

VEGO

Sveriges första 100 % vegetariska mattidning!

76
RECEPT
För vardag och fest

TINA NORDSTRÖM
LAGAR VEGO

allt om

Kombucha
Så brygger du din egen superdryck

Möt ayurvedagurun
Janesh Vaidya

Sensommarfest

– Kräftskivan har fått konkurrens

The Secret Gardener

Elin Unnes hemliga odlingsfilosofi

INTERPRESS 2881-04



7 388288 105901

RETURVECKA V 40



AUG-SEP NR 4 2014 Pris 59:- (inkl. moms)
FINLAND € 7,90 NORGE NOK 69:-

“Köttets miljöpåverkan är stor och omfattar både klimat, övergödning och den biologiska mångfalden.”

// Livsmedelsverket



VEGO



Innehåll, nr 4



- | | | |
|--|--|--|
| 4 LEDARE | 44 KOMBUCHA
Besök i fabriken och recept | 82 BERLINGUIDE
Favorittipsen i vegohuvudstaden |
| 5 VEGO SVARAR | 47 BRÖD-SPECIAL | 86 TYSKA FAVORITER |
| 6 VEGONYTT | 54 SOLENS HÄLSA | 90 VI TESTAR OST
Bäst och sämst i vegosortimentet |
| 7 DET HÄR ÄTER VI JUST NU | 58 SKOLAN DÄR VARJE DAG
ÄR KÖTTFRI | 92 SMARTA SÖTSAKER |
| 12 TINA NORDSTRÖM
Lagar vego | 60 VALSNACK
Vilket parti är mest vego? | 96 NÄSTA NUMMER |
| 16 AYURVEDA
Intervju och recept | 65 KÖTTFRI MÅNDAG
Recept ur succéboken | 97 PRENUMERERA |
| 22 VECKOMENY
I samarbete med Gröna Kassen | 68 MRS PANKHURSTS
VEGETARISKA SOPPA
Ett recept som gick till historien | 98 RECEPTREGISTER |
| 26 DEN VILDA MATEN
Naturens eget skafferi | 70 MAKE OVER: QUINOA | 99 ERSÄTTNINGSGUIDE |
| 31 HEMLIGHETER I
GRÖNSAKSLANDET | 72 SENSOMMARFEST
Kräftska vegostyle | |
| 35 VAD ÄTER EN HIPSTER? | 81 KOSTEXPERTEN OM
KOLHYDRATER | |
| 40 KROGBESÖK | | |
| 42 BILLIGA VECKAN | | |



VAD ÄTER DU HELST I SOMMAR?



Sofia Dahlén, redaktör VEGO

- Flapjacks! Jag önskar att jag oftare gjorde ambitiösa picknickkorgar, men för det mesta hinns det bara med någon slags bar mellan baden.



Johan Norling, modell

- Jag har precis flyttat och i mitt nya kvarter finns en utomhuspool där de säljer vegetariska bacon-chips! Nästan lika gott som bacon-glassen i reportaget.



Jonas Forslund, kundtjänst VEGO

- Jag är besatt av varma och kalla picknickmackor. Perfekta att bara slänga ner i väskan och ta med mig ut vart jag än ska. Just nu är min favorit att grilla olika grönsaker och pressa ihop med pesto i ett ciabattabröd. Jätteenkelt!

VEGO

PRENUMERERA

För att köpa lösnummer eller prenumerera på VEGO, gå in på www.vegomagasinet.se.

Kundtjänst & prenumerationer

Jonas Forslund
jonas@vegomagasinet.se

Kontakta redaktionen

redaktionen@vegomagasinet.se

REDAKTIONEN

Chefredaktör

Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Redaktör

Sofia Dahlén
sofia@vegomagasinet.se

Art Director

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Adress

Oxenstiernsgatan 33, 115 27 Stockholm

ANNONSERA

annons@vegomagasinet.se

Tryck PunaMusta

Org nr 850907-3915
ISSN 2001-7537

Våga prata vego!

Det är som bekant supervälår och jag

hade turen(?) att få besöka Visby un-

der Almedalsveckan. Nu satt jag mest

på hotellrummet och jobbade med

det fjärde och fullständigt fantastis-

ka numret av VEGO. Men jag hann

med ett mingel på vilket jag stod

och pratade med en väldigt trevlig

kvinn. När det kom fram att jag åt

veganskt så stelnade hon till. Hon

såg smått stressad och lätt kon-

funderad ut innan hon kläckte ur

sig: "Men... så tråkigt. Vad äter man

då?" Förut hade jag själv blivit stressad av

tanken på att komma på vad jag åt till frukost, men nu släng-

de jag bara fram det senaste numret av VEGO och kunde

konstatera att vi i skrivande stund har producerat fyra num-

mer med totalt 290 recept. 290! Det kändes så himla kaxigt

att kunna säga ifrån till henne att jag själv blev förvånad.

Men det visar att folk inte riktigt har förstått hur jäkla bred

vegopaletten faktiskt är. Så jag är jätteglad att allt fler politik-

er vågar prata vego och att vegomat, djur och miljö har börjat

hamna allt längre upp på deras intresselistor. Det är små men

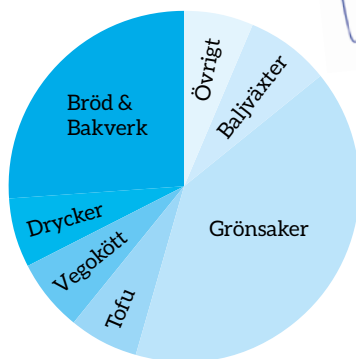
viktiga steg i rätt riktning. Aldrig förr har det varit så gott

och enkelt att rädda världen.



Missat ett nummer?
Köp på:
www.vegomagasinet.se

Mattias Kristiansson
Mattias Kristiansson
Chefredaktör



Så här ser fördelningen
av recept ut i det här
numret av tidningen.
En förteckning över
alla recept hittar du på
sida 98.



Glöm inte att läsa den inspirerande
intervjun med kocken Magnus Naess
på Globala Gymnasiet, där alla dagar
är köttfria. Och kolla in bästa restau-
rangguiden till Berlins måsten.

VEGO svarar!

Har du en fråga om innehållet i tidningen? Förslag på hur vi kan förbättra oss? Vill du klaga eller hylla? Skriv till oss! Vi älskar när våra läsare engagerar sig och vi svarar på allt som kommer in. Mejla till redaktionen@vegomagasinet.se.

FÖLJ OSS!

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

#vegomagasinet



Oops... det blev visst lite fel i förra numrets brownierecept. Här får du det rätta receptet, så sätt igång och baka nu!

SVARTA BÖNBROWNIES

12 st

2 burkar svarta böror
1 banan
½ dl kakao
1 dl agavesirap eller strösocker
2/3 dl rapsolja
2 msk krossade linfrön
½ tsk bakpulver
1 krm salt
100 g mörk choklad
1 dl valnötter

Sätt ugnen på 175 grader.

Tryck ner ett bakplåtspapper i en bakform ca 27x18 cm.

Häll av spadet från börnorna och skölj dem i vatten. Låt rinna av.

Mixa ihop böror, banan, kakao, agavesirap/strösocker, rapsolja, linfrön, bakpulver och salt i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Du ska få en slät smet utan klumpar.

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

Vänd ner smält choklad och valnötter i smeten.

Häll ner smeten i den förberedda formen. Grädda i 30-40 minuter. Kakan ska fortfarande vara kladdig i mitten när du tar ut den. Låt svalna och skär upp i rutor. Servera.

Varför vegokött?

Jag älskar verkligen tidningen och har lagat jättemycket ur den. Men en sak jag inte förstår är varför ni har så mycket vegokött, känns som att det bara är en massa läskiga kemikalier i sånt. /Johanna

Svar: Vad kul att du tycker om vår tidning! Vegokött har utgjort 10-15 % av recepten i varje tidning. Vi och många andra gillar vegokött eftersom det smakar gott, går snabbt att tillaga och förklarar middagar kanske främst för de som är nya i vegovärlden.

Vegokött kan innehålla allt från någon enstaka ingrediens till en lång lista beroende på sort, men knappast "konstigare" ingredienser än annat du hittar i mataffären. Vill du ändå undvika gå vegokött oftast att ersätta med svamp eller fasta grönsaker som zucchini eller aubergie.



Nötallergi

Jag är nöt-, mandel- och jordnöt-allergiker. Så jag undrar om ni har tips på bra ersättning för dessa råvaror där de ingår i recept? /Emil

Svar: Hej! Är det små mängder nötter i recepten går det bra att ersätta med t ex solrosfrön eller pumpakärnor. Du kan även utsluta dem helt. Vi har tyvärr ingen bra ersättning för mandelmassa men det finns bittermandel arom från bl a Dr. Oetker som är nöfri och ger en fantastisk mandelsmak i bakverk.

Tusen tack!

Vill bara skriva ett par rader om hur sjukt glad jag är över att ni finns. Det förra numret var första tidningen jag köpte och den är redan alldeles kladdig och fläckig av användning. Köpte det senaste numret idag, och jag har en känsla av att den tidningen kommer att gå samma

öde till mötes. Tusen tack för ert engagemang och hoppas ni kommer att finnas länge till! /Jessica

Svar: Tack Jessica! Så himla fantastiskt att höra och ja, vi kommer att finnas länge till och sprida härlig vegoinspiration.

Syrligt tips

När vi kör citroner och apelsiner i juicecentrifugen tar jag reda på skalet (ekologiskt naturligtvis) som vi skurit bort. Det doftar fantastiskt. Jag brukar finhacka det i småbitar och sen lägger jag det i en kastrull som får stå och puttra i flera timmar. Vill man kan man riva ner lite ingefära också. Jättegott som pålägg. /Linn

Svar: Tack Linn för tipsen!



Presentkort VEGO

Bästa presenten du kan ge bort är helt klart ett presentkort på tidningen VEGO. Beställ en halvårs- eller årsprenumeration och vi skickar hem det snyggaste presentkortet till dig som du sedan kan ge bort.

Beställ presentkort på www.vegomagasinet.se.

VEGONYTT

DET SENASTE SOM RÖRT OM I GRYTAN



Alla kök behöver en mandolin. Skiva riktigt tunt eller göra smala stavar med en smidig handhållen variant från Microplane. Mandolin, Microplane, ca 430 kr.



Texmex-kedjan Zócalo i Stockholm utökar nu sitt vegoutbud till sex stycken rätter på menyn. Fyra av dem går dessutom enkelt att få veganska utan några tråkiga kompromisser. www.zocalo.se.

RADIOTIPS

Modeskaparen och veganen Bea Szenfeld är sommarvärd i P1 kl 13.00 den 7 augusti. Vi vet förstås inte exakt vad hon kommer prata om, men det blir garanterat påsläppligt i alla fall.

Välkommen J.Lo!

Nu har även superstjärnan, artisten och skådespelerskan Jennifer Lopez insett fördelarna med vegokost och blivit vegan. Hurra säger vi!

BAMBUGLÄDJE

En hel serie köksprodukter tillverkade av bambu! Bambu som är ett giftfritt och miljövänligt alternativ till plast. Materialet är även biologiskt nedbrytbart, så köksprodukterna kan grävas ner i komposten när de inte används längre. www.edblad.com



Salt kvartett

Maldon släpper fyra smaksatta flingsalt: Vitlök & rosmarin, Grill, Salt & peppar samt Provence.

Skaparen av tv-serien Family Guy, Seth MacFarlane, är nu aktuell med komedin *A million ways to die in the west*. En av rollerna spelas av komikern och veganen Sarah Silverman!



ÄNTLIGEN!

Så kom det äntligen en grym 100 % vegetarisk crème fraîche från Oatly – iMat Fraiche. Krämig i konsistensen gör den sig perfekt i grytor, fyllningar, såser och röror. Ca 17 kr.



Crazy for cashew

GoGreen har precis lanserat en ny favorit – Cashewmjölk. Med en härlig nötighet går den utmärkt att dricka som den är, använda i bakning, matlagning eller varför inte i kaffet? Ca 20 kr.



Go coconuts!

Go Coconuts är en nytt glasstillskott i frysdisk. Otroligt god och krämig, baserad på kokosmjölk, vegansk och helt ekologisk. Finns i smaker vanilj och choklad. www.gococonuts.se.



Nyttiga snacks!

Finn Crisps Rye Snacks vann förra årets pris som årets matprodukt och nu kommer de med två nya smaker: tomat & rosmarin samt surdeg.



På www.rawfoodshop.se/veganmat kan du köpa veganmat online som kanske är svår att finna på andra ställen. T ex vegokött från Beyond meat och Daiya-osten som har gjort succé i USA.

Fryst snickerstårta

Det här är utan tvekan världens godaste glasstårta. En favorit som har frälst både barn, ungdomar, vuxna och gamla. Galet god med digestivebotten, jordnötssmör, grädde, chokladsås och salta jordnötter. Perfekt att göra till många eller bara till dig själv. Du kan istället för frysen stoppa in den i kylan och du får då en fluffig, krämig moussetårta istället.



FRYST SNICKERSTÅRTA

12 bitar

Digestivebotten

300 g digestivekex
150 g mjölkfritt smör

Jordnötsmousse

100 g mörk choklad
½ dl mjölk, t ex soja-, mandel-, eller havremjölk
½ dl kakao
1 dl jordnötssmör
1 dl ljus sirap
1 nypa flingsalt
2½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy

Dekoration

1 dl salta jordnötter
chokladsås

Digestivebotten. Mixa digestivekexen till smulor i en matberedare. Smält smöret. Blanda kexsmulor med smör och tryck ut i en pajform eller springform. Ställ in formen i frysen så länge.

Jordnötsmousse. Hacka chokladen fint och blanda med mjölk, kakao, jordnötssmör, sirap och salt i en kastrull. Smält ihop allt på svag värme tills du har en slät och blank kräm. Häll över i en skål och låt svalna något.

Vispa grädden fast och fluffig. Vänd ner chokladsmeten i grädden med hjälp av en slickepott. Fyll digestivebotten med jordnötsmoussen och ställ in i frysen i ca 3 timmar. Ta ut tårten 30 minuter innan servering och ringla över chokladsås samt strö över grovt hackade jordnötter.

Tempeh

Tempeh består av hela sojabönor som fermenterats, alltså fått jäsa. Tempeh är ett superlivsmedel på många sätt. Alla fibrer, mineraler och proteiner i sojabönorna blir lättare att ta upp tack vare fermenteringsprocessen. Tempeh har använts i Indonesien i hundratals år, men har hyfsat nyligen börjat få större spridning och vi välkomnar den med öppna armar. Du hittar den färsk i asiatiska livsmedelsbutiker. Bäst smakar den rökt, hårt stekt i tunna skivor som bacon eller friterad med en syrlig sås. Eller varför inte dränkt i en härlig glaze som i våra tempehtacos!

TEMPEHTACOS

4-8 st beroende på storlek

400 g tempeh
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
2 cm färsk ingefära
2 msk lönnsirap
2 msk sojasås
2 msk rapsolja
1 msk balsamvinäger
1 msk maizena
1 krm salt

½ gul lök
½ kruka färsk koriander
2 dl böngroddar
2 lime
4 stora majstortillas, eller 8 små

Hacka vitlöken och chilin fint. Riv ingefäran. Blanda vitlök, chili, ingefära, lönnsirap, sojasås, rapsolja, balsamvinäger, maizena och salt i en skål.

Tärna tempehn i 5 mm stora tärningar och vänd ner i såsen. Stek allt på medelhög värme

tills tempehn har fått en krispig yta och fin färg och marinaden har tjocknat.

Strimla den gula löken och lägg i iskallt vatten i några minuter, så blir den lite mindre skarp i smaken. Häll bort vattnet och finhacka den. Hacka koriandern. Fyll tortillabröden med böngroddar och tempeh. Toppa med lök, koriander och generöst med limesaft. Servera gärna med extra limeklyftor.



VI KAN INTE SLUTA ÄTA

Tomat

Under högsäsong finns det inget som färskare knallröda tomater. De är inte bara ljuvligt söta och goda utan har visat sig vara en spirituellt helande grönsak - i kinesiska studier har man kunnat spåra en halverad risk för nedstämdhet hos patienter som åt en handfull tomater i veckan. Låter lika magiskt som den här heta pastasåsen smakar!

PASTA ARRABIATA

4 portioner

1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 färsk röd chili
250 g körsbärstomater
1 burk krossade tomater, 400 g
1 msk rödvinvinäger
½ msk strösocker
½ tsk salt
svartpeppar

chiliflakes
1 tsk tryffelolja

Hacka gul lök och vitlöksklyftor fint och fräs i lite olivolja tills den mjuknar och får färg.

Hacka chilin fint och blanda ner i löken. Vi gillar hetta och behåller gärna kärnorna men vill du ha en mildare variant skrapar du bara bort dem med en tesked. Halvera och kärna ur körsbärstomaterna. Vänd ner i lökmixen tillsammans med krossade tomater och rödvinvinäger. Låt allt puttra i minst 15 minuter, gärna 30. Smaka av med socker, salt och svartpeppar.

Om du vill lyfta rätten till nya höjder kan du strö över chiliflakes samt ringla över några droppar tryffelolja.



