 dl tjock yoghurt, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
salt
svartpeppar

Mintig ärtröra

3 dl gröna ärtor
1 citron, saften
2 msk finhackad mynta
salt
svartpeppar

1. Tina filéerna helt och pensla sedan med sesamolja.
2. Grilla filéerna på en riktigt het grill i ca 30 sekunder på varje sida.
3. Fördela den rostade vitlöksyoghurten på ett fat. Fördela den gröna ärtröran över.
4. Skiva filéerna ganska fint och lägg överst. Servera.

Rostad vitlöksyoghurt

1. Gnid in hela vitlöken i lite olivolja och vira in den i aluminiumfolie.
2. Grilla över indirekt värme i 20-30 minuter. Den ska bli ordentligt mjuk. Du kan även köra den i ugnen på 175 grader i 30-40 minuter.
3. Låt vitlöken svalna och skär sedan ett snitt rakt över. Tryck ut de nu mjuka och rostade vitlöksklyftorna.
4. Mixa ihop vitlöksklyftor, yoghurt, salt och peppar med hjälp av en stavmixer.

Mintig ärtröra

1. Mosa sönder ärtorna med en gaffel eller mixa sönder dem lätt med en stavmixer.
2. Blanda med citronsaft och mynta. Smaka av med salt och peppar.



Svalkande favorit

Briska har många goda drycker, men en favorit varje sommar är Briska Demi-Sec med smak av Riesling och persika. Lagom söt, lagom fruktig och underbart svalkande. Kostar 18,50 kr/330 ml på Systembolaget.



Klassisk blåbärsdryck

Saxhyttegubbens Blåbär är en alkoholfri dryck gjord av färskpressade blåbär från Bergslagens skogar. Fri från socker och tillsatser. Väldigt god till grillat. Kostar 72 kr/33 ml på Systembolaget.



Favorit på box

50° Riesling Trocken tillverkas av riesling-druvor från vinregionen Rheingau och kommer nu på smidig box à 2 liter. Veganskt med en frisk smak av gröna äpplen och lime. Kostar 219 kr/2 liter på Systembolaget.



Svalkande juice

God Morgon har flera ekologiska juicer, bland annat den här nyheten med smak av äpple, rabarber och jordgubb. En vackert rosa juice som passar perfekt till sommarens fikastunder.

SVALKA DIG i sommar

Det finns många läskande drycker att njuta av, till frukost, fika, mingel, middag, grillfest och alla andra tillfällen som kräver ett glas gott. Här har vi samlat några favoriter, både med och utan alkohol.



Bron lager till grillat

En nyhet från Bron är deras ekologiska lager som är en ljus lageröl med tydlig beska. God som sällskapsdryck till grillad vegomat. Kostar 14,90 kr på Systembolaget.



Ekovin på burk

Small Things Wine är en australiensisk producent som enbart producerar viner på burk. Smidigt att ta med sig på picknicken. Vinet är veganskt och ofiltrerat med inslag av päron och vit persika. Kostar 72 kr/250 ml på Systembolaget.



LJUS ROSÉ

Jag älskar ett glas iskall rosé, gärna med is som i södra Frankrike. Maggio Rosato är ett ljust och fruktigt rosévin med inslag av persika och vattenmelon. Vegancertifierat och kostar 99 kr/750 ml på Systembolaget.



Sugrör av vass

Raws säljer hållbara alternativ till plast-sugrör, gjorda av 100 % svensk vass. De kan både kokas och rengöras i diskmaskin. De kostar 69 kr för 20 st på bland annat rekoshoppen.se.



Alkoholfri suröl

Mikkellers Limbo Yuzu är en syrlig öl med smak av yuzu, äppelblommor och färska örter. Serveras bäst kall och kostar 21,90 kr/330 ml på Systembolaget.



Kolsyra ditt eget vatten

Sex av tio svenskar köper kolsyrat vatten på flaska i butik någon gång i veckan eller månaden enligt en undersökning beställd av Sodastream. Kolsyra ditt eget vatten i stället! SodaStream har flera modeller, bland annat SodaStream Art i härlig retrodesign. Kostar 1 479 kr på sodastream.se.



GRÖNA SÅSER FÖR ALLA TILLFÄLLEN!



UPPTÄCK FLER GODA SMAKER PÅ [RYDBERG.SE](https://rydberg.se)



Carlshamn Havssalt

Nyheten Carlshamn Havssalt är en växtbaserad delikatess med fyllig smak av havssalt. Den kombinerar naturens egna oljor med finmalet havssalt och fungerar utmärkt till matlagning, bakning och på smörgåsen. Helt växtbaserat och utan konserveringsmedel. Den är dessutom förpackad i en modern eko-förpackning som kan återvinnas som papp.

KOLAKAKA MED LEMON CURD OCH KOKOS

8–10 bitar  7 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det här är en av de kakor jag har gjort flest gånger, varje gång på ett nytt sätt. Här har jag fyllt den med lemon curd och dekorerat med en smältande god kokosfrosting. Så enkel men så magiskt god.

Kokoskaka

4 dl vetemjöl
1 ½ dl strösocker
2 tsk bikarbonat
2 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
1 ½ dl ljus sirap
3 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
1 dl rapsolja

Kokosfrosting

150 g kokosolja
150 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
4 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
½ dl kokosmjölk

Fyllning och dekoration

1 ½ dl lemon curd, Garant har en vegansk (kan uteslutas helt)
2 dl kokosflingor
några droppar gul karamellfärg

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Olja och mjöla en form, 24–28 cm i diameter.
3. Blanda vetemjöl, strösocker, bikarbonat, vaniljsocker och salt i en skål. Vispa ner sirap, mjölk och rapsolja. Ta lite i taget och vispa runt med en ballongvisp, det brukar bli bäst.
4. När du har en slät smet utan klumpar håller du ner den i formen. Grädda i 20–25 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka.
5. När kakan har svalnat tar du en äppelurkärnare och

gör hål i kakan lite överallt.

6. Du kan antingen skeda ner lemon curd i hålen eller använda en sprits.

Frosting

1. Häll ner kokosolja, rumstempererat smör, florsocker, vaniljsocker och kokosmjölk i en skål. Vispa ihop med en elvisp tills du har en slät och krämig frosting.
2. Bred frosting över kakan. Strö över kokosflingorna.

Färgglada kokosflingor

Häll kokosflingorna i en skål. Droppa ner några droppar valfri karamellfärg och massera in i kokosflingorna med fingrarna. Fortsätt tills alla kokosflingor är färgade.

A portrait of Zeina Mourtada, a woman with a warm smile, wearing a dark brown patterned cardigan over a light pink turtleneck and a matching brown headscarf. She is standing in a kitchen with white subway tiles in the background. To her left, a bowl of lemons is visible on a counter. The title 'ZEINAS BRÖD! OCH MUCKET MER' is overlaid in a white, hand-drawn style font.

ZEINAS BRÖD! OCH MUCKET MER

Zeina gör det så enkelt för oss matälskare att upptäcka nya rätter från världens alla hörn. I sin senaste bok *Zeinas bröd* är det just bröd som står i fokus. Här finns mer vanliga klassiker som focaccia, smörgåstårta och tortillabröd blandat med nya favoriter som mexikanska bolillos, algeriska tunnbröd, friterade vetkoek från Sydafrika och manaish från Mellanöstern.

RECEPT: ZEINA MOURTADA FOTO: ULRICA EKBLOM

Pupusas FYLLDA MAJSBRÖD FRÅN EL SALVADOR OCH HONDURAS

4 portioner (12–14 bröd)

 10 kr/prt, XCO₂e/prt

Pupusas! Visst är det ett härligt ord? Det får mig att tänka på pussar. Pupusas påminner om arepas och är glutenfria bröd från El Salvador (även väldigt populära i Honduras). Hemligheten med bröden är masa harina, ett majsmjöl som nixtamaliserats, en process där majskornen behandlas med kalk. Masa harina ger den perfekta konsistensen på tortillabröd eller pupusas och kan inte ersättas med vanligt majsmjöl. Man kan variera fyllningen i brödet och ha i allt från ost till färs. Bönröran här är min favorit. Om du vill kan du utesluta osten i röran.

Deg

6 dl masa harina

1 ½ tsk salt

6 ½ dl kallt vatten

ca 1 dl vatten och 1 msk rapsolja till händerna
rapsolja till stekning

Stekta bönor (fyllning)

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

ev. 1 grön chili, finhackad

2 förpackningar kokta borlottibönor eller
svarta bönor à 400 g

rapsolja till stekning

½ tsk rökt paprikapulver

salt

malen svartpeppar

200 g riven ost (jag blandade cheddar och
mozzarellaost), t ex mjölkfri

Till servering

curtido (syrlig vitkålssallad)

Stekta bönor (fyllning)

1. Hetta upp olja i en stekpanna och stek löken tills den har mjuknat och fått lite färg.

2. Tillsätt vitlök och chili, stek lite till. Skölj bönorna i kallt vatten och låt rinna av. Rör ner bönor och paprikapulver i pannan och stek under omrörning i 3–4 minuter.

3. Mosa sedan bönorna lite slarvigt med en potatisstöt eller en sked. Smaka av med salt och peppar och låt fyllningen svalna.

Deg

1. Blanda masa harina och salt. Rör ner vattnet med en träslev och fortsätt att röra runt tills mjölet och vattnet är ordentligt blandat. Knåda sedan degen med händerna i cirka 3 minuter. Degen ska gärna vara lite kladdig, men samtidigt smidig och lätt att arbeta med.

2. Dela degen i 12–14 bitar och forma dem till bollar. Låt ligga under en fuktig bakduk medan du gör det sista med fyllningen.



3. Blanda ner den rivna osten i bönröran.

4. Blanda ihop rapsolja och vatten i en skål och fukta händerna lite lätt med blandningen (för att degen inte ska fastna). Platta ut en degboll till en rundel, cirka 8 cm i diameter, och lägg en rejäl klick fyllning i mitten. Stäng noggrant ihop degen och forma den åter till en boll med fuktade händer. Platta sedan ut bollen, 8–10 cm i diameter, och lägg den på en bricka med bakplåtspapper. Upprepa proceduren med resten av degbollarna.

5. Pensla en stekpanna lite lätt med olja. Stek bröden på medelhög värme i cirka 5 minuter på varje sida. Servera bröden varma, antingen nystekta eller uppvärmda.

Ladenia

GREKISK PIZZA

4 pizzor  16 kr/pizza, 0,4 CO₂e/prt

Grekisk brödpizza toppad med massor av tomat. Ladenia smakar underbart gott både varm och kall och kan serveras som en hel måltid eller som ett tillbehör till maten.

Deg

25 g färsk jäst eller 2 tsk torrjäst

4 dl ljummet vatten (knappt 37 grader)

ca 10 dl vetemjöl special

1 dl durumvete

½ dl oliv- eller rapsolja

1 tsk salt

½ tsk strösocker

Fyllning

800 g färska tomater (mixa gärna olika sorter),
skivade

2 rödlökar, skivade

4 msk olivolja

1 kruka färsk oregano eller timjan

2 tsk flingsalt

2 krm malen svartpeppar

1. Blanda jäst och vatten i en bunke, gärna till en bakmaskin, och rör om tills jästen har lösts upp.

2. Tillsätt det mesta av mjölet tillsammans med resten av degingredienserna och bearbeta degen ordentligt i 10 minuter med maskin, eller dubbelt så lång tid för hand. Degen ska vara smidig och gärna lite kladdig, tillsätt lite mer mjöl om degen känns för kladdig.