Saffran

Saffran har odlats i över 3000 år och kommer från saffranskrokusen. Det är den dyraste av alla kryddor och en av våra absoluta favoriter. Den karaktäristiskt knallgula kryddan får de flesta i Sverige att tänka på julen, men i södra Europa är det snarare varma sommarminnen som väcks till liv. Och det är verkligen en krydda som lämpar sig väldigt bra i matlagningen, från soppor och såser till krämiga risrätter som den här paellan.

PAELLA

4 portioner

1 dl olivolja
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 paket saffran, ½ g
1 röd paprika
1 burk kronärtskockor, 400 g
1 ask cocktailtomater, 250 g
ev 400 g fast tofu, valfritt vegokött eller veganska räkor (finns i asiatiska matbutiker)
4 dl risottoris, t ex arborio
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 ask sockerärter, 150 g
salt
svartpeppar

Hetta upp olivoljan i en kastrull. Finhacka den gula löken och vitlöksklyftorna och fräs mjuk i olivoljan. Den ska inte få färg. Tillsätt saffran och rör om.

Hacka paprikan, halvera kronärtskockorna och cocktailtomaterna samt skär tofun i mindre tärningar. Släng ner i kastrullen tillsammans med ris, vatten och buljongtärningen.

Koka upp och låt puttra på under lock i 15 minuter eller tills riset nästan är klart. Rör ner sugsarsnapsen och låt stå i 2 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera!





Släpp loss vegokocken i dig!

Titta in i vårt kök på facebook.com/halsanskoksverige



Hälsans Kök

Grönt & gott!



TINA NORDSTRÖM

Lagar vego!

Tina Nordström revolutionerade svenska folkets sätt att se på mat när hon dök upp i tv-rutan i början av 2000-talet. Nu är hon aktuell med en gigantisk matbibel innehållandes alla sina favoriter.

Recept: Tina Nordström Foto: Charlie Drevstam



Endivsallad med päron, grape och hasselnötter.

MINISTRONE MED VITA BÖNOR, SAFFRAN OCH SPISKUMMIN

4 portioner

En lite lustig soppa som bara innehåller grönt. Helt enkelt saffran, spiskummin, vita bönor på burk och lite beluga- eller puylinser. Varför göra det svårt för sig?

1 morot
1 palsternacka
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 stjälkar bladselleri
2 msk olivolja
½ g (1 kuvert) saffran
2 tsk hel eller 1 tsk malen spiskummin
1 dl beluga- eller puylinser
7 dl vatten
1 burk vita bönor (ca 400 g)
1 tsk havssalt
vit- eller svartpeppar ur kvarn

Skala moroten och palsternackan. Skär dem i bitar. Skala och finhacka löken, skala och krossa vitlöksklyftorna. Skär sellerin lite på sniskan så tunt som möjligt.

Fräs grönsaker och lök i olivolja med saffran, spiskummin och linser. Håll på vatten och låt det hela koka under lock tills linserna är mjuka. Blanda ner de vita bönorna utan spad. Salta och peppra.

Servera soppan varm med ett gott surdegsbröd.



Minestrone med vita bönor,
saffran och spiskummin.

ENDIVSALLAD MED PÄRON, GRAPE OCH HASSELNÖTTER

4 portioner

Använd blodgrape på vintern när den är som bäst och mest prisvärd. Då finns det en tanke bakom salladen. Och varför inte blanda den med lite kokt bulgur, matvete eller couscous, då får du en matigare variant av samma sallad.

1 apelsin
1 citron
1 blodgrapefrukt
1 päron
2 endiver
1 ask vattenkrasse, smörgåskrasse eller färsk spenat, 150 g
rostade hasselnötter

Citrusvinägrett

¾ dl olivolja
saften från de filéade citrusfrukterna ovan
½ finhackad schalottenlök
2 krm salt
1 krm vit- eller svartpeppar ur kvarn

Filéa apelsinen, citronen och grapefrukten. Spara citrussaften till vinägretten. Skiva päronet tunt.

Blanda ingredienserna till vinägretten.

Skölj endivsalladen och plocka loss bladen. Lägg dem i en skål med isvatten (då försvinner lite av beskan och salladen blir krispig). Låt rinna av på hushållspapper. Blanda den sedan med citrusfrukter, päron och krasse och lägg upp på fat.

Ringla dressingen över salladen och toppa med de rostade hasselnötterna.

ÄPPELKOKTA BELUGALINSER MED MYNTA, INGEFÄRA OCH BAKADE GULA TOMATER

4 portioner

Det här kanske inte är den allra vackraste rätten men strunt i det, för smaken kommer att slå omkull dig. Rör inte för mycket när tomaterna ligger i linskoket, då får du inte uppleva de ljuvligt ljumma tomaterna spricka i munnen!

2 äpplen, t ex Ingrid Marie
3 dl belugalinser
3 dl äppeljuice
2 dl vatten
½ dl japansk soja
½ msk farinsocker

Till servering

1 kruka hackad färsk mynta
1 msk riven färsk ingefära
1 finhackad schalottenlök

Ugnsbakade gula tomater

1 ask gula körsbärstomater (250–300 g)
1 msk olivolja
2 vitlöksklyftor

Värm ugnen till 220 grader.

Skala och kärna ur äpplena och skär dem i bitar. Koka först linserna mjuka tillsammans med äpplena i äppeljuice, vatten, soja och farinsocker. Låt sedan linserna och lagen koka ner så att lagen »limmar« fast på linserna. Vänd ner mynta, färsk ingefära och finhackad lök.

Lägg tomaterna på en plåt, ringla över olivoljan, salta och peppra. Skala och krossa vitlöksklyftorna och lägg även dem på plåten. Baka i ugnen i cirka 10 minuter.

Lägg upp linserna på en tallrik. Toppa med tomaterna och några myntablad och servera, eventuellt med bröd.

CITRONMARINERADE KRONÄRTSKOCKSHJÄRTAN MED BAKAD LÖK

4 portioner

Bra sommarmat. Ta vägen om affären och köp en burk kronärtskockshjärtan, släng löken på grillen, resten har du hemma. Fungerar som en egen grön rätt.

2 gula lökar
1 burk, kronärtskockshjärtan, ca 400 g
3 msk olivolja
rivet skal och saft från 1 citron
1 msk färsk eller 1½ tsk torkad timjan
salt och vit- eller svartpeppar ur kvarn

Värm ugnen till 200°.

Slå in lökarna med skal i aluminiumfolie och baka dem i

ugnen i cirka 1 timme – de ska bli riktigt mjuka.

Dela kronärtskockskorna, lägg dem i en kastrull och tillsätt olja, citronsaft och timjan samt salt och peppar. Värm på svag värme.

Tryck ut löken på en tallrik och mosa den med en gaffel. Toppa löken med kronärtskockshjärtan och ringla till sist över vätskan från kastrullen.



Tina Nordströms självbetitlade matbibel (Bonnier Fakta) innehåller över 200 vackert illustrerade rätter. Mycket vegetariskt, en del veganskt och fullt med inspiration. En minst sagt fullproppad pjäs du kommer ha mycket glädje av i köket.



Äppelkokta belugalinser med mynta, ingefära och bakade gula tomater.



Citronmarinerade kronärtskockshjärtan med bakad lök.



Visionen om ett ayurvediskt föregångsland

Janesh Vaidya vill etablera den indiska läkekonsten ayurveda i Sverige. Enligt den kan människor delas in efter tre grundläggande energier, så kallade *doshor*. Janesh hävdar att om vi bara äter i enlighet med våra respektive doshas skulle vi kunna få chans att leva de 120 år som inom ayurveda anses vara den naturliga livslängden. Vi på VEGO har fastnat för många av recepten i hans kokbok "*Maten är min medicin*", men har svårt för att hålla oss till vår egen dosha.

Text: Sofia Dahlin Foto: Malin Barrling

- När jag kom i början var det väldigt mycket misstänksamhet, att ayurveda var någon slags hokusfokus från Indien.

Det tar bara några minuter för Janesh Vaidya att etablera att han är en man med stora visioner, och att han har en tydlig strategi bakom hur de ska uppnås. De senaste elva åren har den indiska läkarsonen befunnit sig i Sverige regelbundet för att föreläsa och sprida budskapet om ayurvedamedicin.

- Många som på den tiden representerade ayurveda gjorde det på ett mer uttryckligen religiöst sätt, så folk trodde att de var tvungna att också bli religiösa om de skulle kunna delta. Men problemet var inte ayurveda, utan hur det presenterades. Därför ändrade jag mitt utseende. Om man tittar på gamla bilder av mig så associeras de mycket tydligare till något religiöst. Jag vill sprida det på ett enklare sätt.

Kunskapen om läkekonsten ayurveda har traditionellt gått i arv och det har funnits en släkt av praktiserande ayurvedaläkare, så kallade *vaidyas*, i varje indisk by. När Indien 1947 förklarades självständigt efter hundratals år av kolonialmakt gjordes en beräkning av hur många *vaidya*-familjer som fanns kvar, det visade sig vara så få som ett 500-tal. Och nu för tiden räknar man med att det finns betydligt färre än så som kan föra vidare den över tusenåriga traditionen. På det mer konservativa sättet det vill säga, för samtidigt kan vem som helst gå en 5,5-årig högskoleutbildning för att bli praktiserande ayurvedaläkare.

Grundläggande går ayurveda ut på att vi människor kan delas in i tre olika typer, *doshor*, efter hur hinduismens grundelement närvarar i våra kroppar. De tre doshorna är *Vata* (vind), *Pitta* (eld) och *Kapha* (slem/jord), och vad vi äter påverkar balansen av elementen på olika sätt beroende på vilken dosha vi tillhör. Om vi blir sjuka beror det enligt ayurveda på en obalans i doshan.

Janesh Vaidya tror att det går att få svenskar att närma sig den här livsåskådningen, trots att vi gått till helt vanliga vårdcentraler hela våra liv.

- Om du äter hälsosamt så ändras varje cell i kroppen. Var 28:e dag har varje hudcell förnyats. På fem månader har hela din lever bytts ut. På 7-10 år har allt förnyats, vilket betyder att det är okej att börja nu, det förflutna förnyas och vi återföds.

Rätterna i Janesh Vaidyas kokbok är hämtade ur det indiska köket. Färgglada och tilltalande, med färska grönsaker och baljväxter som bas. Med andra ord: vem som helst som äter vilka som helst av de här rätterna, oavsett hur väl de matchar med den egna doshan, kan troligen påverka sin hälsa positivt. Utifrån sett framstår det här med elementen lite som konstruerade förhållningsregler, som inom vilken ovetenskaplig diettrend som helst. Janesh protesterar mot att det skulle vara så enkelt och illustrerar med en liknelse.

"Du är ett barn upp till 30 år, det är livets vår. Men samhället tillåter inte det"

person och bensin för en annan, borde det vara ganska riskabelt att självdiagnosticera sig enligt en dosha-tabell i en bok. Men det finns andra principer inom ayurveda som är mer generella för hela mänskligheten. Till exempel delar den in ett



Janesh Vaidya.

Namn: Janesh Vaidya.
Favoriträtt: "Biryani", det är en klassiker.
Aktuell med: boken *Yoga är min terapi*, och tidigare kokboken *Maten är min medicin*.

- Bara tänk att någon är *pitta*, eldtypen. Om jag håller bensin i elden, vad händer då? Det exploderar. Vatten ser likadant ut som bensin men är något helt annat, håller jag på det så slocknar elden. Folk ser mat som likadan för alla, men om en *pitta*-person får syrarik mat så kommer den få hudsjukdomar som psoriasis, magproblem och kanske tinnitus.

Om man tar honom på orden, att samma maträtt kan bete sig som vatten för en

människoliv i årstider. Den första, våren, tillhör de första 30 åren, därefter kommer sommaren, vuxentiden. Från 60 pågår hösten, vid 90 har ålderdomen sin början. Först vid 120 år är vi egentligen redo att lämna jordelivet.

– Men det är inte så många som

på takten en aning.

Mat enligt ayurvediska traditioner är dessutom vegetarisk (med några undantag som bland annat säger att soldater kan ha tillstånd att äta kött). Janesh Vaidya beskriver det som en del av den hinduistiska ahimsa-filosofin, alltså icke-våld.

– Du måste ha ett icke-våldsamt sinne, inte tänka illa om andra eller dig själv och inte döda

någon med dina tankar.

Ahimsa rör inte bara människosläktet, enligt samma filosofi är det dåligt för välmåendet att äta andra levande varelser, inte bara ur näringssynpunkt utan också för att det innebär dödande.

– Vi är inte de enda med rättigheter. Jag är ett djur. Varför äter inte andra människor mig? För att jag kommer från en kvinnas livsmode. Om min mamma var en ko istället så hade de tagit mitt barn och min mjölk och sedan skickat mig till slakteriet. Man måste tänka från den andras sida.

– Om du följer det känner du en stor inre frid. Omedvetet utför vi ett jättestort brott hela tiden, en människa äter tusentals djur under en livstid. Om vi ändrar oss kommer vi att förändras. Det som går in genom munnen påverkar din inre hälsa, det som kommer ut ur munnen påverkar hur andra ser dig. Sätt en checkpoint i munnen.

Vad ska tillåtas passera den-

na checkpoint?

Janesh svarar med ett argument som lockar med den slags logik som är typisk för spirituell övertygelse, snarare än vetenskaplig.

– Skandinaver bör vara vegetarianer. Många tror inte det eftersom det är ett kallt land, men det jag säger är: det ni saknar är solljus. Och det är bara plantors blad som kan absorbera solljus, så när du äter växter så äter du solljuset som du som svensk saknar. Jag har valt Sverige för min vision att göra ett land till det mest hälsosamma i världen.

Och du tror att Sverige har potential att bli det?

– Ja. Jag vill visa att det här funkar i Sverige, och använda det som ett exempel.

Det äts mycket kött i Sverige. Samtidigt är det ett strategiskt bra val, vi har helt okej folkhälsa redan, ett ökande antal vegetarianer, och kanske viktigast av allt: en medelklass med kapital nog att ägna sig åt att experimentera med livs- och kostval.

– Ändringarna måste börja i huvudet, inte i munnen, sedan kommer beteendet, säger Janesh Vaidya.

Får du mycket kritik?

– Ja, för folk är rädda och kan inte ta det jag säger. Jag kan till och med komma i konflikt med andra ayurvedaläkare. Det finns folk som kommer att hata mig, men jag måste berätta sanningen. Jag är inte rädd för någonting.

Samtalstiden är slut, Janesh har möten med klienter som ska dosha-bestämmas och ayurvedaguidas. När vi skiljs har jag inte funnit en ny livsåskådning, men däremot en handfull nya favoritrecept. Och kännedom om de där 20 bonusåren gör att jag känner mig yngre. På bussen hem testar jag, eftersom mina 30 barndomsår ännu inte passerat, om jag kan åka på ungdomsbiljett. Det funkar. Men jag har ett trotsigt sug efter chili, trots att jag tillhör eld-doshan.

“Vi är inte de enda med rättigheter. Jag är ett djur. Varför äter inte andra människor mig?”

ens när ålderdomen ännu, säger Janesh Vaidya.

Vad gör vi för fel?

– Vi kräver att våra barn arbetar omedelbart, från fem år får de pressen från skolan. Vid 18 måste de vara fullmogna, annars anses de misslyckade. Du är ett barn upp till 30 år, det är livets vår. Men samhället tillåter inte det, samhället vill få ut så mycket som möjligt av varje individ.

Hälsorörelser misslyckas ofta med att behålla en samhällsrelevans, det blir mycket fokus på individen framför gruppen, vilket i sin tur kan medföra ett ganska skamlöst förhållande till såväl själsliga som fysiska resurser på jorden. I det avseendet har ayurvedan som livshållning en viss sprängkraft, det finns en sympatisk samhällskritik underliggande. Ett motstånd mot kapitalismen som inte vill låta oss blomma ut i våra egna takt, och inte heller att vi ska ta 120 år i anspråk. Det blir som att ha fått en livsbonus som öppnar upp för att dra ner

Kapha Vata Vadå?

Enligt ayurveda är allt på jorden sammansatt av tre element - luft (vata), eld (pitta) och jord (kapha). “För att fortsätta vara friska måste alla levande varelser varje dag få i sig dessa tre element från naturen” skriver Janesh Vaidya. Vi människor har alla överskott av något av elementen, menar ayurvedan, och den som praktiserar läkekonsten på hardcore-nivå strävar efter att balansera just sitt födelselement i matlagningen.





Raw lasagne.

Janesh Vaidyas bok *Maten är min medicin* (Norstedts), är en lakto-ovo-vegetarisk (mycket går att veganisera) kokbok med mat baserad på den indiska hälsoläran ayurveda. Här samsas färgglada pajer, sallader, soppor, desserter, mellanmål och frukostar.

Recept: Janesh Vaidya, Elin Qvick, Malin Barrling & Mia Elmlund
Foto: Charlotte Gawell



RAW LASAGNE

4 personer

Förslag på modifieringar efter elementen:

VATA: Vid tomatallergi, undvik lasagnen helt. Ät vid varm väderlek och helst mitt på dagen.
PITTA: Minska mängden spenat och chiliflakes till hälften. Ät små portioner.

KAPHA: Ät små portioner.