3. Täck bunken med plastfolie och låt degen jäsa i cirka 45 minuter i rumstemperatur eller i kylan över natten, 8–10 timmar.

4. Häll ut degen på mjölat bakbord och dela den i 4 bitar. Forma bitarna till bollar och låt dem vila under bakduk i cirka 10 minuter.

5. Värm ugnen till 225 grader, över- och undervärme.

6. Tryck med fingertopparna ut varje degboll till en rund pizzabotten, cirka 20 cm i diameter, med en lite högre ytterkant. Lägg bottnarna på plåtar med bakplåtspapper.

7. Fördela alltsammans över bottnarna och ringla lite olivolja ovanpå. Avsluta med oregano, flingsalt och svartpeppar. Grädda mitt i ugnen i cirka 15 minuter, eller tills pizzorna är genomgräddade och kanterna har fått en fin, gyllenbrun färg.

8. Toppa med lite mer flingsalt och oregano vid servering. Servera direkt eller låt svalna och njut senare.



I Zeina Mourtadas senaste bok *Zeinas bröd* – Piroger, pajer, pizzor, börek, soppor och röror (Bonnier fakta) hittar du precis allt det där. En härlig resa runt om i världen, där brödet står i fokus.

MODE & SKÖNHET



C-VITAMIN-BOOST

Exfoliera och vitaminboosta huden med en ansiktsrengöring från The Body Shop gjord på bland annat camu camu-bär som är kända för att innehålla dubbelt så mycket C-vitamin som apelsiner. "Vitamin C Glow Cleansing Polish" kostar 195 kr/100 ml på thebodyshop.se.



KLÄNNING FRÅN SECOND FEMALE

Skjortklänning från Second Female med veckade detaljer vid rygg och midja som ger en fin passform. Finns i två färger och passar perfekt ihop med ett par trendiga cowboystövlar. "Enara dress" kostar 1 649 kr hos mq.se.



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.

ASYMMETRISKA ÖRHÄNGEN

Fina accessoarer kan sätta pricken över i:et på en outfit. Som de här vackra guldfärgade asymmetriska örhängena från hm.se för 149 kr.



VÄSTERNMODE

Något som är väldigt inne just nu är västernmode med cowboyboots, jackor med fransar och västernskjortor. "Western Boots" från Will's Vegan Store har coola dekorativa detaljer och är gjorda i djurvänligt, veganskt läder. Kostar mellan 1 200–1 600 kr beroende på passform/storlek.

DAGKRÄM MED UV-SKYDD

Solskydd är alltid viktigt, men kanske extra viktigt den här tiden på året. För att se till att huden alltid är skyddad så är ett tips att använda en dagkräm med inbyggt UV-skydd, som "Solar Defense Booster SPF50" från ett av mina favoritmärken Dermalogica. Du hittar den på kicks.se för 595 kr/50 ml.



COOLA VÅRSNEAKERS

Skor med tjock sula fortsätter trenda och hos greenlaces.se finns "1968 Black Recycled canvas toe-cap" som är en cool sneaker gjord i återvunnen canvas från märket Virón. Kostar 1 695 kr.



BRA BASPLAGG

Stilrent ribbstickat linne från märket Whyred. "Linne Tank Top" finns i två färger och kostar 495 kr hos brothers.se.



DENIM DELUXE

Den här säsongen är det denim som gäller, så spara inte på krutet utan matcha gärna en över- och underdel i materialet. Hos H&M hittar du den här snygga jeansjackan som kan köpas tillsammans med ett par baggy jeans som tillhör samma set. Jeansjacka Relaxed Fit kostar 499 kr på hm.se.



LEDHÄLSA HAR ALDRIG SMAKAT SÅ GOTT!!

New Nordic Veganska Tuggisar är ett nytt välsmakande, sockerfritt och pektinbaserat kosttillskott med extrakt av gurkmeja. Kryddan har lång historik av användning för främjande av rörlighet i kroppens leder.

NYHET!

VEGANSK

Inget gelatin
Med växtbaserat
pektin

SOCKERFRI

Tuggisar utan
socker

VÄLSMAKANDE

Läcker arom med
mango och apelsin



GURKMEJA

Bidrar till att bibehålla
normal rörlighet i
lederna

PRAKTISK

Lätt att ta – passar även
dig som har svårt att
svälja tabletter

KÖP DÄR DU VILL

Finns på Apotek Hjärtat,
Kronans Apotek, Life,
Apotea och newnordic.se

SVENSK FORMULERING

Kosttillskott utvecklat av
svenska New Nordic

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER!

Instagram Facebook @newnordicsweden

 **APOTEK**

 **apotea.se**

 **APOTEK ICA**

 **HÄLSOKRAFT**

 **life**

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

OmniVegan® **BOOSTA DITT VÄLBEFINNANDE**



OMNISYPHARMA.SE

**15%
rabatt**

Samt fri frakt på
köp över 350 kr

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



OmniVegan serien finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se och andra internetbutiker. Kosttillskott ersätter inte mångsidig och balanserad kost eller en hälsosam livsstil.

TREND- SPANING



HABICAVE

Danska Habiwe har gjort en koja. Ja, man kallar den faktiskt för koja. Den är helt gjord i hållbara material. Den ljuddämpande kupan är till exempel gjord av filt från återvunna PET-flaskor från haven. Kojan kommer i 25 färger och funkar både för hemmamiljö och för kontor. Kostar runt 26 000 kr på habiwe.dk.



OLSSON & LOHAVEN

Bra saker kommer i små förpackningar. Franska Piccolo Seeds importeras av Ohlsson & Lohaven och är som små godispåsar. Kostar ca 70 kr/st på ohlssonlohaven.se.



FOODHUGGERS

Amerikanska Foodhuggers gör små lock till frukt och grönt. Locket kniper till eller kramar ("hug" på engelska). På så sätt kan du spara den halva löken eller bananen. Ett set med fem olika storlekar på locken kostar 175 kr på foodhuggers.com.

Wood kick. Råa färger. Hållbart. Och mer energi än tidigare.

När jag jobbar med mina trender så gör jag en stor del av mitt arbete tillsammans med färgföretaget NCS. Det har vi gjort i tre år nu. Inför 2024 satt vi ner och diskuterade olika skeenden. "Naturen flyttar in", utbrast NCS. Jag kan inte låta bli att tänka: "Men det har vi ju hört i tio, femton år".

Men det stämmer. Naturen flyttar verkligen in. Mer än tidigare. Flera av de stora trend-installationerna jag tittar på visar just stolar som står på mossor i ett showroom eller en stol som ser ut som en svamp. Nå, det är kanske inte så mycket "haha" som man kan tro. Vi ska inte bli som Alice i Underlandet, utan det är just inspiration från naturen som fascinerar. Låt ryggstödet i pinnstolen behålla barken, pressa in torkade blommor i lampskärmen. Och tvålen ska dofta kåda i stället för parfym.

Färgerna i den här trenden

drar åt grönt. Bland designföretagen ser jag hur man jagar rätt nyans av "khaki". Grönt på grönt. Flera varianter av grönt. Absolut inslag av grått och brunt. Det ska vara naturligt. Svenska designstudion Front gjorde en matta för ett italienskt, dyrt företag där man hämtat mönster från den svenska laven i skogen. Och självklart fortsätter vi med lite beige. Och släng absolut in ljusblått. Låter det trendigt?

Också trädgårdsintresset ökar. Även här ser vi att det vilda tar mer plats. Det ska inte vara tuktade trädgårdar med färgmatchade blomsterbäddar utan mycket mer vilt. Och det trendigaste man kan göra 2023 är att låta gräsklipparen stå. Allt för att främja biologisk mångfald. Tänk så trendigt med en blommande gräsmatta.

Den här gröna, lite lugna trenden behöver någon nivå av energi för att det ska bli riktigt coolt. Och det får man genom att addera en aprikosfärgad ton. Två, tre nyanser av grönt, lite

beige, en skvätt ljusblått och så en varm aprikos ton. Inte rosa och inte terrakotta. Om du behöver en exakt färgkod så är det S 2040-Y60R. Den här kulören i aprikos ser jag just nu överallt. Överallt! Det kan vara ett podium, eller en vägg. Eller varför inte ett överkast i sovrummet? Modesajten WGSN har utnämnt den till årets färg 2024.

Khakigrönt, ljusblått, lite beige, chokladbrunt och så aprikos. Fint. Så kommer året 2024 att se ut.



WESTANQVARN

Vad är svensk sommar utan Sundborn? Svenska Westanqvarn tillverkar den röda stolen som står hos Karin och Carl Larsson. Den nyttillverkade stolen är gjord av "närfuru" och är linoljefärgad. Tidlös och vacker. Finns i fem färger och kostar 5 350 kronor styck på westanqvarn.se.



KOZIOL

Tyska Koziol är verkligen ett intressant företag. Man började som ett klassiskt plastföretag men har gjort en 180-gradig vändning och försöker nu bli ett av de mest miljösmarta företagen i Europa. Kolla in och läs på om dem. Den här kollektionen är gjord av vegetabilisk olja och kan returneras till Koziol som en pant när man är klar. Den heter Move och finns på koziol.de.

REEVEIN

Designstudion Reevein kommer ursprungligen från modevärlden. Det märks att de har ett gott öga till färg och form. Den genomsnittliga snittväxten håller i tolv dagar. De här håller en evighet. Handgjorda och handmålade i återvunna material som polyester och plastflaskor. Kostar 598 kr styck på reevein.com.



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.

VIKTIGA TILLSKOTT FÖR DIG SOM ÄTER VEGO

Som vegan kan man ibland behöva boosta sig själv lite extra. Tur då att det finns kosttillskott riktade särskilt till veganer – och att de finns bara några knapptryck bort.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

NÄR KURT NIELSEN gav sig in i egenvårdsbranschen hemma i Danmark i mitten av 1980-talet var skälet enkelt. Han hade länge varit intresserad av biopati, en filosofi där man använder kosten för att bli friskare, starkare och piggare. Inom biopatin hade man en lång tradition av vitamin- och mineralterapi som ett steg mot en bättre hälsa. Nu ville han föra vidare den här läran till danskarna, och han såg att det fanns en stor lucka på marknaden.

Tillsammans med sin son började han ett intensivt arbete med att ta fram tabletten med stort T – ett tillskott i form av en tablett så proppad med vitaminer och mineraler att det skulle räcka att bara ta en om dagen för att nå full effekt.

Det blev en succé. Ryktet om företaget Biosyms första produkt, en multivitamin, spred sig snabbt och snart utökade man sitt sortiment med fler näringstillskott.

– Spola framåt till 2011 då Biosym etablerade sig i Sverige med dotterbolaget Omnisym Pharma. Här såg många möjligheten i att lansera en multivitamin speciellt för veganer, säger Martin Groth på företags innovationsavdelning.

Lösningen fanns i Sverige. Tack vare att Sverige vid den tiden hade fler veganer än Danmark, blev det i Sverige som Omnisym Pharma 2011 bestämde sig för att lansera sitt senaste kosttillskott.