2 nävar babyspenat
1 msk olivolja
1 msk tamarisoja
2 zucchini
1 avokado
färska tomater och färsk timjan till garnering

Tomatsås

4 tomater
10 soltorkade tomater
2 msk olivolja
färsk eller torkad timjan
1 nypa chiliflakes

Chilifärs

2 dl valnötter
10 soltorkade tomater
1 tsk äppelcidervinäger
1 tsk pressad citron
1 tsk chiliflakes
1 msk olivolja
1 msk tamaripasta
1 msk buljong

Skölj och torka spenaten. Marinera den i olivolja och tamarisoja. Krama in vätskan och låt vila medan du förbereder resten.

Mixa ihop ingredienserna till tomatsåsen i en mixer.

Lägg valnötterna i blöt och låt ligga i cirka 1 timme. Håll av vattnet. Kör dem sedan i en mixer tillsammans med de soltorkade tomaterna. Tillsätt resten av

ingredienserna och blanda till färsen.

Skala zucchinierna och hyvla dem i långa remsor. Dela, kärna ur och skala avokadon. Skär den i tunna skivor.

Lägg lite tomatås i en form. Lägg på zucchini, fortsatt med sås, spenat, avokado och chilifärs. Gör två lager och avsluta med sås och färs. Garnera med skivade och klyftade tomater, zuchinistrimlor och timjan.

AUBERGINECURRY

4 personer

Förslag på modifieringar efter elementen:

VATA: Ät små rumstempererade portioner tillsammans med en varm rätt.

PITTA: Ät små portioner.

KAPHA: Inga modifieringar.

1 gul lök
2 cm färsk ingefära
3 vitlöksklyftor
1 stor aubergine (ca 500 g)
1 tsk gurkmeja
¼–½ tsk cayennepeppar
2 krm malen kryddnejlika
2 krm malen muskotnöt
2 krm malen kardemumma
1 krm kanel
1 krm svartpeppar
3 msk rapsolja
1 msk senapsfrön
2 lagerblad
1 krm salt
1½ dl vatten

Till servering

quinoa

Skala och skär löken i halvmåneformade skivor. Skala och finhacka ingefära och vitlök. Skär

auberginen i mindre bitar. Lägg åt sidan.

Blanda de torra kryddorna förutom senapsfrön och lagerblad. Värm oljan i en gryta och lägg i senapsfröna. Lägg på locket. När fröna börjar poppa, sänk värmen till hälften och vänta i 30 sekunder. Tillsätt lök, ingefära, vitlök och lagerblad. Hög värmen och rör i 3 minuter.

Sänk värmen igen och tillsätt kryddblandningen. Rör i 30 sekunder.

Lägg i auberginebitarna och salt. Se till så att alla bitar är täckta av kryddblandningen.

Koka upp vattnet i en kast-rull, håll det i grytan och låt puttra under lock i 15 minuter. Rör ordentligt under den sista minuten. Servera med quinoa.



Auberginecurry.

Stekta kaneläpplen med
päronkräm & rostade pumpakärnor.



STEKTA KANELÄPPLEN MED PÄRONKRÄM & ROSTADE PUMPAKÄRNOR

(KAPHABALANSERANDE)

4 personer

Rostade pumpakärnor

1 dl pumpakärnor
1 tsk agavesirap
½ krm malen kardemumma
1 krm malen kanel

Stekta äpplen

3 äpplen
1/3 vaniljstång
1½ tsk malen ingefära

1½ tsk malen kanel
1 msk pressad citron
smör till stekning

Päronkräm

2 mogna stora päron
1/3 vaniljstång
ev några tranbär till garnering

Häll pumpakärnorna i en medelvarm panna och rosta dem i cirka 15 minuter under omrörning. Tillsätt agavesirap och kryddor mot slutet och rosta i ytterligare 3 minuter under omrörning. Ta pannan från värmen och låt blandningen svalna.

Skala äpplena, kärna ur och skiva dem

SYRLIG ÖRTSALLAD

8 personer som tillbehör

Förslag på modifieringar efter elementen.

VATA: Ät små rumstempererade portioner tillsammans med en varmrätt.

PITTA: Ät små portioner.

Sallad

4 morötter
1 liter strimlad rödkål
1 gul paprika
1 chili
¾ dl ananas i bitar

Dressing

1½ dl blandade färska örter: persilja, oregano, timjan, basilika
2 tsk riven färsk ingefära
1 dl pressad citronsaft
1½ msk agavesirap
2 torkade norialg-blad (finns bland sushitillbehören i mataffären)
1 dl linfröolja
1 tsk salt

Riv morötterna grovt. Skär rödkål, paprika och chili i smala strimlor, gärna med hjälp av en mandolin. Skär ananassen i små bitar. Lägg alla grönsaker tillsammans med ananassen i en skål.

Ta fram en kastrull och sätt den på svag värme. Hacka örterna. Riv ingefäran och lägg den i kastrullen. Tillsätt pressad citron, agavesirap samt örter. Smula till sist ner norialg-bladen, linfröolja och salt. Rör samman allt under svag värme i cirka 3 minuter.

Häll den varma dressing över grönsakerna. För en intensivare smak, låt stå kallt och dra i cirka 1 timme.

Salladen kan med fördel göras dagen innan den ska serveras. Håller upp till 4 dagar i kylskåp.

tunt. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Lägg äppelskivorna i en plastpåse och tillsätt vaniljfrön, kryddor och pressad citron. Knyt ihop påsen och låt marinera i kylen i minst 15 minuter.

Stek äpplena i smör i en stekpanna på medelhög värme i cirka 10–15 minuter tills de blivit mjuka.

Gör päronkrämen strax före servering. Skala päronen, kärna ur och skär dem i skivor. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Mixa päron och vaniljfrön till en slät kräm i en mixer eller matberedare.

Fördela äpplena i 4 glas. Strö över pumpakärnor, lägg på päronkrämen och toppa eventuellt med några tranbär



Syrlig örtsallad.

Enkel och snabb

VECKOMENY

– I samarbete med Gröna Kassen –

Recept & foto: Kina Svantesson och Carl Houbaer



Måndag

WOKADE GRÖNSAKER MED INGEFÄRA OCH CHILI

4 portioner / 25 minuter

250 g risnudlar
2 msk olja
½ tsk tamari (alt. ljus sojasås)
1 tsk citronsaft
1 tsk agavesirap (alt. socker)
1 tsk paprikapulver
1 krm chiliflingor
1 msk riven färsk ingefära
några droppar sesamolja

400 g broccoli
1 gul lök
1 paprika
250 g champinjoner
200 g fast tofu, gärna marinerad
100 g cashewnötter
salt
svartpeppar

Koka nudlarna i lättsaltat vatten
och håll sedan av i ett durkslag.
Skölj försiktigt med kallt vatten
så att de behåller sin spänst.

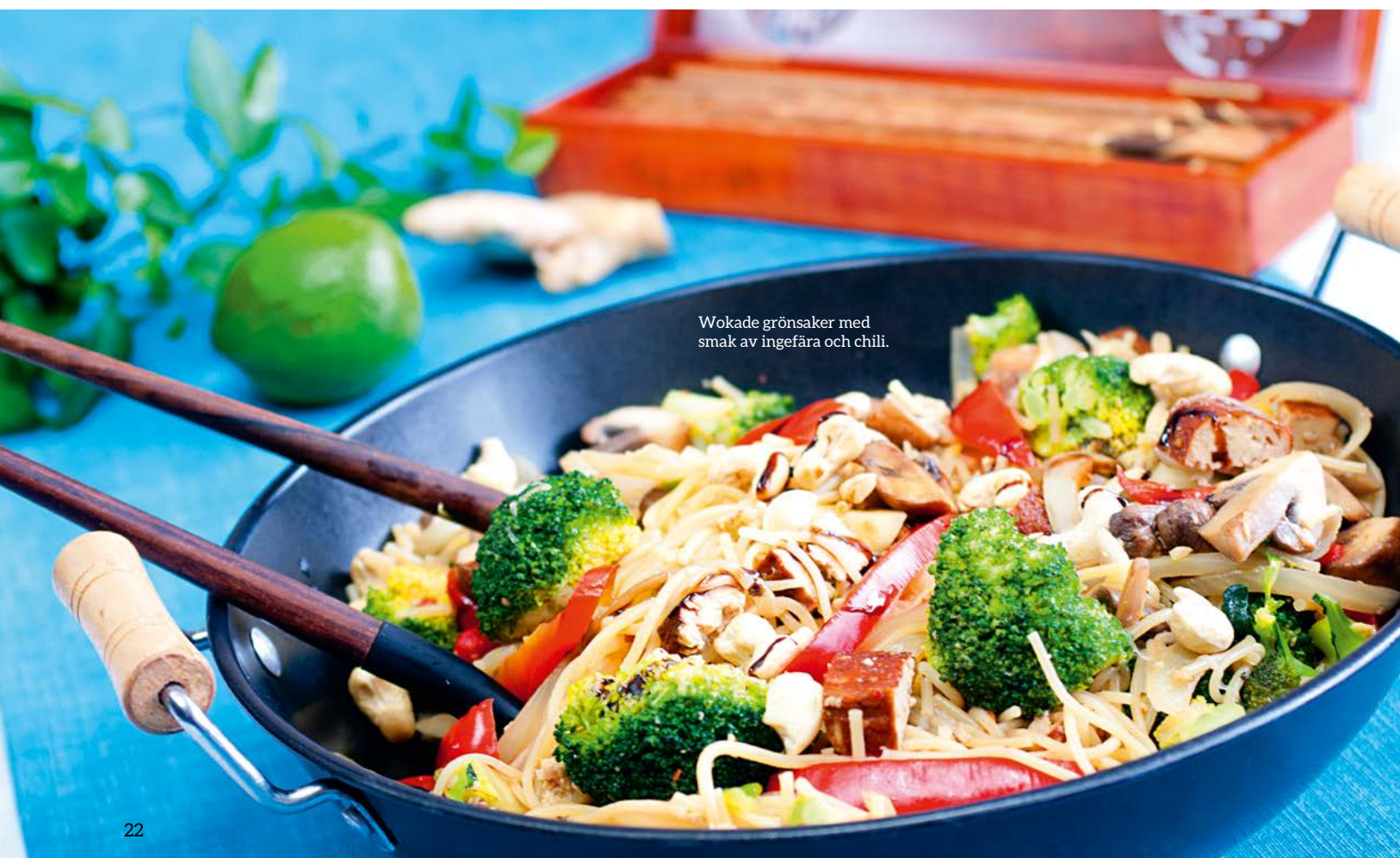
Blanda ihop olja, tamari, citron-
saft, agavesirap, paprikapulver,
chiliflingor, riven ingefära, sesam-
olja och salt i en stor skål.

Skär broccolin i små buketter
samt stjälken i mindre bitar.
Skiva löken och skär paprika och
champinjoner i mindre bitar.
Tärna tofun.

Hetta upp en wokpanna eller
djup stekpanna och woka grön-
sakerna i olja på hög värme. De
ska få färg och mjukna något
utan att förlora sin spänst.

Vänd ner grönsakerna i skålen
med marinad. Woka avslutnings-
vis tofun.

Vänd nu ner allt i wokpannan,
låt marinaden värmas upp och
blanda ner risnudlarna. Smaka
av med salt och svartpeppar.
Toppa med cashewnötter.



Wokade grönsaker med
smak av ingefära och chili.

Tisdag

CASHEW- OCH TOFU- BOLLAR MED CITRON- STEKT POTATIS OCH BÖNOR

4 portioner/45 min

900 g potatis
250 g cashewnötter
1 tsk paprikapulver
400 g fast tofu
1 grönsaksbuljongtärning
1 msk tamari (alt. ljus sojasås)
1½ tsk torkad basilika
1 krm sambal oelek
½ dl ströbröd
1 citron
300 g färska bönor
½ dl olja
salt
svartpeppar

Tärna potatisen och skölj i kallt vatten. Låt rinna av i ett durkslag. Stek potatisen under omrörning i rikligt med olja i 20-25 minuter. Krydda med paprikapulver och salt. Riv skalet från citronen och blanda ner i potatisen tillsammans med saften från halva citronen. Låt det steka i ytterligare cirka 5 minuter. Känn efter att potatisen har mjuknat.

Lägg cashewnötterna i en bunke och fyll på med vatten. Låt ligga i 5 minuter och håll sedan av vattnet. Mixa cashewnötterna i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smula ner tofun och krydda med grönsaksbuljong, tamari, basilika, sambal oelek, salt och svartpeppar. Mixa ner ströbrödet. Forma smeten



Cashew- och tofubollar med citronstekt potatis och bönor.

till bollar och stek gyllenbruna i en stekpanna.

Förväll bönorna (koka i lätt-saltat vatten) i 3-4 minuter. Håll av vattnet.

Servera cashew- och tofubollarna med citronstekt potatis och färska bönor.

Onsdag

RUCCOLASALLAD MED OLIVER, KÖRS- BÄRSTOMATER OCH FÄRSKA BÖNOR

4 portioner/35 min

2½ dl ris eller matvete
1 grönsaksbuljongtärning
250 g färska bönor
1 rödlök
3 msk olja
1 msk vitvinsvinäger
1 tsk ortsalt
1 tsk torkad oregano
1-2 vitlöksklyftor
2 äpplen
1 burk oliver
250 g körsbärstomater

70 g ruccola
salt
svartpeppar

Koka riset med buljongtärningen enligt anvisningen på förpackningen.

Skär bönorna i bitar och koka i 3-4 minuter i lättsaltat vatten. Håll av i ett durkslag.

Skala och hacka rödlöken och lägg i en stor skål. Blanda ner olja, vinäger, ortsalt, oregano och svartpeppar. Pressa ner 1-2 vitlöksklyftor.

Tärna äpplena och blanda ner i skålen tillsammans med oliver, körsbärstomater, de kokta bönorna och ris i skålen. Servera ruccolan till.



Ruccolasallad med oliver, körsbärstomater och färska bönor.



Krämig broccoli- och ostpaj.

Torsdag

KRÄMIG BROCCOLI- OCH OSTPAJ

4 portioner/45 minuter

TIPS! För variation och extra fullkorn, använd gärna dinkel-mjöl och byt ut 1/3 av mjölet mot en grövre sort.

3 dl mjöl (dinkel- eller vetemjöl)
 ¾ dl olja
 ½ dl vatten
 1 rödlök
 1 broccoli
 1 mjölkfri mjukost, gärna med örtsmak (t ex från Tofutti), eller havrefraiche

2½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
 1 tsk torkad timjan
 salt
 svartpeppar

Sätt på ugnen på 200 grader.
 Blanda mjöl, olja, vatten och en nypa salt i en bunke. Nyp ihop till en deg och tryck ut den i en pajform, ca 25 cm i diameter. Förgrädda i 10 minuter och ta ut formen.

Skär rödlöken i skivor och fräs i lite olja. Skär broccolin i små buketter och stjälken i mindre bitar. Låt fräsa med löken tills den har mjuknat något och fått en fin grön färg. Rör ner mjukost och grädde. Krydda med timjan, salt och svartpeppar.

Fyll pajskalet med fyllningen och grädda i 15 minuter. Servera den krämiga broccoli-pajen med en stor grönsallad.

Fredag

GREKISK SALLAD MED OLIVTOFU OCH QUINOA

4 portioner/25 minuter

TIPS! Får du inte tag på olivtofu, använd marinerad tofu och kalamataoliver.

6 dl vatten
 1 grönsaksbuljongtärning
 3 dl quinoa
 10 st saltorkade tomater
 1 rödlök
 1 gurka
 3 msk olja
 1 vitlöksklyfta
 1 msk vitvinsvinäger
 ½ tsk torkad oregano

salt
 svartpeppar
 400 g olivtofu
 70 g bladspenat
 salt
 svartpeppar

Koka upp vatten och buljongtärningen i en kastrull. Skölj quinoan i en sil för att bli av med bitterämnen och koka den sedan i 15-20 minuter på svag värme under lock.

Lägg de saltorkade tomaterna i en skål med vatten.

Finhacka rödlöken och tärna gurkan. Lägg ner i en stor skål.

Blanda olja, pressad vitlöksklyfta, vinäger, oregano, salt och svartpeppar till en vinäggret. Håll den över grönsakerna.

Tärna olivtofun och blanda ner. Håll av vattnet från de saltorkade tomaterna och klipp ner i salladen. Skölj bladspenaten i ett durkslag och låt rinna av. Blanda ner quinoan och den sköljda bladspenaten.



Grekisk sallad med olivtofu och quinoa.

*Prova detta
om du gillar
yoghurt...*



Nya Mild & Creamy är en god, krämig och sund variant till vanlig yoghurt! Eftersom den är gjord på nyttigheter från växtriket och är fulladdad med sojaprotein, är den helt fri från animaliska fetter. Mild & Creamy är naturligt laktosfri och är en bra källa till kalcium och vitaminerna B2, B12 och D. Finns i smakerna naturell, vanilj, blåbär och vår senaste smak jordgubb/rabarb.