Omnivegan Multi

– Idag är OmniVegan Multi vår största och mest populära produkt, konstaterar Martin Groth.

Och det är inte så konstigt. OmniVegan Multi är den mest kompletta veganska multivitaminen på den svenska marknaden och med sina 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga



näringsämnen är den helt fri från animaliska ingredienser.

– OmniVegan Multi var den första multivitaminen i Sverige med en vegansk källa till Vitamin D3 och de B-vitaminer som den innehåller är framtagna i biologiskt aktiva former för att kroppen lätt ska kunna ta upp dem, säger Martin Groth.

Också den E-vitamin som OmniVegan Multi innehåller är i en form som gör att kroppen tar upp den lättare än en syntetisk variant. Tabletten innehåller även flera organiskt bundna mineraler och växtbaserat kalcium.

Den rekommenderade dagliga dosen av OmniVegan Multi är 1 tablett/dag, men enligt Martin Groth väljer många att ta dubbel dos om man vet med sig att man har en extra stressig period framför sig, om man känner att immunförsvaret är nedsatt eller om det är svårt att få tag i fräscha, färska grönsaker.

Omnivegan Kids Multi

Omnisym Pharma har också sett ett behov av multivitaminer särskilt riktade mot barn, och har därför tagit fram OmniVegan Kids Multi, som är en modifierad variant av OmniVegan-tabletten för vuxna.

– Den innehåller ett tjugotal noga utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Förutom de vitaminer som finns i vuxenvarianten innehåller den också jod och vitamin K2, som är en aktiv form av vitamin K som är gynnsam för skelettet och därmed extra lämplig för växande barn, säger Martin Groth.

Eftersom det finns flera studier som visar att nordiska barn generellt får i sig tillräckligt av mineralerna krom, bor, koppar, mangan och kisel innehåller



Omnivegan Kids Multi inte dessa mineraler, till skillnad från vuxenvarianten.

– Men precis som OmniVegan Multi innehåller den järn och näringsämnet kolin, som enligt forskning är positivt för den kognitiva förmågan, samt vitamin D som bidrar till ett starkt immunsystem och är bra för skelettet.

Omnivegan Omega-3

Ett näringsämne som kan vara problematiskt för veganer att få i sig är omega-3 och i Omnisym Pharmas utbud finns därför OmniVegan Omega-3, särskilt utformad för veganer.

– Den innehåller alger och är därför en betydligt mer hållbar källa till omega-3 än den traditionella varianten som innehåller fiskleverolja, kommenterar Martin Groth.

I OmniVegan Omega-3 har man i stället för att ta omvägen via fiskleverolja från fisk som fått i sig omega-3-fettsyror genom att äta alger, gått raka vägen till källan, alltså algerna. Den har en bra dos av de viktiga omega-3-fettsyrorna DHA och EPA och därför räcker det med en tablett om dagen.

– I OmniVegan Omega-3 använder vi mikroalgen Schizochytrium sp., som är en naturlig havsalg som vi fermenterar utan tillsatser av kemiska preparat. Tack vare den metoden får vi en algolja av mycket hög kvalitet, säger Martin Groth.



Den här veckomenyn är fylld med enkel, kravlös sommarmat. Jag älskar bönröror eller smidiga rätter som sköter sig själva i ugnen. Jag älskar även att äta bröd till min mat på sommaren, så det kommer även några sådana recept.

MÅNDAG

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

FRASIG OSTRONSKIVLING PÅ ASIATISK BÖNRÖRA

4 portioner Ⓢ 24 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd kikärtsmjöl

Det här är ett superenkelt sätt att tillaga ostronskivling på. Underbart krispiga på en bädd av en bönröra med smak av soja, sesamolja, vitlök och ingefära.

Pst... Furikake är egentligen en mix av torkad fisk, sesamfrön m.m. Renée Voltaire har en helt vegansk furikakemix som är god att strö över risrätter och grönsaker.

300 g ostronskivling
1 dl ljus sojasås
ca 2 dl vetemjöl
olja att steka/fritera i

Asiatisk bönröra

2 förpackningar vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
3 vitlöksklyftor, rivna
1 msk riven färsk ingefära
1 msk ljus sojasås
2 tsk sesamolja
1 msk sriracha
ca ½ dl vatten
salt

Servering

2 salladslökar, tunt skivade
furikakeblandning, kan uteslutas

1. Riv sönder svampen i remsor. Blanda med sojasås i en skål och låt stå i 30 minuter. Rör runt då och då.
2. Häll bort överflödigt vätska från svampskålen.
3. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna eller kastrull.
4. Vänd svampen i vetemjöl och droppa sedan ner i oljan. Fritera gyllene och frasig. Låt rinna av på hushållspapper.

5. Skölj bönorna och mixa till en krämig puré tillsammans med övriga ingredienser. Du kan använda stavmixer, blender eller matberedare. Tillsätt mer vatten om du tycker att röran blir för tjock. Smaka av med salt.

6. Bred ut bönröran på ett fat. Toppa med svampen och strö över salladslök och furikake.





KRYDDIGA KIKÄRTOR MED FÄRS



INDISK TOFURÖRA I BRÖD

TISDAG

KRYDDIGA KIKÄRTOR MED FÄRS

4 portioner 🌱 20 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Den här rostade plåten har blivit en riktigt favorit hos mig. Den sköter sig själv i ugnen och allt du behöver till är en enkel sallad och bröd.

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
300 g vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 aubergine, tärnad
1 msk chipotlepasta
3 dl krossade tomater
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Sallad

2 tomater, i halvmånar
1 rödlök, i tunna halvmånar
1 lime, saften
2 msk finhackad koriander
salt

Servering

libabröd eller annat pitabröd
yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Blanda kikärter, vegofärs och aubergine på en plåt.
3. Rör ihop chipotlepasta, krossade tomater, olivolja, salt och peppar i en skål. Blanda med resten på plåten.
4. Rosta allt i 20–30 minuter. Det ska få fint med färg.
5. Blanda ihop tomat, lök, limesaft, koriander och salt i en skål.
6. Servera den rostade plåten tillsammans med sallad, bröd och yoghurt.

ONSDAG

INDISK TOFURÖRA I BRÖD

4 portioner 🌱 12 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Bhurji är en indisk röra som blir supergod med tofu. Den är så smakrik och så enkel att göra. Du kan äta den med ris också, men jag älskar att ha den på toast eller i ett korvbröd.

2 msk rapsolja
1 rödlök, finhackad

3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 grön chilifrukt, finhackad
1 tsk mald spiskummin
1 tsk chilipulver eller starkt paprikapulver
1 tsk garam masala
1 tsk salt
½ tsk gurkmeja
2 tomater, finhackade
300 g smulad fast tofu
1 ½ dl grädde, t ex havregrädde (kan uteslutas)
2 msk finhackad koriander

Till servering

4 stora korvbröd eller andra bröd

1. Hetta upp olja i en stekpanna och stek lök, vitlök och ingefära tills allt mjuknar.
2. Rör ner kryddorna och låt fräsa med i 1 minut.
3. Vänd ner tomaterna och låt fräsa med i ca 2 minuter tills de mjuknar och mörknar lite i färgen.
4. Rör ner tofu, grädde och koriander. Låt puttra ihop.
5. Stek brödet i lite olja så att det får fint med färg.
6. Skeda ner röran i bröden och servera.

DESSERT

VIT CHOKLADSÅS, GLASS OCH BÄR

6 portioner   14 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

En av de enklaste desserter du kan tänka dig.
Varm vit chokladsås tillsammans med glass och
sommarens bär.

3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
200 g vit choklad, t ex mjölkfri
vaniljglass
färska bär

1. Koka upp grädden i en kastrull.
2. Hacka chokladen fint och häll ner i en skål.
Häll sedan på grädden och låt stå i en minut.
3. Rör runt så att chokladen smälter helt.
4. Servera den vita chokladsåsen tillsammans
med glass och färska bär.



”Jag fullkomligt älskar kikärtsmjöl i vegobiffar. Det binder helt fantastiskt, innehåller mycket protein och gör biffarna härligt krispiga”

TORSDAG

MAJSSOPPA

4 portioner 32 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Fryst majs är prisvärt och går att använda till mycket gott. Det här är en väldigt enkel soppa som får en mild och söt smak.

2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk vetemjöl
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
400 g majs-korn, frysta går bra
7 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
svartpeppar

Servering

röd chili, finhackad
gott bröd

1. Hetta upp oljan och fräs gul lök och vitlök tills den mjuknar.
2. Rör ner vetemjöl och låt fräsa med i en minut.
3. Vispa ner grädden och håll sedan på majs-korn, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda några minuter tills soppan tjocknar något.
4. Smaka av med salt och peppar. Om du vill få soppan ännu krämigare kan du mixa en del av den med en stavmixer.
5. Strö över finhackad chili och servera med ett gott bröd.

FRIDAG

POTATISSALLAD MED EXTRA LÖK OCH VEGOSCHNITZEL

4 portioner 19 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Den här krämiga potatissalladen är full med en blandning av lökar. Jättegod att servera till valfria vegoschnitzlar eller burgare.

1 kg fast potatis
2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 citron, rivet skal och saft
1 rödlök, finhackad
4 salladslökar, tunt skivade
1 vitlöksklyfta, riven eller pressad
½ dl finhackad gräslök
salt

Servering

valfria vegoschnitzlar

1. Skala potatisen och koka den mjuk. Skölj i kallt vatten så att den svalnar. Skär sedan i mindre bitar.
2. Rör ihop resterande ingredienser till såsen i en skål. Vänd ner potatisen och smaka av med salt.
3. Stek valfria vegoschnitzlar gyllene i lite olja och servera till.

LÖRDAG

GRÖNSAKSBIFFAR MED AJVARSÅS

4 portioner 16 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag fullkomligt älskar kikärtsmjöl i vegobiffar. Det binder helt fantastiskt, innehåller mycket protein och gör biffarna härligt krispiga.

Grönsaksbiffar

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
200 g kokt potatis
2 dl gröna ärtor
1 rödlök, finhackad
1 morot, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl kikärtsmjöl
1 tsk torkad dill
1 tsk torkad oregano
1 tsk salt

Ajvarsås

2 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
½ dl ajvar
salt
svartpeppar

Servering

rostad potatis eller ris

1. Mosa sönder kikärter och potatis med en gaffel eller mixa lätt i en matberedare. Skrapa ner i en skål.
2. Vänd ner resterande ingredienser och arbeta ihop till en "deg".
3. Forma degen till biffar och stek gyllene i olja.
4. Rör ihop yoghurt och ajvar i en skål. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera biffarna tillsammans med ajvarsåsen och valfritt tillbehör.

SÖNDAG

KRYDDIGA HARICOTS VERTS

4 portioner 10 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Frysta haricots verts känns lite bortglömda men är så användbara. De är prisvärda och går att göra goda grytor på. Som den här pannan som är klar på 20 minuter.

500 g haricots verts, frysta går bra
2 msk olivolja
1 gul lök, tunt skivad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk paprikapulver
½ tsk mald spiskummin
½ tsk mald koriander
¼ tsk kryddpeppar
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 tsk strösocker
salt
svartpeppar

Servering

kokt ris eller bröd

1. Tina haricots vertsen. Stek tillsammans med lök och vitlök i oljan tills allt börjar få lite färg.
2. Rör ner kryddorna, de krossade tomaterna och sockret. Lägg på ett lock och låt allt puttra på i 15 minuter.
3. Smaka av med salt och peppar. Servera tillsammans med ris eller bröd.

KRYDDIGA HARICOTS VERTS



GRÖNSAKSBIFFAR MED AJVARSA



POTATISSALLAD MED EXTRA LÖK OCH VEGOSCHNITZEL



MAJSSOPPA



GRÖN SOMMAR PÅ LISEBERG

1,3 miljoner. Så många nöjesglada gäster besöker Liseberg varje år. Och de är hungriga. Tur då att det finns 25 matställen – och att det finns minst två gröna alternativ på varje ställe.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

Kanske är Liseberg en av Sveriges grönaste hundraåringar? För faktum är att nöjesparken i Göteborg i år fyller 100 år och här finns det en utarbetad plan för att fler ska upptäcka det växtbaserade köket.

Under årens lopp är vi alltså många som har köat för att få uppleva hisnande färder i berg-och-dalbanor, bli snurriga i huvudet av karuseller och nedblötta av åkattraktioner som Flumeride. Lika många är vi som känt hungern börja komma smygande efter ett tag.

– Vår ambition är att gästen ska se Liseberg lika mycket som en matdestination, säger Stefan Wärmell, executive chef på affärsområdet restaurang på Liseberg.

Han är kocken som har jobbat som miljösamordnare, men också på flera prestigeres restauranger och som nu i sin roll på Liseberg vill kombinera hållbarhetstänket med riktigt god mat.

– Våra restauranger ska uppfylla ett enkelt syfte: att se till att maten är god och att den uppfyller de hårda krav på hållbarhet som vi jobbar efter, säger Stefan Wärmell.

Kraven på hållbarhet går som en röd tråd genom verksamheten. Som världens enda ISO-certifierade nöjespark är det viktigt att uppfylla de krav som ställs.

– Vi har länge haft ett strukturerat tänk

kring hållbarhet och vi sätter ständigt nya mål som vi vill uppfylla. Ett av dem är att bli världens mest hållbara nöjespark, berättar Stefan Wärmell.

Hållbarhetstänket syns tydligt på de 25 matserveringarna runt om i parken, där det inom affärsområdet finns tydliga regler för vilka råvaror som ska köpas in och på vilket sätt råvarorna köps in.

– Än så länge har vi en kravcertifierad restaurang, och vi har planer på att certifiera flera, säger Stefan Wärmell.



Stefan Wärmell, executive chef på Lisebergs affärsområdet restaurang.

HAN HAR HAFT tjänsten som executive chef på Liseberg i 14 månader och beskriver arbetet med att köpa in hållbara råvaror som ett dygnet-runt-jobb.

– Det första jag gjorde när jag började arbeta här var att säkra volymerna av våra ekologiska pommers frites. Det var inte helt enkelt med tanke på de omständigheter vi lever under med pandemier, krig och annat.

Han är stolt över det som han och medarbetarna på Lisebergs olika matserveringar har åstadkommit så här långt när det kommer till hållbarhet. Inte bara när det gäller kravcertifiering, ekologiska och närodlade råvaror, utan också när det gäller växtbaserad mat.

– Alla våra restauranger ska ha minst två gröna matalternativ och åtminstone ett grönt alternativ på varje barnmeny. När vi arrangerar event försöker vi alltid i första hand pitcha in vegansk eller vegetarisk mat, säger Stefan Wärmell, som berättar att det även finns en ambition av att jobba med klassisk nudging.

Det innebär att man som gäst ska välja gröna matalternativ av bara farten. Inte för att de är just gröna, utan för att de ser frestande och goda ut.

– Därför har vi valt att inte placera våra växtbaserade maträtter under en särskild



rubrik i menyn. I stället står de på menyn tillsammans med maträtter som innehåller animaliskt protein.

På så sätt både tror och hoppas Stefan Wärmell att fler ska lockas att testa gröna maträtter, oavsett om man är flexitarian, vegan, vegetarian eller hardcore karnivor. Att få gästerna att känna en spontan lust att testa växtbaserad mat är något som Stefan Wärmell tror mycket på. På så sätt når man fler än de redan invigda, och har man lyckats få fler att äta grönt har man gjort mycket för hållbarheten.

– Just nu fokuserar vi lite extra på vår restaurang The Green Room, som för närvarande enbart har växtbaserade rätter på menyn, berättar Stefan Wärmell.



ETT ANNAT LED i Lisebergs hållbarhetstänk är att alla restauranger på området serverar en särskild ”miljömåltid” där gästen får hjälp att välja extra hållbara alternativ till lunch eller middag.

Med 1,3 miljoner besökare om året och ett besöksantal på närmare 25 000 personer en vanlig sommardag är det stora volymer som gäller. Men trots det strävar Stefan Wärmell och hans kolleger ständigt efter det småskaliga.

– Vi jobbar ju ständigt med att göra medvetna inköp som är hållbara och vi har faktiskt till och med ett avtal om att kunna frånga avtalen för att kunna köpa mindre volymer av en särskild råvara. På så sätt kan vi främja våra lokala odlare och därmed så långt det är möjligt servera närodlad.

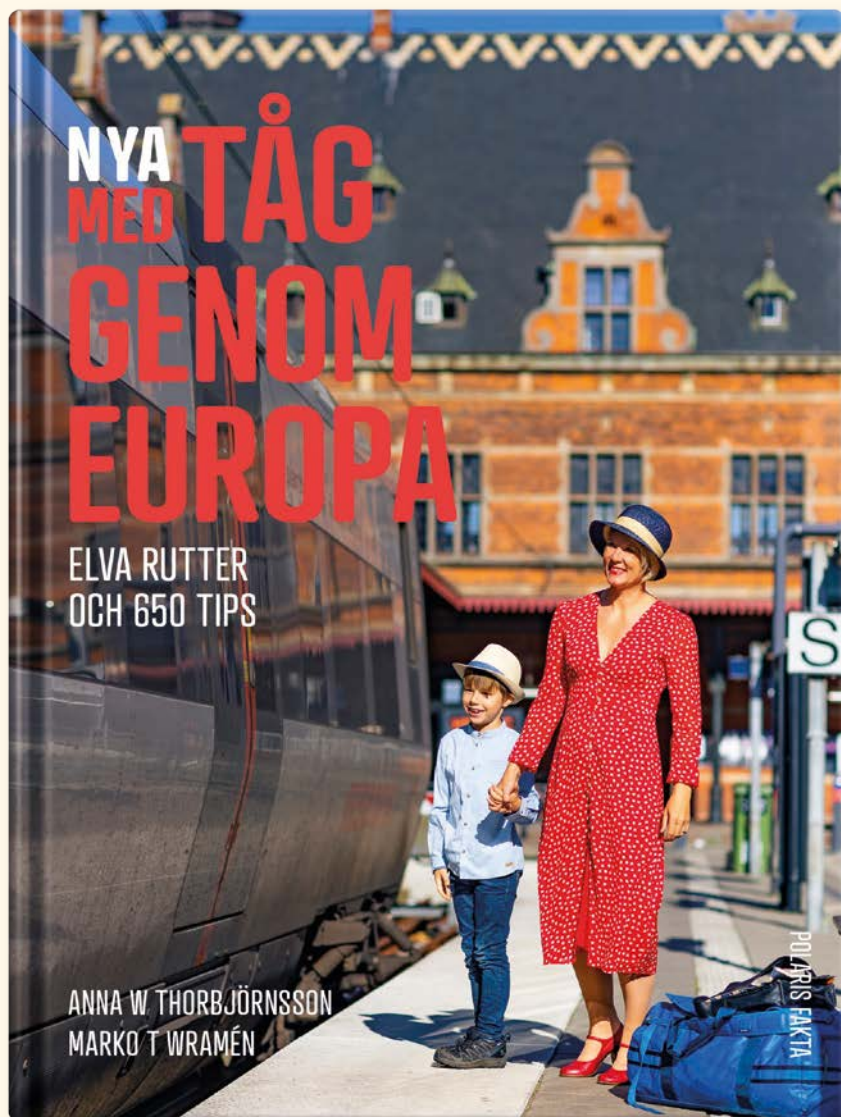


”Alla våra restauranger ska ha minst två gröna matalternativ och åtminstone ett grönt alternativ på varje barnmeny”

Boktips för sommarminnen

Ut och njut, upptäck och upplev. I böckernas värld finns massor av guidning, tips och råd på allt från dagsutflykter i naturen runt knuten till tågresor ut i Europa. Glad sommar!

Scanna och kom direkt till böckerna



Nya med tåg genom Europa: elva rutter och 650 tips

Anna W Thorbjörnsson & Marko T Wramén

Nya med tåg genom Europa är den uppdaterade och utökade utgåvan av Sveriges kanske mest lästa tågsemesterbok. Med bokens elva spännande och vackra resrutter över stora delar av Europa får du inspiration och hjälp till en riktigt lyckad tågsemester.



Ute i naturen

Ole Laursen

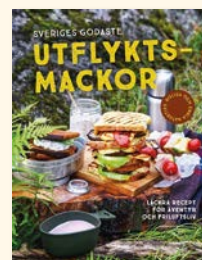
Få med familjen ut med en rolig eller spännande aktivitet på agendan. I nya boken *Ute i naturen* får du förslag på mängder av utflykter och aktiviteter för alla årstider.



Nya friluftsliv och äventyr i Sverige

Bokförlaget Semic

Upplev Sveriges vackra natur, från Lapp-land i norr till Skåne i söder. Här får du förslag på friluftsliv och dagsutflykter till klassiska besöksmål och hemliga smult-ronställen.



Sveriges godaste utflyktsmackor

Karolina Olson Haglund

Sveriges godaste utflyktsmackor ger dig en uppsjö av recept på smörgåsar för både lättare fika och rejäl lunch. Boken innehåller även enkla och värdefulla tips som gör friluftslivet roligt och spännande.

Adlibris

Bli inspirerad

LÄTT GOTT MED VEGOFÄRS

Jag har alltid älskar färsrätter, både som såser, bollar, burgare och tacos. Här lekte jag med Oumphs Formbara färs och tog fram några av mina absoluta favoriträtter med färs. Så smidigt, roligt och framför allt försvinnande gott.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



THAI TACOS

4 portioner, 18 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Den här färsen får smak på ett kick från röd currypasta. Jag lade även till jordnötssmör och kokosmjölk för en extra fyllig känsla. Det blir en krämig färs som gör sig underbart tillsammans med krispiga grönsaker och jordnötter. Vill du ha lite extra hetta kan du alltid ringla över srirachasås vid servering.

400 g Oumph! Formbar Färs
2 msk röd currypasta
2 msk jordnötssmör
1 msk ljus sojasås
2 lime, saften
2 dl kokosmjölk
2 tsk strösocker

Servering

små tortillabröd
3 salladslökar, fint strimlade
2 morötter, fint strimlade
½ dl finhackade jordnötter
srirachasås
färs koriander

1. Fräs färsen i lite olja så att den får fint med färg. Det tar några minuter.
2. Vispa ihop röd currypasta, jordnötssmör, sojasås, limesaft, kokosmjölk och strösocker i en skål.
3. Häll ner såsen i färsen och blanda väl. Låt puttra på tills den kokat in nästan helt.
4. Fyll värmda tortillabröd med färs, salladslök, morötter, jordnötter, srirachasås och koriander.