Så njut av Alpro Mild & Creamy - god, mild och lättsmält!

feed your curiosity  *enjoy plant power*



Den vilda maten

Ekologisk, vegetarisk och närproducerad mat i all ära. Men kanske är det också dags att vi ser oss omkring i vår närmsta natur för att lära känna alla vilda växter som går utmärkt att äta. Många plockar svamp och bär om hösten men faktum är att det finns fantastiskt mycket att ta vara på under hela året. Vi är många som söker en hållbarare livsstil och genom att förse oss av naturens smaskiga gåvor får vi inte bara ekologisk och gratis mat med minsta möjliga miljöpåverkan men också en lugn stund i naturen.

Här är några av sommarens favoriter;

Av: Elin Lindman Foto: Mattias Kristiansson



Kirskål
- *Aegopodium podagraria*

Kirskålen är mest känd som ett av våra objudna trädgårdsogräs som är svår att bli av med. Men varför inte bara bjuda in denna näringsrika växt i köket istället? Kirskålsbladen kan användas tillagade i soppor, pajer och grytor såväl som råa i sallader och pesto. Kirskålen känns lätt igen på sina breda, spetsiga småblad med tandad kant. Den växer på alla typer av kulturmark och ses ofta i rabatter och i sluttningar.

KIRSKÅLSPESTO

ca 2 dl

Den här peston passar bra som smörgåspålägg, tillbehör till pasta, sallad eller som en smakrik klick i soppan!

1 liter grovt hackad kirskål
2 dl riven veganost, gärna en lite starkare sort
1 dl solrosfrön
2 vitlöksklyftor
salt
svartpeppar

Kör samtliga ingredienser i en matberedare eller använd en stavmixer.

Johannesört - *Hypericum perforatum*

På hälsokosten kan du köpa denna ört som går under benämningen naturens antidepressiva då den sägs lindra oro och sömnbesvär. Men du plockar den också enkelt själv i det vilda. Den gröna växten med gula blommor trivs bra vid vägrenar, diken och i skogsbryn. Kan dock förväxlas med den helt ofarliga fyrkantiga Johannesörten. Du känner igen den äkta johannesörten genom att den har små hål i bladen som syns om du håller den mot ljuset.



JOHANNESÖRT-TE

Du plockar växten som den är och hänger sedan upp den för torkning. När johannesörten är helt torr krossar du den till ett örtte.



Kirskålspesto.

Ros – *Rosa spp.*

Att strö rosenblad i salladen är inte bara vackert, det är också väldigt gott. Alla rosor går att äta i salladen men går också att använda till saft och likör.

Framåt hösten ger samma rosenbuskar nypon som är bland det mest C-vitaminrika som finns. Nyponsoppa görs av antingen torkade eller färska bär och precis som med rosorna så är alla slags nypon ätliga. Rosenbuskar går att hitta lite varstans i både städer, parker, skogsbryn och hagar.

NYPONSOPPA

2 liter

7 dl färska nypon
1½ liter vatten
1 dl strösocker
1½ msk potatismjöl
2 msk vatten

Skölj och rensa nyponen.

Koka upp vattnet och häll i nyponen. Låt dem koka mjuka i knappt 20 minuter.

Mixa med en stavmixer och sila nyponsoppa genom en finmaskig sil så att klipulvret försvinner.

Häll tillbaka nyponsoppa i kastrullen och vispa ner sockret.

Rör ut potatismjölet i några matskedar av vattnet och vispa

ner i nyponsoppa.

Låt nyponsoppa koka upp precis under omrörning.

Servera med mandelskorpor eller glass.

Strandkål – *Aegopodium podagraria*

I England odlas den som en delikatess och här i Sverige växer den vilt längs med steniga havsstränder. Bäst trivs den längs med den svenska väst- och sydkusten, men den går att finna på Östersjöns kust upp till Uppland om än inte i samma omfång. Lagg på minnet att i vissa län är strandkålen till och med fridlyst. Strandkålen hör till kålsläktet och är lätt att känna igen med sina vågiga, blågröna blad och rikt grenade blomställningar. Du hittar den växandes på klippor, i skrevor och alldeles intill stränder.

Strandkålen kan användas stekt, i grytor, stuvningar eller soppor. Bladen och de unga skotten kan användas som spenat och stjälken som blomkål.

STEKT STRANDKÅL

5 blad strandkål
1 gul lök
1 msk dijonsenap
salt

svartpeppar
Finhacka löken och fräs den lätt i lite olja. Strimla strandkålen och rör ner i pannan. Krydda med dijonsenap, salt och peppar.



Tall.

Tall – *Pinus sylvestris*

Äta tall? Det gör väl bara mumintrollen inför vintern? Faktum är att det är bland det mest C-vitaminrika vi kan få i oss och under vintern så höjs dessutom C-vitaminhalten.

Allt från barken, rötterna och de små årsskotten om våren går att äta. Och en tall finns aldrig långt borta i vårt land.

CHOKLADTRYFFEL MED LINGON OCH TALLBARR

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl lingon
10 g tallbarr
1 msk agavesirap
100 g mörk choklad
10 g smör, mjölkfritt
en nypa flingsalt
svartpeppar
kakao

Koka upp grädden i en kastrull tillsammans med lingon, tallbarr och agavesirap. Låt småkoka i en minut.

Mixa blandningen med hjälp av en stavmixer och sila sedan ner allt i en skål.

Häll tillbaka blandningen i kastrullen igen och låt sjuda tills ca ½ dl vätska återstår.

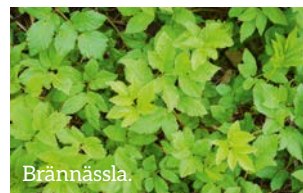
Hacka den mörka chokladen och rör ner tillsammans med smöret. Smaka av med salt och peppar.

Häll över chokladsmeten i en skål. Plasta in och låt stelna i kylan minst 1 timme.

Forma små bollar och rulla



Morgensmoothie med nässelpower.



Brännässla.

Brännässla – *Urtica dioica*

Brännässla är kanske det mest kända ätbara ogräset. Men få vet hur fantastiskt nyttigt nässlan är. Det oansenliga ogräset är rikt på järn, c-vitamin och kalcium och innehåller även proteiner.

Imat kan nässlor användas i exempelvis varmätter, soppa, bröd, eller varför inte hälla ner några blad i morgensmoothien för att få en powerstart på dagen? Nässlan trivs bra i diken och rabatter och är oftast väldigt lättillgänglig i både parker och skogar.

MORGENSMOOTHIE MED NÄSSELPÖVER

2 stora glas

1 näve nässlor
1 banan
2 dl hallon
3 dl apelsinjuice
2 dl mjölk, t ex havre-, mandel- eller sojamjolk

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



Nyponsoppa.



Röra med squash och rödklöver.

Rödklöver – *Trifolium pratense*

Denna vackra blomma är underbar att ha hel eller delad i sallader men kan också användas i röror och varmrätter.

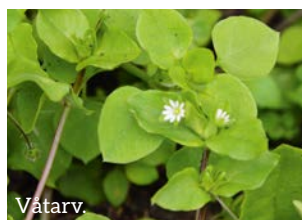
Rödklövern växer på kulturpåverkad mark i hela landet och blomningen äger rum hela sommaren och in på hösten. Den mörkrosa blomman är särskilt vanlig i diken och på ångar där de växer i mängder. Den innehåller antioxidanter, B-vitaminer och C-vitaminer samt en mängd mineraler.

RÖRA MED SQUASH OCH RÖDKLÖVER

1 gul lök
1 squash
½ liter rödklöver
1 vitlöksklyfta
4 saltorkade tomater
1 tsk krossad rosépeppar
salt
svartpeppar

Hacka lök och squash hyfsat fint. Fräs i lite olja tillsammans med rödklöver.

Finhacka även vitlöksklyftan och de saltorkade tomaterna. Vänd ner i squashblandningen och smaksätt med rosépeppar, salt och peppar.



Våtarv.

Våtarv – *Stellaria media*

Detta är också ett av våra vanligaste ogräs som växer på fuktig, näringsrik kulturmark i hela landet, utom i fjälltrakter.

Från mars till november kan du skörda denna milda saftiga växt som kännetecknas av sina breda, äggformade, små blad och små, vita blommor. Våtarv är rik på proteiner med en bra aminosyrasammansättning, samt på kolhydrater och C-vitamin.

VÅTARV- OCH NÄSSEL-LASAGNE

4 portioner

1 gul lök
1 liter nässlor, packade
1 liter våtarv, packad
2 vitlöksklyftor
2 tsk riven färsk ingefära
8 saltorkade tomater
2 morötter
torkade lasagneplattor
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl riven ost, mjölkfri
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader.

Finhacka den gula löken och vitlöken. Hacka även nässlor och våtarv. Fräs allt tillsammans i en stekpanna tills det har fått lite färg och släppt sin vätska.

Hacka de saltorkade tomaterna och riv morötterna. Blanda ner i stekpannan tillsammans med ingefäran och grädden. Smaka av med salt och peppar.

Varva roran med riven ost och lasagneplattor i en ugnform och grädda i ca 40 minuter.



Kärleksört.

Kärleksört – *Hylotelephium telephium*

Denna krokiga ört med feta blad sades enligt gamla sägner kunna plantera kärlekens frö i slutna hjärtan. Den är åtminstone en bra växt att använda färsk i sallader samt kokt och stekt i all mat. Kärleksörten smakar som skärböner och trivs bäst på torr mark i sluttningar och på hållar där den växer i flock.

KÄRLEKSÖRTSALLAD

2 portioner

½ liter kärleksörtsblad
1 näve solrosskott
2 tomater
½ gurka
½ dl svarta oliver

Sprid ut kärleksörtsblad och solrosskott på ett serveringsfat.

Skiva tomat och gurka samt halvera oliverna. Fördela över de gröna bladen och servera.

Harsyra – *Oxalis acetosella*

Många har vi under barndomen smakat på dessa syrliga blad. Det var gott då och är gott nu. Denna vanliga växt kan användas som citruselement i mat, krämer och dryck. Bara fantasin sätter gränserna, och det faktum att vi inte bör äta alltför mycket av denna växt då den innehåller mycket oxalsyra. Harsyra hittas i både löv- och barrskog och känns igen på sin klargröna färg och sina trefingrade blad. Växten gillar skugga och växer därför gärna djupt inne i skogen. Den kan vara en del av sallader, efterrätter eller användas istället för citron som smaktillsats i vatten.

HARSYRE- OCH HALLONKRÄM

4 portioner

5 dl hallon
2 liter harsyra
½ dl strösocker
2 msk potatismjöl
2 msk vatten

Blanda ihop hallon, harsyra och strösocker i en kastrull och värm på. Mosa hallonen lätt och låt sjuda på i 5 minuter.

Blanda ihop potatismjöl och vatten. Rör ner i kastrullen och ta den genast från plattan. Häll över krämen i en skål.

Servera krämen varm eller kall med mjölk.



Harsyre- och hallonkräm.



Hårband med blommor.
H&M, 99 kr.

Fyll fönstret med färgglada
vaser från IKEA, 19 kr.



Alla gillar färska snittblommor,
men försök att satsa på Fairtrade
nästa gång. Bättre för arbetarna
och bättre för miljön. Fråga din
florist!

Få saker är så gott som solroskärnor.
Mumsigt i bröd, i bönbiffar, att strö
över sallader eller i en pesto istället för
pinjenötter. Ca 25 kr, Saltå Kvarn.

Använd solroslecitin i mat-
lagning, smoothies och
bakverk. Nyttiga fettsyror i
koncentrerad form helt baserad
på solros. Ca 120 kr från bl a
Omnisym Pharma.



Det blommar även på Zara Home. Förutom
textilier till kök och sovrum finns här vaser,
tavelramar, porslin och mycket annat.
Besticken kostar 39 kr/st och så även den
lila dörrknoppen.



Flätad blomkorg av sjögräs.
Oscar & Clothilde, 149 kr.

I full blom

Rosenvatten är gott
både i matlagning och
söta desserter. Finns i
välsorterade matbutiker.



Vackra bordstabletter
från Lagerhaus, 19 kr.

Den här blomstrande boxen
rosévin René Barbier Rosado
är designad av designern
Camilla Thulin. 199 kr.



Starta dagen med en kopp
varmt te smaksatt med citron,
apelsinblomma och bergamott.
Kusmi, 299 kr.

Här ser ni resultatet av Hemtex
samarbete med illustratören Nadja
Wedin. Brickor, koppar och textilier
med färgglatt kaos av blommor,
insekter och fåglar.



PIZZERIA MIDSOMMAR

VEGANPIZZOR VEGANPIZZOR VEGANPIZZOR

08-18 29 29

VEGAN

Midсоммарvägen 11,
T-bana: Midсоммарmarkransen
www.pizzeriamidsommar.se

ÖPPET ALLA DAGAR
10.00-22.00



Hemligheter i grönsakslandet

The Secret Gardener är sommarens måsteläsning för alla med tillgång till minsta jordplätt eller balkonglåda och erbjuder lika delar handbok, dagbok, självhjälpbok och grönsakspoesi. VEGO tog ett snack med bokens författare Elin Unnes, om att finna inre ro genom att sätta fingrarna i jorden.

Intervju: Sofia Dahlén Foto: Ur *The Secret Gardener*, av Calle Stoltz

Elin Unnes började odla, och blogga om odling, i smyg efter att ha kommit över en kolonilott utanför Stockholm där hon bor.

– Jag var teoretiskt intresserad av odling i två år innan jag fick en lott. Sen kom det fram att jag inte alls är en lika bra odlare som jag är läsare. Min man har mycket mer gröna fingrar än jag.

Vad är gröna fingrar?

– Jag har alltid sagt att de inte existerar, att det är kunskap det handlar om. Men nu är det helt uppenbart. Han kan ta en tuva av någonting, typ rycka upp den och stoppa ner den någon annanstans och det frodas. Medans jag kan använda mig av all den kunskap jag har och ändå blir saker lite lidande när jag håller på med dem.

Är det inte alls någonting man kan lära sig?

– Det är någon form av taktisk kunskap som sitter i händerna. Jag pratade med konstnären Kakan Hermansson om det där en gång. Hon är keramik och inom keramik är handens kunskap ett koncept, det kallas tacit knowledge (ungefär: "tyst kunskap"). Jag tror det är samma sak med odling. Och man måste öva. Öva, öva, öva...

"Min man har mycket mer gröna fingrar än jag."

I *The Secret Gardener* får läsaren följa Elin Unnes tankar om odling som mer än en hobby, den är som hon ser det en nödvändighet. Och inte bara för henne personligen, utan för hela samhället.

– Jag tycker att man ska vara deltidsodlare. Jag tror liksom att det är det som är vägen framåt. Vi har inte haft en arbetstidsför-

kortning i Sverige sedan 70-talet, vi ser på den arbetstid vi jobbar nu som den korrekta arbetstiden. Men det är ingen lag att vi ska jobba åtta timmar om dagen. Jag tror att vägen framåt är att odla. Och jobba mindre, träna mindre, äta mindre.

Det är lite trendigt att åtminstone drömma om en högre grad av självförsörjning. Hippa citybor som läser civilisationskritiker som Thoreau och får impulser att bara lämna allt och gå rakt ut i skogen, men i slutändan ändå alltid blir kvar i stan.

– Jag tycker det finns två sätt att se på det här. Ett snällt sätt och ett lite mer elakt. Det ena är att vi människor känner att vi inte har kontroll, att vi är beroende av företag som försöker få oss att göra saker som vi egentligen inte vill göra. Och där tror jag att det är någonting positivt, att gå ut i skogen, att börja odla, det är att man försöker ta kontroll över sitt liv.

– Men problemet är att man marknadsför ekologiska alternativ med en retorik som har religiösa övertoner. Som att det handlar om att stilla ett dåligt samvete. Vi vet att vi har en ohållbar livsstil, och det låter ibland som att miljöförstörelsen är Guds straff för en synd. Och då ser man det som att man kan göra bot för sin syndiga livsstil, "jag önskar i alla fall att jag kunde vara självförsörjande".

Självförsörjning ska inte heller förväxlas med isolering. Elin Unnes beskriver i *The Secret Gardener* ett vackert medberoende som finns i odlingsvärlden. Ett exempel är föreningen *Sesam*, som genom bland annat fröbyten verkar för mångfald i svenska köksträdgårdar.

– Inom den radikala delen av miljörelsen har det varit stort med isolering ett tag nu.



Elin Unnes

Ålder: 35 år.

Familj: Man Stefan Fält, som även är bokens formgivare, och pappa i Hälsingland.

Bor: Stockholm city.

Odlar var: På 90 kvm kolonilott på Söderbrunn strax utanför Stockholm.

Favoritväxt: Johannesört.

Odlingsmotto: Laissez faire! Om du har gjort ett bra grundjobb ser trädgården irriterande nog ofta bäst ut när du kommer tillbaka från semestern.

Att man tycker att världen är så fucked att isolering blir den enda lösningen. Då är det så himla härligt att ha de här gemenskaperna, som *Sesam*.

Vågar man ringa till dem med sina dumma frågor?

– Jaaaa, folk är så himla välkomnande. Det har att göra med att det är en livsstil som kommer att förändra en. Som ett hemligt landslag, man kan känna igen det som glittrar i andra odlares ögon. Typ som att kändisar hälsar på varandra på gatan, man förstår att man har träffat någon som är som en själv, det skapar en gemenskap.