Oumph! Formbar Färs

Oumph har så många favoritprodukter som du hittar både i kyl- och frysdisk. Du har väl inte missat deras formbara färs? Den har en lätt kryddning som gör att du kan använda den till allt möjligt. Forma till bollar eller burgare eller använd som en vanlig färs i färsrätter. Den är sojabaserad och kommer i en generös förpackning på 750 g.

”Det blir en krämig färs som gör sig underbart tillsammans med krispiga grönsaker och jordnötter”

SLOPPY JOE'S

4 portioner 23 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Det här är comfort food på topp! En slafsig ("sloppy") burgare som egentligen är ett hamburgerbröd fyllt med en färsås. Färsåsen i sig brukar vara åt det lite sötare hållet, så jag gillar att toppa med en syrlig citronlök.

400 g Oumph! Formbar Färs
1 rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd paprika, hackad
2 msk ketchup
2 dl krossade tomater
2 dl vatten
1 msk farinsocker
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk mörk sojasås
salt
svartpeppar

Citronlök

1 rödlök
1 citron, saften
en nypa salt

Servering

hamburgerbröd
salta chips

1. Fräs färsen i lite olja så att den får fint med färg. Det tar några minuter.
2. Rör ner lök, vitlök och paprika. Låt fräsa med tills grönsakerna mjuknar.
3. Häll på resterande ingredienser och låt allt puttra ihop i 10 minuter. Du vill ha en ganska lös färsås.
4. Rosta hamburgerbröden och fyll med färsröran. Toppa med citronlöken och hugg in. Servera med salta chips om du känner för det.

Citronlök

Blanda ihop ingredienserna i en skål. Massera löken med händerna i några sekunder så att den mjuknar lätt.

THAI TACOS



HUMMUS BOWL MED KRYDDIG FÄRS

4 portioner  23 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Jag äter hummus bowls som den här mest hela tiden. Det är min favorittyp av mat och det blir klart på nolltid. Jag kryddar den med Mellanöstern-kryddblandningen "Sju kryddor" som du hittar i kryddhyllan eller Mellanösternbutiker. En underbar mix av bland annat kanel, kryddpeppar och ingefära.

Hummus

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 citron, saften
1 vitlöksklyfta, pressad
2 msk tahini
2 msk naturell yoghurt, t ex soja- eller havre-yoghurt
salt

Kryddig färs

400 g Oumph! Formbar Färs
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk Sju kryddor
1 tsk paprikapulver
2 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

Servering

rostade pinjenötter
granatäppelkärnor
finhackad persilja
picklade grönsaker
libabröd eller pitabröd

Hummus

Skölj kikärtorna och mixa sedan ihop dem tillsammans med övriga ingredienser till en slät hummus i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Späd eventuellt med lite vatten för att få rätt konsistens.

”Den här rätten är inspirerad av klassisk salsicciapasta. Jag gjorde egna bollar av Oumphs formbara färs och kryddade med bland annat vitlök och fänkålsfrön”

Kryddig färs

1. Fräs färsen i lite olja så att den får fint med färg.
2. Rör ner lök och vitlök. Låt fräsa med tills det mjuknar.
3. Krydda med Sju kryddor, paprikapulver, persilja, salt och peppar.

Servering

1. Sprid ut hummusen på en tallrik eller ett fat.
2. Fördela färsen över. Toppa med pinjenötter, granatäppelkärnor och persilja.
3. Servera tillsammans med picklade grönsaker och libabröd eller pitabröd.

GRÄDDIG PASTA MED SALSICCIABOLLAR

4 portioner  22 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Den här rätten är inspirerad av klassisk salsicciapasta. Jag gjorde egna bollar av Oumphs formbara färs och kryddade med bland annat vitlök och fänkålsfrön. En superkrämig pastarätt du bara måste testa. Jag an-

vände mig även av cocktailtomater på burk eftersom de smakar så koncentrerat av tomat, men krossade tomater går också bra.

Salsicciabollar

400 g Oumph! Formbar Färs
2 vitlöksklyftor, pressade
2 tsk paprikapulver
1 tsk mortlade fänkålsfrön
salt
svartpeppar

Tomatsås

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
2 msk tomatpuré
1 burk cocktailtomater på burk à 400 ml
1 dl vitt vin eller vatten
1 tsk torkad timjan
1 tsk chiliflakes
salt
svartpeppar

Servering

pasta för 4 personer

1. Blanda färs, vitlök, paprika, fänkålsfrön, salt och peppar i en skål. Använd händerna, det blir enklast.
2. Rulla färsen till bollar och stek gyllene i lite olja.
3. Fräs lök och vitlök i olivoljan tills den mjuknar.
4. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i 1 minut. Håll sedan på cocktailtomater, vitt vin, torkad timjan, chiliflakes, salt och peppar.
5. Lägg på ett lock och låt såsen puttra på i 10 minuter.
6. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
7. Lägg ner bollarna och pastan i såsen. Vänd runt så att det blandas väl. Servera!



GRÄDDIG PASTA MED
SALSICCIABOLLAR

HUMMUS BOWL MED
KRUPPID FÄRS

Investera i en grön framtid

Måns Ullerstam är mannen bakom Kale United, Europas enda helt växtbaserade investeringsportfölj. De har bland annat investerat i företag som svenska Hooked och Bärta, samt spanska Heüra. De ligger även bakom nylanseringen av favoriterna Astrid & Aporna samt det revolutionerande vegoköttet Juicy Marbles.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

Måns, som själv är vegan, ville spara och investera sina pengar eller pension i de mest hållbara alternativen. Han ville helt enkelt minska koldioxidavtrycket maximalt per sparad/investerad krona, men såg inga gröna fonder där ute med det fokuset. Det blev startskottet för Kale United.

– Jag ville göra det möjligt både för privatpersoner och pensionsfonder att investera/spara i en helt växtbaserad portfölj av bolag.

Kale United investerar i växtbaserade företag över hela världen. Du kanske känner igen brittiska företaget Mighty som gör växtmjölk och proteinpulver på ärta och havre. Har du varit på veganska Kafé Plattan på Sergels Torg i Stockholm (också ägt av Kale United) så har du säkert testat produkter från spanska Heüra, som har en grym konsistens som påminner om allt från kyckling till nötkött. De investerar självklart även i många svenska företag, som Hooked som gör fisksubstitut och Bärta som gör grymma produkter på svenska groddade och fermenterade ärtor.

Något som säkert glädjer många är att de köpte upp vegofavoriten Astrid & Aporna, som för många säkert var det första mötet

med köttliknande produkter som salami, korvar, burgare, pålägg och annat.

– Astrid & Aporna byggde hela den kategorin i svensk dagligvaruhandel, så när de gick i konkurs försvann mina favoriter från hyllorna och vi hade både kapacitet och kapital att gå in och rädda dem.

NU KOMMER ASTRID & Aporna alltså tillbaka, och i ny design dessutom. Klassiker som chörizo, s*lami och rökig sk*inka finns redan nu ute i butikerna. En annan nyhet är att produktionen flyttas från England hem till Sverige.

– Det finns flera skäl till att vi har flyttat hem produktionen till Sverige. Det första är att det minskar klimatavtrycket ytterligare på våra produkter, det andra är att det har gjort att vi inte har behövt höja priset på våra produkter trots en extremt stor



inflation på mat i övrigt. Att konsumenterna och inköpare också hellre handlar svenskt hjälper också till.

Ni köpte ju precis upp glassföretaget Lily & Hanna's. Spännande!

– Lily & Hanna's har under många år varit ledande på att ta fram glass som är hälsosammare och som använder mer naturliga råvaror och mindre tillsatser

än annan glass. Det är dessutom en otroligt god och lyxig glass, som förstås är växtbaserad.

Lily & Hanna's har verkligen varit en vegofavorit för många, med en bas på bland annat cashewnötter och kokosmjölk. Lyxiga och smakrika glassar, som i händerna på Kale United har blivit ännu bättre.

– Trots att Lily & Hanna's har en fantastisk glass så är den största feedbacken att glassen är för hård när man tar ut den ur



Kale United

Läs mer om Kale United och deras arbete på kaleunited.com.



Juicy Marbles är nästa generations växtbaserade kött och har fått mycket uppmärksamhet.

frysen. Det här har vi nu löst och lanserat en ny version av produkterna som är krämigare och mjukare än någonsin.

EN PRODUKT SOM både tidningar, tv och sociala medier har gått loss på är det 3D-printade ”köttet” från Juicy Marbles. Många beskriver det just som nästa generations växtbaserade kött eftersom det både i konsistens och utseende har lyft vegoköttet till nästa nivå. I Stockholm kan du bland annat testa det på restaurangen Chouchou, men det serveras på flera fantastiska restauranger runt om i världen.

– Juicy Marbles är världsledande på att ta fram hela filéer som efterliknar kött. Det är ett hightech-bolag som använder processer som liknar 3D-printing.

Du som scannar hela världens vegomarknad, vad ser du själv för trender?

– Det är tre trender som sker parallellt. Den ena trenden är att nästa generations växtbaserade produkter fokuserar på naturliga ingredienser, korta ingredienslistor och ekologiska råvaror. Där är Bärta ett typiskt exempel som gör alla rätt. Den andra

trenden är att ta produkten ännu närmare kött i form av smak och textur. Där är Juicy Marbles världsledande. Den tredje trenden, som ligger ett antal år in i framtiden, är labbodlat kött. Det är än så länge mer ett forskningsområde, men det serveras på en del restauranger i länder där det har godkänts för konsumtion. Här är Singapore världsledande.

Är det främst vegokött som verkar vara grejen, eller finns det annat du har snappat upp?

– Eftersom fokus är att göra mest klimatnytta och också mest nytta för hälsan, så är det naturligt att kött är det man vill lösa först. Rött kött är känt för att kräva mycket resurser vid produktionen, men också för dess negativa hälsoeffekter. Men därefter följer andra viktiga produkter med stort klimatavtryck såsom ost och glass. Och växtbaserad ost är en väldigt viktig kategori. Frågar man världens vegetarianer så är det just osten som är en stor anledning till att de inte tar steget fullt ut och går över till helt växtbaserad kost.

Vilken typ av produkt ser du själv fram emot?

– Vi är väldigt intresserade av att lösa nya kategorier fullt ut. Jag ser själv fram emot att lösa ersättningar till ägg, både för bakning och tillagning. Här finns det ett antal innovativa bolag. Bland annat EAT Just som finns i USA, men inte i Sverige än.



Astrid & Aporna är glädjande nog tillbaka.



Rose Tonic

Pixis ansiktssvatten är naturligt återfuktande och hjälper till att balansera hudens PH-värde samt reducera rodnad. Finns på bland annat **eleven.se** för 170 kr.

Face Oil Indigo

En ansiktssolja för torr och känslig hud gjord på ekologiska oljor med indigoextrakt. Den inte bara lugnar utan ger även lyster till huden. Kostar 379 kr/30 ml på **organicmakers.se**.



Chokladdoppade macadamianötter

Fat-Snack Macadamia Dark Chocolate från The Friendly Fat Company är rostade ekologiska macadamianötter täckta av sockerfri mörk choklad. Helt veganskt! Kostar 49 kr/50 g på **apotea.se**.



Välgörande örter, frukter och bär i form av tuggisar

Nu kan du äta din dagliga och välgörande dos gurkan för lederna, tranbär för urinvägarna, äppelcidervinäger för förbränningen och fläder för immunsystemet i form av läckra, veganska tuggisar från New Nordic. Säljs på utvalda apotek, hälsobutiker och direkt från **newnordic.se**. Priser från cirka 200 kr.

Slappna av i sommar

Jag säger det varje år, men glöm inte att verkligen ta det lugnt i sommar. Det är tiden då många av oss äntligen kan vila upp oss, så gör något extra för dig själv.



Rakborsten från Bambaw har en vegansk nylonborste som hjälper till att jobba upp ett mjukt lödder. Väldigt mjuk och med aluminiumskaft i olika färger. Kostar 215 kr på **jordklok.se**.



Veganskt lip balm

Sol de Ibizas Lip balm SPF15 är ett praktiskt läppbalsam med zinkoxid som skyddar dina läppar från sol, vind och kyla. Ekologiskt och veganskt. Kostar 159 kr på **medvetna.se**.



Dadelisirap

Zeinas har släppt en dadelisirap med fyllig smak med toner av kola. God till desserter, fruktsallad, bakning och matlagning. Gjord av 100 % dadlar och kostar 35 kr i butik.



Balsamkaka

Happy Soaps säljer den här balsamkakan med melonsaft som gör håret glansigt och fint. Det stärker även håret och gör att det doftar underbart. Happy Soaps säljer dessutom fantastiska schampookakor. Balsamkakan kostar 99 kr och motsvarar minst 3 flaskor balsam. Finns på **happysoaps.com**.



Slappna av i badet

Ett paket från Lush med två avslappnande badbomber. Bara luta dig tillbaka i ett brusande färgglatt bad. Det veganska paketet kostar 150 kr på Lush.

VI MÅSTE BLI FLER!

Målet med tidningen VEGO är att vi ska äta oss till en bättre värld. En grön omställning är ett måste och då krävs det att fler upptäcker fördelarna med vegomat.

Det här får du:

- 60 recept i varje nummer som gör din vardag enklare
- Klimatsmart mat och klimatberäkning för varje recept
- Billigt – vi skriver alltid ut kostnaden per portion
- Miljösnällt

- Fantastiskt gott
- Variation med kök från hela världen
- Hälsosamt – och i varje nummer lyfter vi nya områden inom kost och hälsa

Att prenumerera på VEGO är ett perfekt sätt att ta del av fantastiska recept, produktnyheter, inspirerande artiklar och intervjuer. Tipsa en vän eller prenumerera själv. Tillsammans kan vi göra stor skillnad, så varför inte börja med tallriken.



VEGO

ALLT OM SOCKER

Socker har länge varit ett omdebatterat ämne. Senaste året har utbudet av böcker på området ökat. Är det sant att socker är ett gift som orsakar diabetes och göder cancerceller? Det är lätt att dra de slutsatserna om man läser populärvetenskapliga böcker och tidningar eller texter från influencers.

Kolhydrater & socker

Det man vanligen avser med socker i dagligt tal är disackariden sackaros som består av glukos och fruktos, men även enklare sockerarter som glukos och fruktos inkluderas ofta. Socker är inget som behövs i kosten då det inte tillför någon näring och ett stort sockerintag gör det svårare att täcka in behovet av livsnödvändiga vitaminer och mineraler. Kolhydrater som vi äter bryts i tarmen ner till kortare kolhydrater och tas upp som glukos i tunntarmen. De kolhydrater som vi inte själva kan bryta ner fortsätter till tjocktarmen där tarmfloran tar över nedbrytningen.

Glukos

Glukos som tas upp av tarmcellerna transporteras med blodet till levern där det lagras in som glykogen för senare bruk. Vi lagrar även in kolhydrater som glykogen i musklerna. Finns det ett behov av glukos kommer det att frisläppas och transporteras med blodet ut till muskler och andra vävnader. För att kroppen ska kunna fungera har vi en basnivå av glukos i blodet som är reglerad av hormonerna insulin och glukagon. Droppar glukosnivån snabbt blir du yr och om nivån blir alldeles för låg tappar du av. Det beror på att alla kroppens celler föredrar glukos som energikälla då det går snabbt att ta upp och metabolisera. De flesta celler kan även använda fett och protein, men det är omständigare och tar längre tid. Ett undantag är hjärnans celler som behöver glukos för att fungera optimalt. Blir glukosnivån för låg i kroppen under en längre tid går kroppen ner på sparläge och börjar producera nödbränslet ketonkroppar. Levern kan även producera lite glukos från fett och protein, men den mängden är inte tillräcklig. Kroppens funktion blir inte optimal och du kan inte prestera på topp vid träning eller där hög hjärnkapacitet krävs.

Socker & sjukdom

Socker är inget som behövs i kosten då det inte tillför någon annan näring än energi, men en liten andel kan ingå. Kolhydrater är däremot nödvändiga i kosten för att kroppen ska fungera optimalt. Vid ett högt intag av socker ökar risken för övervikt, karies samt hjärt- och kärlsjukdomar. Socker i sig orsakar inte diabetes typ 2, men då ett

högt sockerintag ökar risken för övervikt och bukfetma brukar många lite slarvigt säga att socker bidrar till diabetes typ 2. Diabetes typ 2 är en metabol sjukdom som ger insulinresistens i cellerna och som orsakas av olika faktorer, som till exempel bukfetma och genetiska faktorer, men ett högt sockerintag i sig orsakar inte typ 2-diabetes. En frisk person som inte är överviktig har en insulinfunktion som ser till att glukosnivån i blodet inte blir för hög. Är du dessutom elitidrottare eller motionär kan ett ökat sockerintag i samband med träning vara nödvändigt för att kunna prestera på topp. Då kommer glukos från blodet att effektivt tas upp av muskelcellerna och direkt användas som bränsle.

För cancerpatienter är situationen lite annorlunda. Det finns skrönor om att socker göder cancercellerna och att det ökar risken för att dö i förtid. Vissa influencers insinuerar att de som äter socker får skylla sig själva om de får cancer. Det är väldigt obalanserat och fel. Alla celler i kroppen föredrar glukos som bränsle, inte bara cancer-cellerna, vilket innebär att även friska celler svälter om du undviker kolhydrater och socker. En cancerpatient som genomgår cellgiftsbehandling och strålning får många biverkningar och en utmaning är illamående och vikt-nedgång. Är du rabiat och undviker näringsdrycker och andra livsmedel med lättillgängliga kolhydrater ökar risken för vikt-nedgång och i förlängningen även risken för att du inte överlever behandlingen.

Socker – ett folkhälsoproblem

Idag bidrar socker i mat till många folkhälsoproblem när fler och fler är mer stillasittande. Att undvika sötsaker och satsa på mer näringstäta livsmedel som frukt, grönt och fibrer är alltid bra. Men hur du ska resonera kring sockerintaget beror helt på omständigheterna. Idrottare och svårt sjuka patienter kan behöva ett högre intag av snabba kolhydrater, medan en överviktig person behöver dra ner på intaget. Ett bra riktmärke är mindre än 5 % av energiintaget från socker. Men det gäller också att ha en sund inställning till kosten och förstå att det inte är varje gram socker som orsakar sjukdom, utan att det handlar om balans. En fanatisk fixering vid kosten kan vara skadlig. Dra ner på snabbmat och livsmedel som glass, kakor, godis och läsk och satsa i stället på lagad mat från grunden. Du kan använda socker som smakhöjare i mat då den mängden är försumbar jämfört med sockerhaltiga livsmedel. Det går också fint att äta desserter och annat ibland om kosten som helhet har en bra balans. Kom ihåg att socker inte är ett gift!



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

I samarbete med Alpro

SNICKERS OVERNIGHT OATS

4 portioner, 18 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria havregryn

Jag älskar frukost som känns som en dessert. Jag gör till exempel alltid något med smak av jordnötter och choklad eftersom den kombon är oslagbar. Antingen en snabb smoothie eller overnight oats som här, vilket är en dröm att vakna till.

Psst... Alpro No Sugars är en serie med sockerfria drycker med bas av mandel, soja och kokos – ett växtbaserat alternativ utan socker för nyttiga/hälsosammare frukoster och bakverk.

4 dl havregryn

4 dl mjölk, t ex Alpro Almond No Sugars

2 msk chiafrön

2 msk jordnötssmör

ev. 2 msk lönnssirap

en nypa salt

75 g mörk choklad, smält

½ dl finhackade jordnötter

1. Blanda ihop havregryn, mjölk, chiafrön, jordnötssmör, lönnssirap och salt i en skål.
2. Fördela blandningen i fyra glas eller skålar. Låt stå i några timmar eller över natten.
3. Häll ut den smälta chokladen över dina overnight oats. Strö över jordnötter och ställ in i kylan så att chokladen stelnar. Servera!



Alpro Almond No Sugars

Alpro Almond No Sugars är en sockerfri mandeldryck från Alpro gjord på rostade mandlar. Den har en härlig mandelsmak som inte bara är super i smoothies och overnight oats, utan även perfekt till bakning. Alpro har en rad olika växtbaserade drycker att kolla in, gjorda på kokos, havre, ris och soja.



Järn i små barns mat

Frågan om järn i spädbarns mat är alltid lika aktuell. Efter bebisens första 6 månader dalar järndepåerna rejält och det järn som barnet fått med sig från tiden i mammans mage behöver fyllas på genom maten. Från BVC får man ofta höra att man måste ge sitt barn "industrigröt", d.v.s. färdigt grötpulver som är berikat med järn, för att vara säker på att barnet får i sig det järn det behöver. Men är det en absolut sanning? Och vad händer om man dessutom äter helt eller mestadels vegetariskt? Det finns ju bra källor till järn i animalisk mat, som kött, ägg och blodprodukter, men finns det några bra vegetariska alternativ?

TEXT: JENNY WESSBLAD HÅRDH FRÅN ALEX & PHIL

”Ett spädbarn behöver i princip lika mycket järn som ett barn i åldrarna 6–9 år”

JÄRN ÄR ETT så kallat spårämne, ett mineral som vi behöver i liten mängd i kroppen, men som är livsviktigt för kroppens funktion. Järn ingår i proteinet hemoglobin och i myoglobin, som transporterar syre i blodet och musklerna. Järn är alltså livsviktigt för kroppen. Men samtidigt är järn faktiskt giftigt i större doser. Normalt sett får de flesta i sig det järn de behöver genom maten, men vissa grupper kan behöva vara mer vaksamma på valet av mat än andra, eftersom de har större järnbehov. Det gäller särskilt spädbarn, barn och fertila, gravida och ammande kvinnor. För små barn står järnbehovet i direkt relation till tillväxthastigheten. Ett spädbarn behöver i princip lika mycket järn som ett barn i åldrarna 6–9 år. Spädbarn och barn under 6 år behöver ca 8 mg järn/dag och barn i åldern 6–9 år 9 mg järn/dag, att jämföra med vuxna män som i genomsnitt behöver 9 mg/dag. Flickor från ca 14 års ålder och kvinnor i fertil ålder behöver å andra sidan nästan dubbelt så mycket järn per dag, ca 15 mg.