Den stereotypa uppfattningen av hur odlare ser ut är å ena sidan den prydliga villaodlaren, å andra sidan den flummiga hippien. Elin Unnes stämmer inte in på någon av dem, med en bakgrund som rockjournalist



foto: Calle Stoltz

och numer chefredaktör för mode- och livstidningen Rodeo ihop med Agnes Braunerhielm. Men hon beskriver odlingsvärlden som excentrisk och då är alla galningar välkomna.

– Man kommer in och tror man är gud, liksom "Jag ska göra MAT". Men i slutändan är ju den största galenskapen naturen, vi är bara del av det stora kaos som gaia, moder jord, är. När man inser hur lite man kan påverka är det härligt.

The Secret Gardener rör sig i ett gränsland mellan inläst kunskap, erfarenheter, slump och chansningar, men också en gnutta häxkonst. Elin Unnes sätter inte vattentäta skott mellan det rationella och det nästan övernaturliga.

– När jag blev odlingsintresserad så fick jag en berättelse att följa. Naturen blev ett äventyr. Naturreligion handlar väldigt mycket om att titta ut genom fönstret, att upptäcka och följa naturen, som en ritual. Man är inte bara ett verktyg som går till jobbet, man är med i sitt eget äventyr. Motsatsen till det skulle kunna vara att befinna sig i en grönsaksdisk

"Odlingen, precis som vegetarianism, kommer med förändringar. Oavsett varför man går in i det kan man inte komma ut på andra sidan och vara samma person."

i en modern svensk matbutik. Det finns få saker som kan få en att känna sig så mycket som verktyget: konsument. Ekologiskt, närödlad, fairtrade eller i säsong? Val som inte leder till någonting, menar Elin Unnes.

– Att det ekologiska och närproducerade skulle vara en konsumentfråga är en chimär. Tidningen *Odlaren*, som jag älskar, hade en ledare på temat att allt fler väljer ekologiskt i butiken, till den grad att de ekologiska grönsakerna tar slut. Men antalet ekologiska bönder minskar samtidigt. Att vi som konsument skulle få våra bönder att odla ekologiskt genom våra val är en lögn.

– Min odling har förvandlats till en symbolisk motståndshandling. Jag väljer att inte välja, jag väljer att odla och att bara ducka att alls behöva utnyttja min konsumentmakt.

Som vegan kan man ibland undra var gränsen mellan motståndshandling och konsumentmakt går när man står där och hela tiden väljer och väljer bort.

– Nej du protesterar! säger Elin Unnes tvärsäkert.

Sant. Och i slutändan finns ju alltid nivån att varje gång du inte äter ett djur så lever ett djur. Det är inte konsumentmakt, det är vardagsaktivism. Och Elin Unnes är heller inte rädd för att det ströslas med lite lifestyle på toppen.

– Odlingen, precis som vegetarianism, kommer med förändringar. Oavsett varför man går in i det kan man inte komma ut på andra sidan och vara samma person. Man får insikter om sig själv när man börjar odla som förändrar en. Man stirrar ner i avgrunden och avgrunden stirrar tillbaka. Så jag är fine med att hooka folk på livsstilen, för det kommer att få konsekvenser som de inte har räknat med.

Att människor inte lämnas oberörda av att se något växa från frö till blommande planta har belagts i forskning. En nederländsk studie från tidigt 2010-tal slog till exempel fast att odling motverkade stress mer effektivt än andra fritidssysselsättningar. Och en norsk studie har fastställt att depressioner mildras hos bipolära patienter som ingått i ett odlingsprogram. Elin Unnes tror att det finns många nivåer av de positiva effekterna på psyket.

– Jag gör ett te på ringblomma som jag tycker hjälper mig

med min hälsa. Den är en kvinnoblomma på många sätt, den ska hjälpa mot kramp i livmodern. Det är kanske inte forskning, men när man sitter där mitt i vintern med en kopp te med blommor i så räcker det med

"Jag tror att vägen framåt är att odla. Och jobba mindre, träna mindre, äta mindre."

vetskapen om att det är mina blommor. Känslan av att ha dem i koppen och veta att det här är vad kvinnor gjort i hundratals år. – Det väcker något inom mig. Man hamnar på en plats där andra värden blir mycket viktigare än bara: funkar det?

Själva odlandet är så synligt, alla framsteg och misstag som i ett skyltfönster. Kan du känna dig exponerad genom din kolonilott?

– Nja... De andra odlarna är så snälla. Det enda jag oroar mig för nu med boken är att folk ska göra hemma hos-reportage på lotten och tror att det är fint där. Skitstressigt.

Jag tänker på Bodil Malmstens böcker från Finistere, och drömmen om en härligt excentrisk och vildvuxen trädgård.

– Det blir inte ens det tyvärr! Jag tror att jag kommer undan med det lite grann hos dem som inte vet någonting om odling, men för personer som har lite koll tror jag det ser rätt skabbigt ut. Jag experimenterar hela tiden, så jag maxar aldrig. Det är alltid något som går ganska fel.

Du skriver att du är bra på att odla vad du har misslyckats med. Vilka misslyckanden tänker du på då?

– Mitt favoritmisslyckande är komposten. Vi hade en som stod i hörnet av lotten och aldrig blev klar, den bara torkade och möglade om vartannat. När jag tömde den så hittade jag en helt färsk potatis. Det visade sig att vi hade

*Elin Unnes odlingstips
för augusti/september:*

*** Fortsätt så:**

Snabba grejer som rädisor och rucola funkar fortfarande, eller köldtåligare blad som pak choi.

*** Sluta gödsla:**

Efter midsommar vill buskar och andra växter inte ha något mer starkt gödsel, då får de svårt att somna till hösten.

*** Torka:**

Torka bären istället för att frysa dem. Låna en torkmaskin av någon proffsig svamptant så tar det bara några timmar.

fått 5-10 kg helt perfekt mandelpotatis i komposten som liksom hade självföryngrats där år efter år. En kompost ska ju vara 170 grader, den här potatisen hade ju varit kokt om komposten hade varit vad den skulle vara. Men tack vare det här misslyckandet så fick vi en potatisskörd som räckte långt in på vintern.

Det känns som att det vanligaste folk börjar odla i grönsakslandet är tomater och jordgubbar, men de lyser med sin frånvaro i boken.

- (Skratt) Det stämmer. Tomater är liksom jätteavancerade. De ger ju återbäring på det sättet att de kommer att vara oändligt mycket godare än tomaterna man köper i affären. Men å andra sidan kommer de ju efter mer än en sommar, börjar du odla i mars så kan du plocka någon tomat i augusti. Jag gillar rejälare doningar som man kan äta mycket av hela tiden. Det är samma sak med jordgubbar.

Jag tänkte att det kanske var töntigt med jordgubbar...

- Nej! Speciellt inte smakkombinationen jordgubbar och rabarber. Absolut inte töntig.

Vad är enklast att odla?

- Det finns vissa grejer som har varit snälla mot mig. Min pappa hjälpte mig sätta potatis första gången, och den är jag faktiskt väldigt bra på, där ligger jag först på området med skörden. Bondböner är en sån sak som också varje år har återvänt som en trotjänare, och vitlök har funkad från att jag satte den första klyftan till att jag nu liksom har fyra kvadrat och är helt självförsörjande på vitlök.

Elin Unnes beskriver en frustrerande men tillfredsställande vitlöksflätning i ett avsnitt av "The Secret Gardener" som hon rubricerar Låt dina grönsaker bli stjärnor. Totalt opraktiska men kul tips. Det livsbejakande i att få glömma allt vad nytta heter, bara man får stajla sin egen vitlök liksom.

- Jag hatar mig själv när jag gör det, och jag älskar mig själv samtidigt. Och sen liksom har man ju det här att folk kommer hem till en och ba guuud vilken fin vitlöksfläta och man ba TACK som någon slags skönhetsdrottning.

- Det sammanfattar hela skiten. Vilken uppoffring det är att göra, och hur stor belöningen blir samtidigt.

Elin Unnes **Pepparrotssnaps**

Vällagrad pepparrotssnaps har en smak som bäst beskrivs som "slagborr". Ögon tåras, lungor drar ihop sig, bihålor expanderar, hattar rullar. Låter det spännande? Den är enkel att göra.

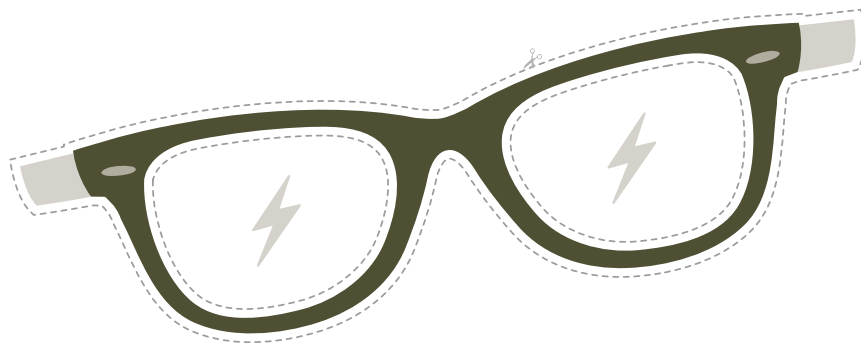
- Skär mynt av 5-10 cm färsk pepparrot
- Stoppa ner i en gammal glasflaska (helst genomskinlig, så att du ser när färgen förändras).
- Toppa upp med en kvarting (250 ml) vodka. Nån månad senare, när vätskan börjat gulna, är du framme vid slagborr.

Tips! För en snaps som är mer uppfriskande och förkylningsdämpande, men fortfarande drickbar, bör du testa vodka redan efter några dagar. När du fått rätt styrka silar du bort roten. Söta lite om du vill ha en riktigt len snaps.



VAD ÄTER EN
Hipster?

Pulled carrot nori roll.



PULLED CARROT NORI ROLL

4 portioner

Innan hipstern kom till stan var sushi trendmat nummer ett. Sen kom pulled porken, och resten är historia. Men vem säger att man inte kan få både och?

250 g sushiris
4 noriblad
1 msk strösocker
2 msk risvinäger

400 g morötter
1 dl ketchup
1 msk chipotlepasta (finns i texmex-hyllan)
1 msk farinsocker
1 tsk mald koriander
1 msk mald spiskummin
1 tsk salt

Koka sushiriset enligt anvisningarna på förpackningen. Häll över i en skål. Rör ut strösockret i risvinägern och blanda med riset.

Riv morötterna grovt och fräs i lite olja tills de mjuknar något och får lite färg.

Blanda ihop ketchup, chipotlepasta, farinsocker, koriander, spiskummin och salt i en skål. Rör ner med morötterna. Häll över allt i en skål och låt svalna.

Ta fram ett noriblad. Fördela riset i ett tunt lager över men lämna 3-4 centimeter längs sidan längst bort från dig. Lägg en rad med pulled morötter på riset mot dig.

Rulla ihop sushirullen. Enklast är att använda sig av en bambumatta, men en duk eller bakplåtspapper går också bra. Fukta biten noriblad utan ris med lite vatten och rulla sedan ihop allt till en rulle. Vattnet blir som klister och håller ihop sushirullen.

Du kan skära rullen i skivor precis som klassisk sushi, men mest hipsteraktigt är att äta den som den är.

RAMENBURGARE

4 st

2013 uppfann Keizo Shimamoto ramenburgaren i New York och folk blev som tokiga. Nu är den ett självklart inslag i den New Yorkiska foodtruck-cuisinen och här är VEGO:s lika hysteriska version.

300 g vetenudlar
2 msk maizena
1 dl mjölk, t ex osötad sojammjölk eller havremjölk
4 st vegoburgare, t ex Anamma, Astrid & aporna eller annan favorit
1 vårlök
½ salladskålshuvud
1 dl BBQ-sås

Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Häll av i ett durkslag och skölj dem i kallt vatten.

Rör ut maizenan i mjölken och vänd ner nudlarna.

Hetta upp olja i en stekpanna. Fördela nudlarna i åtta runda plattor och stek dem gyllenbruna på båda sidorna. Låt svalna på galler.

Stek vegoburgarna. Hacka vårlöken och salladskålen fint. Använd nu nudlarna som "bröd" och fyll med vegoburgare, vårlök, salladskål och BBQ-sås. Servera.





Bacon sundae.

BACON SUNDAE

4 st

100 g rökt tofu eller vegetarisk bacon,
t ex fejkon
½ liter vaniljglass, t ex soja- eller havrebaserad
1 dl chokladsås
2 msk lönnsirap
smör till stekning, t ex mjölkfritt

Skär tofun/fejkonen i bitar och stek i smör tills det blir gyllenbrunt och riktigt knaprigt.

Varva vaniljglass, fejkon/tofu, chokladsås och lönnsirap i fyra skålar. Servera.

BRUNCHTACO

4 st

Efter ett tag låter alla idéer så självklara. Som en taco gjord av våffla. Varför inte? Här paras en fräsigt våffla ihop med den krämigaste av krämiga tofu scramble. Perfekt lyxfrukost eller ny brunchfavorit.

Våfflor

1 dl vetemjöl
1 dl majs mjöl
2 tsk bakpulver
1 krm salt
1 dl mjölk, t ex osötad sojamjöl
eller havremjöl
2 dl vatten
mjölkfritt smör till gräddning

Tofu scramble

½ gul lök
1 vitlöksklyfta
200 g mjuk eller fast tofu
2 msk grädde, t ex soja- eller havregrädd
1 krm gurkmeja
salt
svartpeppar

riven mjölkfri ost, t ex Astrid och aporna,
Vegusto eller Cheezly
lönnsirap eller vanlig ljus sirap
ketchup

Våfflor. Blanda ihop vetemjöl, majs mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Vispa ner lite mjölk och vatten i taget tills du har en slät och klumpfri smet. Grädda gyllenbruna våfflor i ett hett våffeljärn, smort med mjölkfritt smör.

Tofu scramble. Finhacka gul lök och vitlök. Fräs i lite olja tills den mjuknar och får lite

färg. Smula ner tofun i stekpannan och låt steka med i några minuter.

Rör ner grädde, gurkmeja, salt och svartpeppar. När grädden har kokat in något är det klart.

Använd våfflorna som tacoskal och fyll dem med tofu scramble, riven ost, sirap och ketchup.



CRONUT

4 stora eller 8 små

Dominique Ansel Bakery i New York var först med denna fyllda, friterade munk av croissantdeg. Du får räkna med några timmars kö om du vill få dig en tugga, så vi väljer att göra egna av färdig smördeg.

Vaniljkräm

½ vaniljstång
½ dl maizena
½ dl strösocker
1½ dl mjölk, t ex soja- eller mandelmjölk
1½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 paket à 250 g kyld smördeg
1 liter rapsolja
1 dl strösocker

Glasyr

1 dl florsocker
2 tsk vatten

Vaniljkräm. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Blanda ner frön, stång, maizena och strösocker i en kastrull.

Vispa ner lite mjölk och grädde i taget. Låt koka upp på medelvärme under ständig omrörning. Låt krämen sjuda tills den tjocknar och håll sedan över i en skål. Låt svalna helt.

Rulla ut smördegssarken och vik dem i tre delar. Tryck till lätt. På så sätt får du en högre cronut.

Ta ut rundlar med hjälp av ett kakmått och ta sedan ut ett hål i rundlarna med hjälp av ett mindre kakmått, glas eller kork. De ska nu se ut som små munkar.

Hetta upp oljan till 180 grader i en tjockbottnad kastrull. Friter smördegsmunkarna tills de är gyllenbruna på båda sidorna.

Ta upp och låt rinna av på hushållspapper och rulla dem sedan i strösocker.

Stick med hjälp av en spritspyll flera hål runt varje cronut. Stoppa sedan ner tyllen i en spritspåse och fyll på med vaniljkrämen. Spritsa in vaniljkrämen i hålen.

Blanda ihop florsocker och vatten i en skål. Ringla över varje cronut och servera.



KAFÉ DE LUXE

VÄXJÖ

Mitt i centrala Växjö, ett stenkast från stationen och vägg i vägg med den White Guide-omnämnda *Gräddhyllan* ligger *Kafé de Luxe*. Stället som lockar allt från hipsters till studenter, kostymnissar och stammisar. VEGO tog tåget till Växjö för att bli glatt överraskade.

Växjö med sina 60 000 invånare är en förvånansvärt vegovänlig stad. Förutom de asiatiska tillhållen finns även cafékedjan Condeco som har ett litet

vegoutbud representerade i staden. 4 krogar som ligger vackert nere vid vattnet erbjuder både vegoburgare och tzayspett, samtidigt som matbutikerna har

KAFÉ DE LUXE

Sandgårdsgatan 19, Växjö
www.kafedeluxe.se

måndag-tisdag: 11.30-00
onsdag: 11.30-01
torsdag: 11.30-00
fredag: 11.30-02
lördag: 10-02
söndag: 10-00



ett förvånansvärt stort vegoutbud, både i kyl- och frysdiskarna. Men nu tillbaka till *Kafé de Luxe*. Stället som stoltserar med närodlad och KRAV-märkt mat visade sig vara ett riktigt guldkorn.

Inredningen är charmigt retro med mönstrade tapeter och sidensoffor. Här finns även en bar för de som bara vill ta en drink.

Vi frågar om de har vegetariska alternativ och servitrisen visar genast i menyn att det finns tre alternativ att välja mellan, som alla dessutom kan fås veganska.

Till förrätt får vi in vit sparris med tångkaviar och gräslök till det överkomliga priset 95 kr. Efter otaliga restaurangbesök med bröd och oliver till förrätt känns det här väldigt lyxigt. Och gott!

Till varmrätt har vi att välja på en vegoburgare med pomes samt något kallat kockkaka fylld med rökt svamp och lingon. Både brödet, burgaren och pomesen görs på plats. Brödet är helt fantastiskt. Burgaren likaså, om än lite torr och smulig. Men allt är

förlåtet så fort vi dyker ner i den generösa skålen med friterad pomes. Herregud vad gott.

Kockkakorna visar sig vara en variant på kroppkakor. Och de är briljanta. Den rökte svampen ger en perfekt brytning till de ganska stabbiga "kakorna". Till serveras grillad vitkål och lingonsylt och allt är så härligt synkat att man vill utropa "hurra!" till höger och vänster. Och det här känns verkligen inte som något påtvingat för att tillfredsställa vegetarianerna utan som ett ärligt försök till vegoalternativ som dessutom gick hem med dunder och brak.

Vi rekommenderar starkt *Kafé de Luxe*, trots att de inte hade någon sockerstinn vegansk dessert att avsluta måltiden med. (Vi hade ändå inte haft plats för det).

En annan glädjande sak är att **Bondens Butik** på Sandgårdsgatan 1 säljer veganska charkprodukter från Veggoköket.



LINNÉS RÅSHULT

RÅSHULT

LINNÉS RÅSHULT

Kulturresevat med ekologiskt café.
Vegetarisk buffé.

Öppettider: www.linneshult.se

Vid Carl von Linnés födelseplats i Småland kan man nu vandra i prunkande trädgårdar och beskåda brokiga hus, ängar, åkrar och aktuella konstutställningar. Och mitt i allt tronar ett trädgårdscafé med en vegetarisk buffé!

Linnés Råshult är verkligen en oas av rang. 45 minuter från Växjö efter några felkörningar på slingrande småvägar hittar vi till slut fram. Efter att ha vandrat runt i de slående vackra omgivningarna ett bra tag och börjat längta efter ett hus på landet, kände vi oss värda en fika.

Trädgårdscaféet använder sig av KRAV-märkta råvaror och det är ju alltid trevligt. Väl inne överraskades vi av en vegetarisk buffé. Hurra! Pastasallader, blandade grönsaker, bönrör, soppa, gratäng och olika brödsorter. Buffén är varken jättstor, nyckapande eller särskilt spännande. Men åh så bra. Två rätter på buffén är lakto-ovo-vegetariska, resten är veganska. Allt smakar enkelt och klanderfritt. Gott och fräscht utan att

krångla till det och så klockrent på ett ställe som Linnés Råshult. Favoriten var saffransrotfrukter och den varma grönsakssoppan. Även den lokala äppelmusten gjorde sitt till.

Tyvärr är inga av de hembakta tårtorna och kakorna veganska, men ett plus är helt klart den trevliga personalen som direkt kunde peka ut vad som innehöll mjölk och

ägg. Vi är i alla fall väldigt glada över att ha snubblat på den här lilla pärlan och ännu gladare av att höra lika överraskade gäster runt omkring som lovordade den vegetariska buffén. Så iväg och vandra bland bevarade 1700-talsängar och unna dig en vegetarisk buffé under skuggande fruktträd.



15 kr/portion

BILLIGA VECKAN

En av fördelarna med vegomat är utan tvekan att den är så billig att tillaga. Här har vi komponerat en extra billig vecka som passar perfekt när du har en smal budget. Hela veckan kostar nämligen i snitt 15 kr/portion.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



Linspasta med dragon.



Falafelsallad.

Måndag

LINSPASTA MED DRAGON

4 portioner

Den här pastasåsen går snabbt att göra och kräver minimalt med ansträngning.

pasta för fyra personer
2 morötter
1 gul lök
3½ dl gula eller röda linser
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3½ dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk torkad dragon
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Riv morötterna och löken på ett rivjärn. Blanda linser, grädde, vatten, buljongtärning och dragon i en kastrull.

Koka upp och låt sjuda i 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Mixa eventuellt såsen slät med hjälp av en stavmixer.

Smaka av med salt och svartpeppar. Blanda med pastan och servera.

Tisdag

FALAFELSALLAD

4 portioner

Falafelsallad utan falafel? Jepp! Smakerna och ingredienserna är där, men i form av en mättande sallad. Servera som den är eller med varmt pitabröd.

Vinägrett

½ dl olivolja
1 msk rödvinsvinäger
1 vitlöksklyfta
en nypa salt
svartpeppar

2 burkar kikärter à 400 g
2 tsk olivolja
2 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 salladshuvud
2 tomater
½ gurka
1 rödlök
2 msk finhackad persilja (fryst går bra)

Vinägrett. Blanda ihop olivolja, rödvinsvinäger, pressad vitlöksklyfta, salt och svartpeppar.

Sätt ugnen på 225 grader. Håll av spadet från kikärterna och skölj dem. Blanda med olivolja i en ugnform och rosta sedan i ugnen i 10 minuter. Ta ut och krydda med spiskummin och paprikapulver.

Gör en sallad på salladshuvud, tomat, gurka, rödlök och persilja. Strö över kikärterna och ringla över vinägretten.

Servera eventuellt med pitabröd. För en ännu matigare variant går det även att lägga till lite kokt bulgur eller quinoa.

Onsdag

ITALIENSKA BÖN-BIFFAR MED TOMATQUINOA

4 portioner

Kryddiga biffar med en saftig tomatquinoa. Quinoan passar även som egenrätt när du är riktigt stressad.

Italienska bönbiffar

1 burk svarta bönor
1 burk små vita bönor
rivet skal och saft från ½ citron
1 tsk torkad basilika
1 tsk torkad oregano
1 vitlöksklyfta
½ dl maizena
salt
svartpeppar

Tomatquinoa

2 dl vit eller röd quinoa
400 ml krossade tomater
2 dl vatten
1 buljongtärning
2 tsk torkad basilika

Italienska bönbiffar. Håll av spadet från bönorna och mixa sönder i en matberedare. Du kan även mosa dem med en gaffel i en bunke.

Blanda med rivet citronskal, citronsaft, basilika, oregano, riven vitlöksklyfta, maizena, salt och svartpeppar.

Forma till små biffar och stek dem gyllenbruna i lite olja eller mjölkfritt smör.

Tomatquinoa. Blanda quinoa, krossade tomater, vatten, buljongtärning och basilika i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 12 minuter eller tills quinoan är klar.

Servera bönbiffarna till tomatquinoa.

Tips! Alla bönor är lite olika så testa först med att steka en biff. Håller den ihop bra är det bara att fortsätta, annars kan du tillsätta lite mer maizena till smeten.

Italienska bönbiffar med tomatquinoa.





Ungersk korvgryta.

Torsdag

UNGERSK KORVGRYTA

4 portioner

En värmande gulasch med vegokorv istället för sojafärs. Om du inte känner för vegokött går det bra med valfria bönor.

400 g vegokorv
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
2 morötter
2 gröna paprikor
4 potatisar
1 msk paprikapulver
1 tsk mald kummin
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater
1 buljongtärning
5 dl vatten
salt
svartpeppar

Skär korven i slantar och fräs i lite olja tills den får fin färg.

Finhacka de gula lökarna och vitlöksklyftorna. Tärna morötter och paprikor. Skala potatisarna och tärna även dem. Blanda ner allt i korven och låt fräsa med i några minuter.

Krydda med paprikapulver och mald kummin. Rör ner tomatpuré, krossade tomater, buljongtärning och vatten. Låt sjuda under lock i 5 minuter.

Smaka av med salt och svartpeppar. Servera som den är eller med ett gott bröd.

Fredag

BÖNBURRITO

4 portioner

Använd gärna rökt paprikapulver som variation.

ris för två personer
1 zucchini
1 röd paprika
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk paprikapulver
2 tsk spiskummin
1 tsk torkad koriander
salt
svartpeppar
2 burkar svarta bönor

4 tortillabröd
2 avokador
salsa

Koka riset enligt anvisningarna på paketet. Låt svalna något.

Tärna zucchini, paprika och lök. Riv vitlöksklyftan och fräs allt i lite olja tills det får färg.

Krydda med paprikapulver, spiskummin, torkad koriander, salt och svartpeppar.

Häll av spadet från börnorna och skölj dem. Vänd sedan ner i grönsakerna.

Värm tortillabröden några sekunder i mikron. Fyll dem med ris, grönsaks- och bönröra, mosad avokado och salsa.

Lördag

FYLLDA PAPRIKOR

4 portioner

Fyllda paprikor har ibland fått ett litet tråkigt rykte, men är fantastiskt gott och en kul rätt att bjuda på. Här med en indiskinspirerad fyllning.

4 paprikor, valfri färg
6 potatisar
1 gul lök
1 påse tandoorikryddmix
250 g frysta ärtor eller sojabönor
2 dl kokosmjölk



Fyllda paprikor.

Sätt ugnen på 175 grader.

Skär av ett "lock" på paprikorna på den sidan med själva stjälken. Skär ut kärnhuset och ställ sedan paprikorna på en plåt.

Skala potatisarna och tärna. Stek i olja tills de får färg och mjuknar. Finhacka den gula löken och låt steka med tills den blir lätt transparent. Krydda med tandoorimixen och blanda ner ärtor och kokosmjölk. Låt sjuda i 5 minuter. Fyll paprikorna med potatisröran och toppa med locket.

Gratinera i 20 minuter.

Söndag

POTATISKAKA OCH VEGOKÖTT I ROSÉPEPPARSÅS

4 portioner

400 g vegokött, t ex Fry's strips, "Istället för kyckling", Anammas sojabitar eller valfri favorit

Potatiskaka

500 g potatis
1 gul lök
salt
vitpeppar
smör, t ex mjölkfritt

Vegokött i rosépepparsås

2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ grönsaksbuljongtärning
2 tsk hel rosépeppar
1 tsk mörk sojasås
salt
vitpeppar

Potatiskaka. Skala potatisen och riv den grovt på ett rivjärn. Lägg ner i en bunke. Finhacka löken och blanda med potatisen. Krydda med salt och vitpeppar.



Bönburrito.

Hetta upp någon matsked mjölkfritt smör i en stekpanna med höga kanter. Sprid ut den rivna potatisen i stekpannan och tryck till med en stekspade. Låt steka på medelhög värme i några minuter.

Lägg en tallrik över stekpannan och vänd över potatiskakan på tallriken. För ner potatiskakan i stekpannan igen och stek den färdig på andra sidan. Vänd upp på ett serveringsfat och håll varm.

Vegokött i rosépepparsås.

Bryn vegoköttet i lite olja eller mjölkfritt smör. Krydda med salt och vitpeppar.

Häll på grädden och den halva buljongtärningen. Rör runt.

Krossa rosépepparn i en mortel eller hacka grovt med en kniv.

Blanda ner rosépeppar, sojasås, salt och vitpeppar. Låt bubbla på i 5 minuter och servera sedan till potatiskakan.



Potatiskaka och vegokött i rosépepparsås.

BRYGG DIN EGEN KOMBUCHA

Kombucha är drycken som puttar bort läsk från butikshyllorna i USA och som precis har börjat sin frammarsch i Sverige. Den har kallats livselixir och är något man antingen älskar eller hatar. Men vad är det egentligen och hur gör man den? Vi besökte David Amberton, som driver ett kombuchabryggeri, för att lära oss mer.

Intervju & foto: Mattias Kristiansson Recept: David Amberton

Kombucha är med sin fräna vin-ägersmak en riktig vattendelare. Vissa får inte nog av den medan andra instemmar ut. Vanesak säger David Amberton som är en av de frälsta och driver ett av Sveriges kombuchabryggerier. Men han började dricka det av helt andra orsaker.

– Jag började att dricka kombucha i USA när jag studerade där. Alla studenter gjorde det eftersom det mättar och minskar sötsuget. Den är inte jättebillig i sig, men billigare än maten på Manhattan.

Nu för tiden är det inte hungriga studenter som är den stora målgruppen utan hälsofantaster. För det är just hälsofördelarna som väger tungt. Kombuchan är full av goda bakterier, enzymer och organiska syror. Drycken är även proppad med B-vitamin och antioxidanter.

– Den detoxar kroppen, magen krånglar inte och hår och naglar växer snabbare. Man känner verkligen skillnad.

Just hälsofördelarna har följt kombuchan sen starten. Och den har en lång historia. Vissa säger så lång som tillbaka till Qindynastin, 200 f.Kr. Då ansågs det jätta teet göra en odödlig och var utan tvekan det bästa för kroppen. Vartefter som den

spred sig ökade myten om mirakeldrycken och den kallades för ett livselixir på grund av sina oförklarliga krafter.

Och de är lika oförklarliga idag. Ingen forskning eller studier kan bevisa några faktiska fördelar med kombuchan.

David började sin kombucharesa efter att han sagt upp sig från sitt jobb. Han ville göra något nytt och fick upp ögonen för kombuchan igen när han var på besök hos en vän i USA.

När vi kommer på besök till kombuchabryggeriet har de bara varit i sin nya större lokal i drygt en månad. Lokalen är full av stora dunkar med te redo för jäsning. Och även om det ser mäktigt ut så är det fortfarande ett hantverk. Precis som med surdegstrenden så jobbar man med en levande kultur och David är säker på att det här kommer att bli nästa stora hemmafärdprojekt.

– Mitt nästa mission är att folk ska förstå att det här är handgjort. Det här ska bli den nästa surdegstrenden. Alla kan göra det. Det är enkelt och kul.

Jäsningen går till så att man använder en "kombucha-svamp", eller mer korrekt en kombuchakultur. För någon svamp är det

inte utan en klump av jäst och bakterier som i och för sig liknar en slemmig svamp.

– Man måste få kombuchakulturen från någon, det är viktigt. Jag tänker starta en kombuchafarm här där vi odlar kulturer som vi sedan kan sprida vidare till folk.

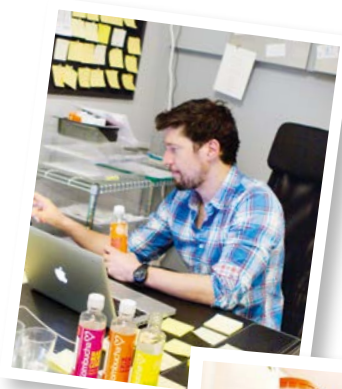
Efter att ha bryggt ett sötat te på antingen svart, grönt eller rött te tillsätts kulturen och sedan är det bara att vänta tills du når önskat resultat.

På bara några år har David gått från att ha ett litet nanobryggeri hemma i lägenheten till ett något större mikrobryggeri och är nu i ett helt vanligt bryggeri, redo för att boomen ska slå till.

För även om kombuchan inte har fått sitt stora genombrott än så märker man att det är på gång. Bloggare och instagrammare delar gärna med sig av sina kombuchabilder.

– Nu säljs den främst på medvetna butiker och caféer. Folk som är noga med vad de stoppar i sig.

Och för dig som inte kan få tag på den, brygg din egen med hjälp av Davids recept på nästa sida.



David Amberton på Svensk Kombucha.



Här ser ni dunkarna med te.



Efter provsmakning tillsätts kolsyran och sedan fylls kombuchan upp på flaskor innan etiketterna klistras på.





KOMBUCHA

ca 2 liter

2 liter vanligt vatten
4-5 tepåsar
1-1½ dl ekologiskt socker till
fermenteringsprocessen
(bakteriekulturen äter upp
det mesta)
1 kombuchakultur, stor som en
handflata (beställ på
www.harmoniqaalsobutik.se)

Utrustning

slev
kastrull
behållare av glas
bomullstygg 20x20 cm, finmaskig
som en kökshandduk
gummiband för att hålla tyget på
plats
tratt till buteljeringen

Eventuellt

termometer
frukter och bär

Värm vattnet tills det börjar
sjuda. Håll ner i glasbehållaren
och lägg i tepåsarna. Låt dra i 15
minuter.

Tillsätt socker och rör om tills
det löser sig. Bakteriekulturen
äter upp ca 50 procent av sockret
under jäsningsprocessen.

Låt svalna till rumstemperatur,
cirka 25 grader. Är det för varmt
kan kombuchakulturen dö.

Lägg ner kulturen tillsammans
med ett par deciliter av den vätska
som den ligger i så sätter process-
en igång snabbare.

Spänn fast bomullstyget noga
med gummiband runt kanten
så att inget oönskat tar sig
in. Kulturen behöver syre för att
göra sitt jobb, annars stannar den
i växten.

Låt behållaren stå orörd 7-10
dagar i ett mörkt och varmt hörn
av ditt kök där det även finns
genomströmning av luft för bästa
resultat. Många har den ovanpå
kylskåpet eller under diskbänken.
Längre bryggtid = mindre socker
kvar. Testa olika bryggtider.
Smaka av med ett sugrör under

kulturen tills du känner att det är
som du vill ha det. Håll tillbaka
kulturen och ett par deciliter
vätska i annan glasbehållare när
det är dags för skörd. Sätt på ett
tättslutande lock för att bromsa
tillväxten. Förvara svalt och
mörkt men inte i kylskåp.