VAD SKA MAN då äta för att på naturlig väg få i sig tillräckligt med järn? Om man kikar på den animaliska sidan är inälv- och blodmat, kött och ägg bra källor till järn. På vegosidan är linser, baljväxter, fullkornsprodukter, frön, nötter och torkad frukt bra källor till järn. Man brukar dela upp den sorts järn vi kan få i oss genom maten i två sorters järn: hemjärn, som finns i animalisk mat, och icke-hemjärn, som finns i mat från växtriket. Kroppen har svårare att ta upp icke-hemjärn än hemjärn. Kroppens möjligheter att ta upp järnet i maten vi äter påverkas även av andra ämnen som vi äter samtidigt, som t.ex. kalcium som finns i mjölkprodukter, som försvårar för kroppen att ta upp järnet. Eftersom kroppen inte är så bra på att ta upp järn kan vi ge den en skjuts genom att äta mat som är rik på järn tillsammans med mat som är rik på C-vitamin. Det gör det lättare för kroppen att ta upp järnet i maten.

När det gäller spädbarns behov av järn får man som förälder ofta höra att industriell



Jenny Wessblad Hårdh från Alex&Phil.

pulvergröt- och välling är ett måste för små barn, vilket faktiskt inte stämmer. Då kan det vara bra att veta, apropå kroppens svårigheter att ta upp järn i allmänhet, att kroppen bara kan ta upp ca 7 % av det järn som pulvergröt och välling är berikat med. Detta eftersom det är ett järnextrakt som kroppen har ganska svårt att ta upp. Dessutom innehåller i princip alla gröt- och vällingpulver mjölkpulver, som i sig försvårar kroppens upptag av det tillsatta järnet. Sammantaget medför det att det tillsatta järnet överdoseras kraftigt i produkterna. Gör det då något att det finns en mängd ”extra” järn i många sorters barnmat? Saken är den att det finns en hel del forskning som tyder på att det inte är hälsosamt med det överskott av berikat järn som små barn får i sig genom de berikade produkterna.

SOM SMÅBARNSFÖRÄLDER har man fullt upp nästan jämt och man ska förstås välja de alternativ som man tycker passar ens barn och familj bäst och som fungerar i vardagen. Då kan det kännas tryggt att veta att man faktiskt inte måste ge sitt barn järnberikat gröt eller välling, utan att man kan välja andra, helt naturliga alternativ med bra järnkällor. Exempel på det är att laga egen

gröt på fullkornsmjöl eller -flingor. Välj gärna ett högkvalitativt fullkornsmjöl, helst stenmalet, eftersom hela spannmålskärnan då kommer med. Det ger en högre järnnivå och mer mineraler och nyttiga fibrer i allmänhet. Man kan experimentera själv för att se vad ens barn tycker om. Goda och järnrika smaksättare är ekologiskt blåbärs- eller nyponpulver. Nypon är en riktig superfrukt som är rik både på järn och C-vitamin. Toppa gröten med lite osötat äppelmos och krydda med lite ceylonkanel, så får ditt barn en gourmetgröt med helt naturliga källor till järn!

Lycka till på er gemensamma smakresa!

Tips!

Bra vegokällor till järn:

Linser, bönor, kikärter, gröna grönsaker, nyponpulver, blåbärspulver, torkade blåbär, torkade (gärna osvavlade, d.v.s bruna) aprikoser, torkade fikon, nötter

RECEPT PÅ JÄRNRIK BARNGRÖT

Grötbas:

1/3 fina havregryn och/eller kvalitetsmjöl av t ex dinkel, råg eller havre
2/3 dl vatten
1 tsk kallpressad rapsolja

1. Blanda mjöl, gryn och vatten. Koka upp i några minuter och tillsätt rapsolja.
2. Smaka av med någon av smaksättningarna nedan. Servera ljummen. (Om du tycker att gröten blir för varm kan du koka upp den med hälften av vattnet först och sedan blanda i kallt vatten tills du får en lagom temperatur.)
3. Toppa gärna med lite färsk frukt eller fruktmos!

Järnrik smaksättning:

- Blåbärspulver (100 % blåbär) och en nypa vaniljpulver
- Nyponpulver (100 % nypon) och en nypa kanel
- Puré av mixade torkade (osvavlade) aprikoser med en skvätt citron (för C-vitaminets skull)
- Katrinplommonpuré med en skvätt citron – både bra för tröga magar och en bra källa till järn

I samarbete med Carlshamn

EGEN HÖNÖKAKA MED HAVSSALT

4 stora kakor  7 kr/kaka, 0,1 CO₂e/prt

Hönökaka ger många varma barndomsminnen och även om det går att köpa är det så mycket godare att baka eget. Speciellt om du saltar lite extra, det blir bara så mycket lyxigare i smaken. Jag använde mig av Carlshamn Havssalt, som inte bara är bra i degen utan även så mumsigt att bre på de nybakade bröden.

25 g jäst

50 g Carlshamn Havssalt

5 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjöl

½ dl ljus sirap

en nypa extra flingsalt

5 dl rågsikt

7–8 dl vetemjöl

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Smula ner jästen i en degbunke.
3. Smält Carlshamn Havssalt i en kastrull och häll på mjölken. När blandningen är fingervarm häller du ner den i bunken. Rör runt så att jästen löses upp.
4. Häll ner sirap, salt, rågsikt och nästan allt vetemjöl. Arbeta ihop till en deg. Knåda degen i 10 minuter, antingen med hjälp av en degmaskin eller för hand. Tillsätt mer vetemjöl om den känns för kladdig.
5. Täck bunken och låt degen jäsa i 40 minuter.
6. Dela degen i 4 bitar och rulla till bollar. Kavla ut med en kruskavel till stora rundlar och lägg på bakplåts-pappersklädda plåtar. Du kan även kavla ut med en vanlig kavel och sedan nagga med en gaffel.
7. Låt rundlarna jäsa under bakduk i 20–30 minuter.
8. Grädda i 8–10 minuter eller tills de har fått fint med färg. Ta ut och låt svalna.

Carlshamn Havssalt

Carlshamn Havssalt är ett växtbaserat margarin med fyllig smak av havssalt. Det kombinerar naturens egna oljor med finmalet havssalt och fungerar utmärkt till matlagning, bakning och på smörgåsen. Helt utan konserveringsmedel och dessutom förpackad i en modern eko-förpackning som kan återvinnas som papp.



FLÄDER, GURKA & MYNTACOOLES

1 drink   6 kr/glas, 0,1 CO₂e/prt

40 ml fläderblomssyrup
40 ml färskpressad citronjuice
gurka
Tonic
mynta

Fläderblomssyrup med citron & vanilj

500 ml socker
500 ml vatten
10 klasar fläderblommor
1 vaniljstäng
1 ekologisk citron

1. Lägg tunt skivad gurka i ett highballglas. Fyll upp med is och häll på citronjuice och fläderblomssyrup.
2. Toppa upp med tonic och pynta med mynta.

Fläderblomssyrup med citron & vanilj

1. Värm upp vatten och socker.
2. Skrapa i vaniljstängens och riv ner citronskal – försök att bara få med det gula, eftersom det vita har en besk smak som man helst vill undvika. Pressa i citronjuicen.
3. Lägg tvättade blomklasarna i en bunke och slå över den varma lagen. Täck över och låt stå ett dygn innan du silar av och fyller upp på väl rengjorda glasflaskor. Håller cirka två månader i kyl.

Vilda drinkar!

Bella Porcile kan verkligen skapa magi i ett drinkglas. Hon använder naturen både som inspiration och skafferi för att skapa välgörande, vackra och absolut utsökta drinkar. Du får även lära dig om vad i naturen som är i säsong och hur du kan ta vara på det.

RECEPT: BELLA PORCILE FOTO: BELLA PORCILE OCH STEPHANIE HENNING



Vilda drinkar av Bella Porcile (Louise Bäckelin Förlag) utsågs till Årets bästa drinkbok 2022 av Måltidsakademien. Den bjuder på kreativa och härliga drinkar med naturen som skafferi.

{ VEGO:s veganutmaning! }

Vi har en helt gratis "utmaning" som du enkelt anmäler dig till på vegomagasinet.se/vego-pa-21-dagar. Du får ett inspirerande startkit mejlat till dig följt av 21 dagar med recept, information, inspiration och härlig pepp. Allt för att göra vägen över till den gröna sidan så enkel och smakrik som möjligt.

GAVOR OCH RABATTER

När du anmäler dig får du 20 % rabatt hos matsmart.se och när du är klar med dina 21 dagar får du erbjudanden värda ca 1500 kr.

HUR ANMÄLER MAN SIG?

Du anmäler dig enkelt på vegomagasinet.se/vego-pa-21-dagar. Där finns artiklar, tips och recept att ta del av i överflöd. När du anmäler dig får du ett startkit att ladda ner.

NÄR KAN JAG ANMÄLA MIG?

Nu! Den här utmaningen rullar på året runt. När som helst kan du eller någon du känner signa upp dig och ladda ner startkitet. Utmaningen med utskick börjar alltid följande måndag.

OM JAG REDAN ÄTER VEGO?

Hurra! Men du kan tipsa andra om den här utmaningen som en trevlig aktivitet för att lära sig mer om vegovärlden och alla dess möjligheter. Vi måste ju blir fler för att uppnå förändring, och det alla kan göra är att prata med sina nära, kära, familjemedlemmar och kollegor om ett grönt skifte.

{ Inspiration varje dag på mejlen }

Du signar även upp dig för 21 dagar av mejlutskick fulla med inspiration som du kommer att älska. Här fokuserar vi på saker som enkel vegomat, billig vardagsmat, fantastiska linser, geniala bönor, fullkorn, gröna proteiner, spännande produktnyheter och annat som kommer att göra dina 21 dagar till en fantastiskt rolig och framför allt enkel resa.





SVERIGES MEST SÅLDA HUMMUS!

Upptäck fler goda smaker på sevan.se

Sevan

I samarbete med Happy Vegan

GOD GRÖN SOMMAR med Happy Vegan



Gör din egen seitan

Varför inte prova att göra din egen seitan den här våren? Med vetegluten är det superenkelt, billigt och blir alldeles utsökt. Perfekt att steka eller grilla! Endast 219 kr för 2 kg.



Skånsk BBQ-sås

Den här BBQ-såsen från Skånsk chili innehåller naturlig röksmak från deras hemrökta jalapeño och serranochili. Kostar 65 kr/250 ml.



Kryddor till grillat

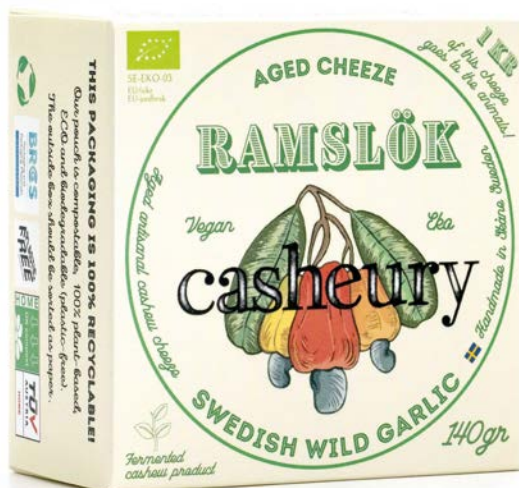
Med kryddor och smaksättare från Guimarana är den vegetariska grill-såsongen räddad! Dessa veganska och ekologiska kryddor kommer i smakerna grillad kyckling, kött, chorizo och ädelost, för att nämna några. Kostar 79 kr styck.