Förbered väl rengjorda glas-
flaskor med fruktbitar i botten.
Syrliga frukter brukar smaka
bra ihop med kombucha; hallon,
persika, granatäpple, citron, inge-
fära och gröna äpplen är några
exempel.



Fyll på och förslut flaskorna. Låt
stå i rumstemperatur cirka 5-7
dagar för att kolsyra dem naturligt
(ej i direkt solljus).

Förvara kombuchan i kylan.

GODA RÅD PÅ VÄGEN:

- Perfektion tar tid, var beredd
att experimentera med olika
sockerhalter och jäsningsstider.
- Hitta mixen. Svart te ger must-
ighet, grönt te behövs för till-
växten. Tänk på att inte använda
teer med aromer, det ska vara
rena smaker. Rött te fungerar
också.





GRÖNA KASSEN

MATKASSE • MATBUTIK PÅ NÄTET
VEGETARISKT • EKOLOGISKT

WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11

30 000 år av småsmulor

Bröd är ett fundament i nästan alla matkulturer, till den grad att själva ordet blivit synonymt med mat. Men vad betyder det att bryta bröd? Var går gränsen mellan en macka och en näve fågelfrön? Och ville Jesus verkligen att vi skulle äta hans kropp?

Av: Sofia Dahlén

Vi fick ett brev till redaktionen, från en läsare som åt i första hand vad hen beskrev som "biblisk mat". Begreppet är helt nytt för mig, men jag har fantiserat om vad det kan innebära och hur jag än vrider och vänder på det börjar och slutar det vid brödet. Jesu kropp i nattvarden. Det ursprungliga vegoköttet.

När man studerar bibliska tolkningar av brödförtäring lite mer ingående framträder dock snarare en modern low carb-version (du måste skämta Sofia, ska det verkligen handla om LCHF-dieter nu igen). Brödet Jesus bjuder oss är visst inte bokstavligt, utan representerar hans ord.

“Att dela bröd är en fredshandling.”

Fantasibröd! Shit, tänk om Jesus var anorektiker? I filmen *Marias väg* som hade premiär på Berlins filmfestival i våras drabbas en ung katolsk flicka av just denna smittsamma sjukdom när hon slutar bryta bröd med familjen och börjar äta sina skuldkänslor istället.

Bröd är ett fundament i nästan alla matkulturer, till den grad att själva ordet blivit synonymt med mat - därför är det så livsförnekande att inte äta det. Att dela bröd är en fredshandling, att förvägra sig själv att delta i det är kanske inte en krigsförklaring, men det är att avsäga sig en gemenskap.

För att vara något så lätt och luftigt har brödet en ovanligt hög symbolisk densitet. Ett av de mest kända och närvarande exemplen är den flätade judiska *challah*, som enligt tradition ska inleda de tre sabbatsmåltiderna varje fredag kväll, lördag lunch och lördag kväll, och representerar mannen som föll från himlen under israeliternas 40-åriga ökenvandring efter uttåget ur Egypten.

Det finns ett Pennsylvania-baserat projekt som heter *Conflict Kitchen*, en restaurang som utforskar och serverar mat från en nation i taget med vilken USA har en pågående konflikt. När de hade iranskt tema för några år sedan var berättelsen om brödet central i det bakomliggande intervju-materialet. Där talas om ett persiskt uttryck, *nuun june*, ungefär "bröd är liv", och enligt gamla iranska skrifter från 3-400-talet är det just bröd som de rättfärdiga kommer att serveras i himmelriket. En vän berättar på tal om det om minnen från sin barndom i Iran, att det var helt otänkbart att slänga bröd. En snabb sökning leder till fler personliga berättelser som bekräftar den upplevelsen.

Lösningen har genom tiderna varit kringresande handlare som specialiserat sig på att byta dagsgammalt bröd mot varor som salt och frukt. Bröd är en färskvara, så att ta till vara på dagsgammalt bröd är förstås centralt i alla matkulturer. Och det är nog inte bara en resursfråga, för visst vore det själsligt smärtsamt att se den kärlek och omtanke som knådas in i en deg gå förlorad.

Efter många kämpiga försök med det etiopiska brödet *injera*, som vart och ett tagit dagar av jäsning, har jag äntligen fått känslan för hur smeten till denna surdegspannkaka ska se ut, lukta och kännas. En resa jag aldrig i livet hade gett mig in på om jag inte på förhand känt till receptet på fir fir, en frukosträtt bestående av överbliven (eller misslyckad) *injera* som rivs i bitar och blandas med skirade kryddsmöret niter *kibbeh* och kryddblandningen *berbere*.

Under min egen uppväxt var mackan enbart frukost- och matsäcksmat, och hade inte alls samma status på middagsbordet som *pita*, *injera* och *naan* (förrän morsan flyttade ihop med en dalmas, då blev *leksands-knäcke* obligatoriskt till varje måltid).

En möjlig förklaring till den relativt begränsade brödanvändningen i Sverige kan vara det faktum att svenskt bröd ofta är sötat, varför det inte passar riktigt lika bra till maten. Anledningen till det är i sin tur att vi under första världskriget hade mjölbrist i Sverige men ett överskott av socker. Det låter lite bakvänt, som att spä ut sand med guldgruv, men svenska söta limpor föddes alltså ur ett myndighetsbeslut att mjöl skulle drygas ut med socker, och svenska industribagerier verkar inte ha velat göra sig av med den vanan sedan dess.

Brödlängtan tycks framträda extra starkt hos människor i exil. Min tysklärare i gymnasiet ägnade lika mycket tid åt att beskriva de tyska frallornas, *Brötchen*, överlägsenhet som han ägnade åt akkusativ och dativ. Jag



har gjort det till en vana att packa resväskan full av finskt rågbröd när jag besöker en av mina bästa vänner i London.

Och när bröd helt saknas väcker det ännu starkare känslor. I vissa regioner som följd av hunger, förståeligt. I andra för att det stör

“Vad händer till exempel med vårt själsliv om förändringen, som nu, barkar åt att dietister och nischade varumärken får omdefiniera vad som kan klassas som bröd.”

en fredagsritual, också förståeligt. Om jag fick en krona för varje gång jag hört taco-nördar (“genuina” tacos är ett inte helt ovanligt specialintresse i Stockholms innerstad just nu), klaga på att majstortillas är omöjliga att få tag på.

En underliggande andemening i samtalen jag haft med olika människor inför det här numret av VEGO har gått ut på att om vi ändrar våra beteendemönster så kommer vi att förändra vårt medvetande. För odlingsproffset Elin Unnes handlar det om trädgårdsländets sprängkraft, för Janesh Vaidya om matens helande verkan, och djurrättsexperterna Camilla Björkbom och Malin Gustafsson är båda inne på att mata ett nyvaket politiskt medvetande med riktigt bra vegoprodukter.

I deras sammanhang något uppenbart positivt, men jag oroar mig för de områden där utvecklingen är den motsatta. Vad händer till exempel med vårt själsliv om förändringen, som nu, barkar åt att dietister och nischade varumärken får omdefiniera vad som kan klassas som bröd. Om vi går med på att de nya mjölnfria och proteinberikade “sportbröden” kallar sig för macka, när de snarare gränsar till en näve grus. Vad återstår av brödets trygga och enande egenskaper om det faller i bitar i brist på stärkelse?

Jag tittar på en *K Special*-dokumentär om bröd från 2006 med det fyndiga namnet “Leve Bröd” och det som framför allt slår mig är vilka svängningar brödutvecklingen tagit sig de senaste åren. Från småfranska till surdegslvain till raw food-kex på mindre än ett decennium.

Människor har bakat bröd i 30 000 år, våra brödtrender är bara små smulor i sängen i det stora hela. Och inför livets slutskede sitter vi alla i samma sits som generationer före oss, på en parkbänk och delar en limpa med duvorna.



STARTA EN SURDEG

Du behöver:

en ren glasburk med lock
ekologiskt rågmjöl
ljummet vatten

DAG 1 (morgon)

Blanda ½ dl ljummet vatten med ¼ dl rågmjöl i glasburken och rör runt. Lägg på locket lite på glänt och låt sedan burken stå på ett varmt ställe (22-25 grader), t ex ovanpå kylskåpet eller i närheten av spisen. Här kan du låta din begynnande surdeg stå i ca 48 timmar. Skaka gärna burken lite lätt morgon och kväll.

DAG 3 (eftermiddag/kväll)

Med lite tur och om jästbakterierna har gjort sitt så kan du nu se små luftbubblor, har den ännu inte kommit igång så låt surdegen stå i 24 timmar till. Blanda i ytterligare ¼ dl rågmjöl och rör runt. Lägg locket på glänt och låt därefter surdegen stå och gotta till sig till dagen därpå.

DAG 4 (morgon)

Blanda i ½ dl ljummet vatten och ½ dl rågmjöl och rör runt. Lägg locket på glänt och vänta tills kvällen.

DAG 4 (kväll)

Nu bör du ha en aktiv surdeg som doftar något syrligt och som är full med bubblor. Slutresultatet varierar såklart beroende på kvaliteten på mjölet, temperatur och fuktighet.

Om du inte lyckats så försök igen eller gå ner till ditt lokala surdegsgleri och be att få köpa en klick surdeg.

Det blir alltid bättre om du startar din surdeg på ekologiskt, gärna stenmalet, mjöl eftersom det innehåller mer spårämnen och naturliga jästsporer som hjälper jäsningsprocessen på vägen.

MATA DIN SURDEG

Du kan med fördel förvara din burk med surdeg i kylen när du inte bakar med den. När det väl är dags att baka tar du fram surdegen i rumstemperatur och låter den stå framme 2 timmar. Släng därefter allt utom ca 4 msk surdeg. Fyll på med ½ dl ljummet vatten och ½ dl rågmjöl, rör runt och låt surdegen stå framme över dagen/natten med locket på glänt. Har du en surdeg med riktigt pigga bakterier kan du ha en bubblande och frisk surdeg på 2-4 timmar.

FRÖKAVRING

2 limpor

Ett av de godaste bröden jag har bakat är den här modifierade versionen av kavring. En grövre variant med bra tuggmotstånd, mustighet och sötma. Svårighetsgrad på detta bröd är nybörjarnivå.

KVÄLL DAG 1, BLÖTLÄGGNING

500 g ljummet vatten
150 g (2½ dl) hela vetekorn
70 g (1 dl) vetekross
120 g (2 dl) grovt rågmjöl
60 g (1 dl) solrosfrön
75 gram (1 dl) pumpakärnor
30 g (½ dl) linfrön
25 g aktiv rågsurdeg

Blanda alla ingredienser och låt stå över natten.

MORGON DAG 2

Den numera bubbliga smeten från gårdagen
100 g vatten
25 g jäst
330 g vetemjöl special
150 g rågmjöl
15 g salt
100 g dadelsirap (alt. agave eller sirap)

Tillsätt vattnet. Smula ner jästen i smeten och rör runt tills jästen lösts upp. Håll i resten av ingredienserna och blanda ihop till en deg. Du behöver inte knåda, det räcker med att den nått och jämt går ihop. Degen kommer att vara ganska kletig när du är klar med den.

Pensla två limpformar med lite neutral olja. Håll ut degen på ett mjölat bakkbord. Forma två limpor och lägg dem i formarna. Låt jäsa 2 timmar i rumstemperatur och grädda sedan dem i 225 grader i 45 minuter.

Ta ut dem ur ugnen och stjälp ut limporna ur formarna. Låt svalna på galler.



Frökavring.

PRETZEL ROLLS

10 st

En helt fantastisk blandning av mjöl, vatten, jäst och salt. Först kokas de i en vatten-, salt och bikarbonatlösning, sedan gräddas de i ugnen vilket ger brödet en djupbrun skorpa. Tillvägagångssättet liknar bageln på många sätt, trots att är det milsvid skillnad på bröden.

Degen

12,5 gram jäst
5 dl rumstempererad mjölk, tex soja- eller havremjölk
½ dl neutral olja
700 gram vetemjöl special
1 msk salt

Bikarbonatlösning

4 msk bikarbonat
1 msk salt
1½ liter vatten

Rör ut jätten med mjölken i en bunke och tillsätt därefter olja. Häll i mjöl och salt och knåda så att degen nått och jämt går ihop.

Låt degen vila 30 minuter och dra sedan i degens ytterkanter och vik in mot mitten. Jobba dig runt hela degen. Detta hjälper till att skapa en seg och spänstig deg utan att du behöver knåda.

Låt degen vila i ytterligare 30 minuter och upprepa sedan momentet ännu en gång. Därefter låter du degen jäsa 1 timme.

Sätt ugnen på 200 grader.

Skrapa ut degen på ett mjölat bakbord och dela den i 10 bitar som du rullar till runda bullar. Låt jäsa på plåt i 40 minuter.

Koka upp vattnet i en stor kastrull och häll därefter i salt och bikarbonat. Nu kommer det att fräsa till rejält i grytan, lugn och fin, det är precis så det ska gå till. Lägg i bullarna, två åt gången, och koka i 30 sekunder på varje sida. Lägg tillbaka bullarna på plåten och fortsätt med resten av degen.

Snitta bullarna, strösla över grovt salt och grädda i 25-30 min. Var inte rädd för att låta bullarna få en mörkbrun färg och hård yta, det är precis så de ska vara. Ta ut och låt svalna på galler.

**HÄLFTEN DINKEL,
HÄLFTEN VETE**

2 limpor

Det här receptet är inspirerat av Martin "Pain de Martin" Johanssons smått fantastiska recept på knådfritt Pariser-bröd. Ett enkelt och smakrikt surdegsbröd för den som inte vill krångla till det.

Dag 1, kväll

60 g aktiv rågsurdeg
180 g rågmjöl
300 g ljummet vatten

Blanda samtliga ingredienser i en bunke, hastigt och ordentligt. Plasta in bunken och låt stå 8-10 timmar i rumstemperatur.

Dag 2, morgon

gårdagens fördeg
450 g vetemjöl special
450 g dinkelmjöl
500 g ljummet vatten
15 g salt

Blanda samtliga ingredienser och knåda degen så att den nått och jämt går ihop. Låt degen vila 45 minuter.

Dra degens ytterkanter och vik in mot mitten. Jobba dig runt hela degen. Detta hjälper till att skapa en seg och spänstig deg utan att du behöver knåda. Upprepa detta moment ytterligare två

gångar med 45 minuters mellanrum. Efter sista vikningen låter du degen vila i 90 minuter.

Häll ut degen på mjölat bord och dela den i två lika stora bitar. Vik in degens kanter mot mitten så att du får en spänstig rund degboll. Forma varsamt till en limpa och lägg degen i en brödform smord med raps- eller olivolja. Låt jäsa ca 2 timmar.

En timme innan limporna har jäst klart sätter du igång ugnen på 275 grader. När det är dags att grädda brödet ställer du in formarna i mitten av ugnen och sänker till 250 grader. Grädda i 40-45 minuter tills brödet fått en fin skorpa.



Pretzel rolls.



Hälften dinkel, hälften vete.

GJUTJÄRNSBRÖD MED RÅGSURDEG

2 bröd

Detta recept påbörjas med fördel en sen eftermiddag eller tidig kväll och gräddas på morgonen dagen efter. Brödet må ta 10-15 timmar att göra men i gengäld är arbetsinsatsen minimal i jämförelse med brödets slutgiltiga kvalitet och smak.

Genom att baka av brödet i en ugnsfast gryta, i detta fall av gjutjärn, får du ett bröd med en grymt fin skorpa och ett fantastiskt inkräm. Dessutom reser brödet sig riktigt fint och du får en kontrollerad och bra form på det. Receptet nedan räcker till två större limpor eller en jättes-tor (nästan 1800 g) limpa.

50 g aktiv rågsurdeg
750 g ljummet vatten
100 g fullkornsvetemjöl
100 gram grovt rågmjöl
750 g vetemjöl special
25 g salt

Blanda ihop rågsurdeg, vatten, fullkornsvetemjöl och rågmjöl i en stor bunke. Det ska få konsistensen av pannkakssmet. Håll därefter på vetemjöl special och salt och blanda ihop till en deg. Du behöver inte knåda utan se bara till att få ihop degen.

Låt degen vila i 60 minuter och dra sedan i degens ytterkanter och vik in mot mitten. Jobba dig runt hela degen. Detta hjälper till att skapa en seg och spänstig deg utan att du behöver knåda.

Upprepa detta moment ytterligare två gånger med ca 30-60 minuters mellanrum.

Efter sista vikningen stoppar du in bunken (eller lådan med lock) i kylen med lite plastfolie på. Låt jäsa 8-10 timmar.

På morgonen skrapar du ut degen på mjölat bakbord och formar dina limpor.

Sätt ugnen på 275 grader. Efter cirka 45 minuter är ugnen rejält varm och dina limpor har fått sig en sista viloperiod. Håll lite vetemjöl, ströbröd eller som jag gör, majs mjöl, i botten på din

Gjutjärnsbröd
med rågsurdeg.



gryta (för att brödet inte ska fastna). Lägg därefter i degen, snitta med en vass kniv och sätt på locket. Genom att snitta degen ger du brödet möjlighet att ytterligare expandera när det gräddas och får ett fluffigt inkräm som resultat.