Veganska marshmallows

Självklart ska det grillas marshmallows i sommar. De här från Dandies innehåller varken gelatin eller äggvita och är goda både på grillen och till desserter, eller att bara äta som de är. Kostar 199 kr/680 g.

Happyvegan.se är sidan med allt du kan drömma om och behöver i vegansk väg. Inte minst mat! Här tipsar vi om några grymma produkter att köpa på dig i sommar, från banbrytande ostar till gott på grillen och goda smaksättare.



Krämig favorit

Sveriges mest populära veganska ost från Casheury! Denna cashewbaserade ost med smak av ramslök är en vinnare i alla sammanhang. Kostar 89 kr/150 g.



VÄRDENS GODASTE!

Denna Roquefort-ost från Nutty Artisan Food är utsedd till världens godaste veganska blåmögelost! Passar till kex såväl som sommarsalladen. 129 kr/200 g.



Testa tempeh

Det mångsidiga köttalternativet tempeh är ett perfekt val för grillen i sommar. Det är bara att marinera och slänga rakt på grillen! Kostar 49 kr/280 g.



Smakrik veganost

Alspånsrökt lagrad ost från svenska Olika med svart vax runt. Den är inte bara utsökt, utan också hyvelbar, precis som en vanlig ost. Passar perfekt till smörgåsen! Kostar 65,95 kr/200 g.



Tofu med en twist

Med denna tofu med smak av mandlar och nötter har du definitivt en vinnare till sommarsalladen. Bara att skära upp och kasta ner. Kostar 35 kr/200 g.

Gott med **POTATIS**

Stefan Ekengrens nya kokbok är en kärleksförklaring till potatisen. Det är en råvara som har legat honom nära hela kocklivet och som har utmynnat i en bok med klassiska rätter vi alla älskar. Vi får även lära oss mer om historien bakom potatisen - knölen som räddade livet på en hel befolkning.

RECEPT: STEFAN EKENGREN FOTO: ROLAND PERSSON



Pommespinnes

”Det har alltid bakats bröd på potatis. Speciellt under nödår när det har varit ont om spannmål och man har använt potatis för att göra bröden matigare. Men man vinner också i saftighet, hållbarhet och smak.”

POTATISFOCACCIA FRÅN PUGLIA

4 portioner  5 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det har alltid bakats bröd på potatis. Speciellt under nödår när det har varit ont om spannmål och man har använt potatis för att göra bröden matigare. Men man vinner också i saftighet, hållbarhet och smak. Jag har bakat många olika sorters potatisbröd och är nu framme vid potatisfocaccian, mitt absoluta favoritbröd på potatis. Jag älskar focaccia även i vanliga fall, det är ett otroligt bröd på alla sätt och vis. Enkelt att baka (passar mig), saftigt (passar mig), användbart (passar också mig) och otroligt gott (passar mig extra mycket). Potatisfocaccia bakas i Puglia i södra Italien och kallas också focaccia pugliese – man måste bara älska den där sista pusselbiten, namnet.

300 g fast eller mjölig potatis, 7–8 cm i diameter, skalad

8 små potatisar, finskivade

5 dl vatten till potatisen

1 ½ tsk salt till potatisen

20 g jäst

2 ½ dl ljummet vatten

1 dl + ½ dl olivolja

1 ½ tsk salt

400 g vetemjöl

½ krukrosmarin

3 msk vatten

olivolja till formen

flingsalt

1. Mät upp vatten och salt i en kastrull. Tillsätt 300 g potatis och låt koka upp. Sänk värmen och småkoka lätt i bubblande vatten cirka 20 minuter. Håll av vattnet och låt ånga av någon minut.
2. Pressa potatisen och låt den svalna till rumstemperatur.
3. Lös upp jåsten i det ljumna vattnet och tillsätt den

pressade potatisen, 1 dl olivolja, salt och lite av mjölet medan degen går ihop. Tillsätt resten av mjölet och fortsätt knåda degen i maskin 15 minuter. Gör du degen för hand "knådar" du den i en bunke med hjälp av en träslev.

4. Låt sen degen jäsa 40 minuter i rumstemperatur under bakduk.
5. Sätt ugnen på 225 grader, ej varmluft.
6. Klä en rund form, cirka 22 cm i diameter, med bakplåtspapper och håll ut degen i formen. Pressa ut degen i kanterna, täck med bakduk och jäs ytterligare 30 minuter.
7. Tryck hål i degen med fingrarna. Blanda ½ dl olivolja och 3 msk vatten och pensla degytan rikligt med blandningen. Lägg på den skivade potatisen, strö över generöst med flingsalt och rosmarin.
8. Baka mitt i ugnen cirka 35 minuter. Vänd upp på galler och låt svalna något före servering. Brödet håller flera dagar.

POMMES PINNES

4 portioner   6 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det amerikanska namnet "shoestring potatoes" ger en tydlig bild av den här rätten – ett vilt nystan av tunna skosnören till potatis. Pommes pinnes, eller tändstickspotatis som de också kallas, är det busiga småsyskonet till pommes frites. Stökig, rufsig och nyvaken tornar rätten upp sig efter fritering. Lite samma känsla som hos pommes frites, men ändå inte – de här drar mer åt chipshållet. Dock kan skosnören oftare adderas som tillbehör i olika rätter än vad chips kan göra. De är också härliga att servera som snacks och att bara låta folk få sitta och plocka i sig krispet med händerna. Pommes pinnes går fint att fritera i förväg och servera senare. De håller flera dagar i en tättslutande burk förvarad i rumstemperatur, men är så klart godast nyfriterade.

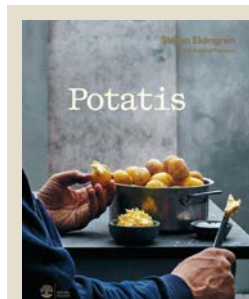
800g mjölig potatis, skalad

2 liter vatten

¾ dl salt

frityrolja

1. Ljuma vattnet till cirka 65 grader. Vispa i saltet och håll vattnet ljust.
2. Skiva potatisen tunt på mandolin, cirka 3 mm, och därefter i fina strimlor med kniv. Lägg direkt ner strimlorna i vattnet och låt dra 15 minuter.
3. Låt strimlorna rinna av i ett durkslag. Lägg sen strimlorna på en ren kökshandduk och klappa dem torra.
4. Fritera strimlorna i omgångar i 165 grader varm olja tills de är krispiga och gyllenbruna. Rör försiktigt runt med en kökspincett av stål. Ta upp strimlorna på hushållspapper och låt rinna av väl.
5. Salta extra på toppen och servera direkt, eller låt svalna och förvara i en låda med tättslutande lock i rumstemperatur.



I Stefan Ekengrens bok *Potatis* (Natur & Kultur) gottar han ner sig i favoritknölen. Det är en samling av klassiska recept med potatis, som rårika potatismos, potatisgratäng och potatisbullar.



Potatibocaccia brân Puglia

PÅ GRILLEN

Grillad aubergine med tomater 28
 Kryddiga grillspett 35
 Grillade zucchinispett 35
 Sötstarka vegobitar 35
 Kryddig ostronskivling 35
 Grillad aubergine med harissa 38
 Grillspett med asiatisk bönrorä med syrlig tomatallad 54
 Grillad filé med rostad vitlöksyoghurt 55

BURGARE

Grekisk burgare med grillade grönsaker 44
 Italiensk burgare 44
 Thaiburgare med jordnötssås 46
 Indisk burgare med ananasraita 46
 Bahn mi-burgare 46
 Grillade Bärta burgare med jordgubbssalsa 55
 Sloppy Joe's 76

SÅSER & SALLADER

Bondbönsröra 19
 Jordgubbssallad 35
 Risonisallad med saffran 36

Potatissallad dallas-style 36
 Rostad BBQ-potatissallad 36
 Fruktig salsa med thaibasilika 38
 Ranchdressing på avokado 38
 Fetaosttatziki 38
 Somrig potatissallad med Bärta 52
 Potatissallad med vegoschnitzel 70

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Buffaloblomkål med citrondressing 10
 Filodegssnäck 18
 Tempura på sommarens grönsaker 23
 Ris med grönsaker 28
 Rökiga snitter på rågkrisp 52
 Pommes pinnes 94

HUVUDRÄTTER

Majsrisoni 19
 Gochujangsoppa 20
 Salladswrap med tomat- och kikärtsröra 20
 Kräliga kikärter med fetaost 26
 Färdig gnocchi med ärtpesto 26
 Tahinipotatissallad med falafel 26
 Pommesplåt Hawaii-style 28

Vegobullar med bearnaispotatissallad 40
 Fräsig ostronskivling på asiatisk bönrorä 67
 Kryddiga kikärter med färs 68
 Indisk tofuröra i bröd 68
 Majssoppa 70
 Grönsaksbiffar med ajvarsås 70
 Kryddiga haricots verts 70
 Thai tacos 76
 Hummus bowl med kryddig färs 78
 Gräddig pasta med salsicciabollar 78

BAKAT & SÖTT

Chokladpudding på 4 ingredienser 6
 Brödpudding med vaniljsås 28
 Grillad banana split 36
 Kokoskaka med citron 58
 Fylla majsbröd 60
 Grekisk pizza 60
 Vit chokladsås med glass och bär 69
 Snickers overnight oats 83
 Hönökaka med havssalt 88
 Fläder, gurka & myntacooler 89
 Potatisfocaccia från Puglia 94





VITAMIN B12

Helhetshälsas B12-produkter är 100% veganska och kommer i den aktiva formen metylkobalamin. Vitamin B12 bidrar bland annat till normal bildning av röda blodkroppar och normal funktion hos nervsystemet. Välj mellan spray och kapslar.

Kosttillskott utan onödiga tillsatser.
100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

NÄSTA NUMMER

ute den 5 juni!

Midsommarfest!

SMÅRÄTTER, RÖROR,
SALLADER OCH SÖTSAKER TILL
SOMMARENS FEST

VI FROSSAR I TOMATER

SÖTSYRLIGA RABARBER
I BAKNING OCH MATLAGNING

DIADONNAS
BALKANGRILL

BAKNING MED SOMMARENS BÄR

POTATIS PÅ NYA SÄTT

VI SMAKAR PÅ SPANIEN

Stor och tuff?

Oss lurar du inte. Vi alla har en ömtålig lill-chillare på insidan. Därför skapar vi sofforna som är precis så omhändertagande som behövs när världen där ute känns lite väl stor. Du hittar dem på [Sweef.se](https://www.sweef.se)

Ekorren bäddsoffa

Sammet | 13 000 kr

Sweefkudde

Lyxsammet | 750 kr

Bollkudde

Lyxsammet | 1450 kr

Vintagematta

Unika exemplar | fr. 10 000 kr

Sweef®

PRECIS SOM VANILJGLASS SKA SMAKA



😊 NYHET!

VEGAN

Äkta
vanilj



RIKTIGA VÄNNER HAR INGA HEMLIGHETER

www.3vanner.se | Instagram @3vanner | Tiktok @3vannersglass

3VÄNNER™