Sänk värmen till 250 grader och grädda brödet med locket på i 25 minuter. Därefter tar du av locket och sänker värmen till 225 grader och gräddar ytterligare 35-45 minuter beroende på hur mörk du vill ha din skorpa. En mörkare skorpa ger en mustig, nästan karamellaktig smak.

Låt brödet svalna på galler i åtminstone 60 minuter, gärna upp till 90 minuter om du nu kan hålla dig så länge. Förvara därefter brödet i grytan med lock på om du inte hunnit äta upp hela limpan.



Brödpudding.

BRÖD-SPECIAL

BRÖDPUDDING

4 portioner

Bröduppuding är fantastiskt helande comfort food som är jättegod som den är eller med färska bär, kolasås och vaniljglass. Testa även att använda mörkare bröd i din pudding.

5 dl tärnat vitt bröd
1 dl strösocker
1 msk maizena
2 tsk vaniljsocker
½ tsk mald eller stött kardemumma

2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk

Sätt ugnen på 200 grader. Sprid ut brödtärningarna i fyra små portionsformar eller en stor.

Blanda ihop strösocker, maizena, vaniljsocker, kardemumma, grädde och mjölk i en skål. Häll över brödbitarna och låt stå i 10 minuter.

Grädda bröduppudingarna i 20 minuter eller tills brödet har fått fint med färg.

FYLLT MEDELHAVSBRÖD

4 portioner

Fyllt bröd är en 80-talsklassiker som vi gärna tar tillbaka. Man kan fylla det med vad man vill och är lika gott varmt som kallt.

8 frallor eller 1 bröd
1 zucchini
1 aubergine
1 rödlök
2 vitlöksklyftor
300 g sojafärs

8 soltorkade tomater
1 burk krossade tomater
3 dl babyspenat
2 tsk oregano
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Tärna zucchini och aubergine. Finhacka rödlöken och vitlöken.

Fräs zucchini, aubergine, rödlök, vitlöksklyftor och sojafärs i lite olja. Det ska få fint med färg.

Hacka de soltorkade tomaterna och blanda ner tillsammans med krossade tomater och babyspenat. Krydda med oregano, salt och svartpeppar.

Skär av toppen på brödet eller frallorna. Gröp ur innanmätet. Fyll brödet med färsröran och lägg på locken.

Gratinera i 10-15 minuter, eller tills brödet har fått fint med färg. Ta ut och servera med en mumsig grönsallad.





Panzanella.

SOLENS HÄLSA

Medelhavskost har länge prisats som ett ideal för de som vill leva ett friskt och långt liv. I Solens hälsa (ICA bokförlag) spelar olivoljan huvudrollen i en rad lätta och inbjudande italienska måltider, alla presenterade med fantastiska foton av Bruno Ehrns. Recepten är framtagna av den alltid populära Bo "Solens mat" Hagström och Mai-Lis Hellénus som är professor vid Karolinska Institutet. Mycket vegetariskt och väldigt inspirerande.

Recept: Bo Hagström & Mai-Lis Hellénus Foto: Bruno Ehrns



PANZANELLA

Toskansk brödsallad
4 portioner

Panzanella betyder bröd i litet brödtråg och finns i flera variationer. I Marche till exempel smulas inte brödet utan ingredienserna till salladen läggs på hela blötlagda brödskeivor. Innehållet i salladen kan varieras beroende på säsong.

1 burk finkrossade tomater, 400 g
1 dl vatten
1 msk rödvinvinäger
500 g dagsgammalt lantbröd

Sallad

1 rödlök
½ msk rödvinvinäger
1 msk vatten
1 liten gurka
1 liten zucchini
1 paprika
2 stjälkar selleri
6 plommontomater
1 burk (390 g) blandade oliver
1 kruka basilika
3 msk olivolja
flingsalt och svartpeppar

Blanda finkrossade tomater och vatten. Tillsätt vinäger. Rosta 2 skivor av brödet i ugnen så det blir knaprigt. Smula resten av det kantskurna brödet och lägg det i blöt i tomatröran i ca 10 minuter. Ta upp brödet och krama ur vattnet. (Det ska vara nästan torrt.) Lägg brödsmulorna i en bunke.

Skär rödlöken i tunna skivor och låt dem dra i vinäger och vatten i ca 10 minuter. Dela gurkan i 4 delar på längden och skär bort fröhuset. Hacka gurkan i centimeterstora bitar. Hacka zucchini och paprika grovt. Skiva sellerin tunt. Kärna ur tomaterna och skär dem i mindre bitar. Blanda grönsaker och oliver med brödsmulorna.

Tillsätt basilika. Häll i olja och blanda väl. Låt stå i kylskåp i ca 30 minuter.

Ta ut brödsalladen från kylskåpet. Bryt de rostade brödskeivorna i småbitar och blanda i. Salta och peppra. Dekorera med basilika.

ZUCCA MARINATA

Marinerad pumpa
4 portioner

Även grönsaker kan marineras. Metoden påminner om det gammaldags sättet att sylta, men den stora skillnaden är att grönsakerna konserveras i olivolja i stället för med socker. Receptet kan också tillämpas på zucchini, aubergine och gröna tomater.

400 g skalad pumpa
2 tsk salt
2 ½ dl vatten
1 ½ dl vitvinvinäger
1 röd spansk peppar
1 msk kapris
2 lagerblad
1 kanelstång
2 dl olivolja

Skär pumpan i tunna skivor, gärna med mandolin. Lägg skivorna i durkslag, salta och låt vila i ca 2 timmar.

Koka upp vatten och vinäger. Skölj pumpaskivorna i durkslaget och låt rinna av. Låt pumpan koka i 3 minuter. Ta upp skivorna med hålslev och låt dem torka på kökshandduk.

Koka upp vatten och vinäger på nytt. Lägg i pumpan och låt

koka i ytterligare 2 minuter. Ta upp med hålslev och låt svalna.

Lägg pumpaskivorna i glasburk. Varva med grovt hackad spansk peppar, kapris och lagerblad. Lägg i kanelstången och häll i oljan så att den täcker innehållet i burken. Sätt på lock och låt stå i rumstemperatur i 1 dygn. Förvara därefter den marinerade pumpan i kylskåp.



Zucca Marinata.

SPAGHETTI CON AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Spaghetti med vitlök, olja och chili
4 portioner

Flera regioner gör anspråk på den klassiska rättens ursprung, men den italienska gastronomiska akademien placerar rätten i Lazio. Tillagad med en hantverksmässigt framställd spaghetti är det en riktig höjdare, trots få ingredienser. Det finns också en ännu enklare version med enbart olja och vitlök, spaghetti con aglio e olio.

4 vitlöksklyftor
1 chili (t ex röd spansk peppar)
1 dl olivolja
300 g spaghetti
persilja

Pressa vitlöksklyftorna lätt med hjälp av knivbladet så att de spricker. Dela chilipepparn på längden, ta bort kärnorna om du vill ha en mildare kryddning, hacka fint. Hetta upp oljan i en stekpanna med hög kant. Låt vitlök och peppar fräsa tills vitlöken börjar ta färg. Ta bort vitlöken, men behåll pepparn och dra pannan från plattan. Koka upp rikligt med vatten, salta och koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Slå upp pastan i durkslag och låt rinna av väl. Lägg pastan i stekpannan. Strö över persilja och blanda väl.



Spaghetti con aglio, olio e peperoncino.

PAPPA COL POMODORO

Bröd- och tomatoppa
4 portioner

Pappa betyder välling, och den här rätten serverades ursprungligen nästan uteslutande i Toscana. Rätten förekommer i den klassiska italienska barnboken "Il giornalino di Gian Burrasca" ("Janne Yrväders dagbok"). I mitten på 1960-talet blev boken tv-musikal och rätten blev populär över hela landet.

Ugnsbakade tomater och en kräm på soltorkade tomater ger en mustig och koncentrerad tomat smak.

400 g körsbärstomater
6 msk olivolja
2 vitlöksklyftor
½ chili
1 kvist rosmarin
1 burk, 400 g, krossade tomater
2 dl vatten
2 msk mixade soltorkade tomater
1 msk koncentrerad tomatpuré
4 skivor dagsgammalt lantbröd
salt och peppar
10 basilikabladd

Pricka körsbärstomaterna med en gaffel och lägg dem i en ugnsform. Lägg i en hel kvist som kan användas som dekoration. Ringla över lite av oljan och baka mitt i ugnen i 180

grader i ca 20 minuter.

Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull. Fräs grovt hackad vitlök och chili tillsammans med en rosmarinkvist. Häll i mixade tomaterna och vatten. Tillsätt kräm och tomatpuré och låt sjuda i ca 20 minuter.

Rosta brödsnivorna. Smula ner 2 skivor i soppan och rör om väl. Låt sjuda ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Bryt de återstående brödsnivorna i grova bitar och lägg i soppan. De ska ha kvar sin knaprighet när soppan serveras.

Fiska upp rosmarinkvisten. Garnera med basilika och rostade kvisttomater.



Pappa col pomodoro.

Skolan där varje dag är köttfri!

En av de hetaste potatisarna i köttdebatten de senaste åren har rört skolmaten. Diskussionen peakade (eller nådde sin bottennotering, beroende på hur man ser det) när Lantbrukarnas Riksförbund protesterade mot de köttfria dagarna på en skola i Nyköping genom att bjuda eleverna på kötthamburgare. Det blev med rätta en skandal som i slutändan främst straffade LRF själva. Som tur är finns det många som inser fördelarna med att göra vegokäk till norm i skolköken. Magnus Naess är en av dem, han chefar över köket på friskolan *Globala Gymnasiet*, där elev- och lärardemokrati kommit fram till att helt slopa köttet.

Av: Sofia Dahlén

– Hos oss är kött specialkost, säger Magnus Naess.

Vad ledde fram till den här, med skolköksmått mått, ändå radikala hållningen?

– 2007 beslutade skolan i samråd med eleverna att skolkökets uppdrag skulle vara att *"tillaga mat där miljöbelastningen är så låg som möjligt och främja god miljö, god hälsa, god djuromsorg och ta socialt ansvar"*. Detta innebär att vi köper in främst ekologiska grönsaker efter säsong och så närproducerade produkter som möjligt. 2009 beslutades dessutom, efter en omröstning, att ta steget att endast servera vegetarisk mat.

Vem har drivit det här?

– Det har drivits av eleverna själva i samverkan med skolan och köket. Jag skulle gissa att andelen elever med intresse för vegetarisk mat är en aning högre än genomsnittet.

Vad tycker eleverna, lärare och föräldrar?

– Jag har inte mött annat än god respons från elever. Det har varit någon enstaka elev eller förälder som ställt sig undrande initialt, men funnit det positivt efter dialog och provsmakning.

Vilka är elevernas favorit-rätter?

– Vegansk *Palak paneer*, thai-wok med kokosmjölk, tofu i röd curry och "Parmigiana" (Italiensk auberginegratäng) är de första av många jag kommer på. Det är roligt att just utpräglat vegetariska rätter går hem.

Vad går inte hem alls?

– Vissa husmansrätter, ärtsoppa och kålrätter. Inget förvånande kanske. Jag hade en vision om att vegofiera husmansklassiker, men bara för att jag själv är euforisk över mitt recept på veganskt dillkött så behöver inte mina gäster vara det. Man lär sig den hårda vägen.

Vad finns det för fördelar med vegomat i storkök?

– Kött kostar, och kan man istället lägga pengarna på ekologiskt och välsmakande genuint mat-hantverk, med färre tillsatser och mer vitaminer, får du nyttigare mat som främjar god hälsa. Att man dessutom gör miljön en stor tjänst är en viktig bonus.

Skolmaten har varit i ropet de senaste åren, och just begreppet köttfria dagar i skolan har skapat debatt. Vad tänker du om det?

– När man behandlar vegetar-

iskt som "specialkost" där man utgår från en kötträtt och tar bort köttet, som tyvärr fortfarande förekommer, så förstår jag om vissa oroas av att skolor skulle servera mer vegetariskt. Jag tror rädslan handlar om okunskap och tyvärr även fördomar. Mycket av de köttprodukter som serveras är rena tillsatsbomben med tveksamt innehåll. Hur många vet till exempel att quinoa innehåller mer protein än de flesta färdiga köttbullar man kan köpa i matbutik?

Hur ska fler skolkök och offentliga kök få upp ögonen för vegomat?

– Andra storkök kontakter ofta mig och vill veta mer, och jag gör även föreläsningar om grön inspiration. Jag är övertygad om att fler kommer att haka på taget, ett så här starkt vegointresse har jag inte sett maken till tidigare. Det känns dock som att det behövs mer kunskap om råvaror och näringslära för att kostansvariga i skola, vård och omsorg ska våga ta steget vi har tagit.



Namn: Magnus Naess.

Ålder: 41 år.

Jobbar: Som kökschef på *Globala Gymnasiet* i Stockholm.

Bakgrund: Har jobbat på flera av Stockholms kända vegohak som *Chutney* och *Manna*.

Favoriträtt när du själv gick i skolan: Oj, den var svår, det var ingen bra skolmat i Upplands Väsby kommun där jag växte upp på åttiotalet. Men pannkakorna slank ju ner.

*Magnus Naess favoritgryta
går lika bra att laga till fyra
personer som till hundra!*

MAROCKANSK KIKÄRTSGRYTA MED KRYDDIGT RIS

Never-fail vegangryta till många
hungriga gäster! Blötlägg och
koka gärna kikärterna själv, det
blir godare än burk.

4-6 pers

Vitlökspuré och rostad chili

4 vitlöksklyftor
2 msk olja
4-6 medelstarka chilifruktar
2 krm rökt paprikapulver alt.
4 droppar liquid smoke

Kikärtsgryta

1 gul lök
1 ekologisk paprika, röd/gul
efter behag
2 msk tomatpuré
2 tsk spiskummin
6 lagerblad
ca 2-3 kanelstänger
ca 7-8 st hela kryddnejlikor
2 msk paprikapulver
1 pkt saffran á 0,5 g
4 tsk rostad vitlökspuré (se ovan)
10 torkade aprikoser, hela
75 g krossade tomater (1/3 av en
burk)
400 g kokta kikärter (eller 2 dl
okokta)
1 burk kokosmjölk á 200 g
2 msk grönsaksbuljongpulver
½ dl havregrädde
2 msk schalottenlökfond
maizena till redning
hackad koriander eller persilja
till servering

Vitlökspuré och rostad chili

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda vitlöken med ¼ av oljan och chilifrukterna med resterande olja samt rökt paprika. Rosta i ugnen i 12-15 minuter.

Purea vitlöken i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Låt chilifrukterna vara hela och dekorera med dem vid servering.

Gryta

Hacka den gula löken och strimla paprikan. Bryn lök och paprika i rikligt med olivolja och tillsätt sedan tomatpurén.

Tillsätt spiskummin, lagerblad, kanelstänger, kryddnejlikor, paprikapulver och saffran. Låt småputtra på svag värme.

Tillsätt den rostade vitlökspu-

ca 100 pers

Vitlökspuré och rostad chili

400 g vitlök
2½ dl olja
10-20 medelstarka chilifruktar
2 tsk rökt paprikapulver alt. ½ tsk
liquid smoke

Kikärtsgryta

2½ kg hackad gul lök
2-3 kg strimlad ekologisk paprika,
röd/gul efter behag
1 kg tomatpuré
2 dl spiskummin
20 lagerblad
ca 10 st kanelstänger
20 g hela kryddnejlikor
2 dl paprikapulver
6 pkt saffran á 0,5 g
4 dl vitlökspuré (se ovan)
2 kg torkade aprikoser, hela
20 kg krossade tomater
10 kg kokta kikärter (eller 5 kg
okokta)
4 stora burkar kokosmjölk á ca 3 kg
4 dl grönsaksbuljongpulver
2-4 liter havregrädde
1 liter schalottenlökfond
maizena till redning
hackad koriander eller persilja
till servering

rén, torkade aprikoser, tomatkross, kikärter, kokosmjölk, och buljongpulver. Låt puttra på låg värme ca 15 minuter. Rör ner havregrädde och schalottenfond. Red av med maizena.

Lägg upp i serveringsskål och dekorera med koriander eller persilja och rostad chili.

Servera med basmatiris, gärna smaksatt med kryddnejlikor.

VEGO:s stora VALSNACK

Vegomat och djurrätt har stor politisk spännvidd och behöver för-svaras i frågor som rör allt från päls och djurförsök till jordbruk, djurhållning, skolmat och sjukvård. I år är det som bekant supervalår, och med tanke på att en ny Demoskop-undersökning visat att en av tio svenskar tagit ställning mot kött och ser sig själva som veggosar kan man tycka att politiken borde hänga med. VEGO tog ett snack med två av landets mest inflytelserika vegoförespråkare för att höra vilka frågor som är prioriterade för deras organisationer, och vilka partier som egentligen är vegovänligast.

Av: Sofia Dahlgren



Hur märker ni av att det är valår?

Camilla Björkbom (CB): Vi har blivit uppvaktade av några partier, bland annat blev vi inbjudna till ett möte med Vänsterpartiet då vi fick möjlighet att lyfta de frågor som vi tycker är viktiga. Efter det initiativet har andra partier tagit efter.

Vilka frågor prioriterar era respektive organisationer?

Malin Gustafsson (MG): Djurrättsalliansen jobbar ju alltid brett för alla djur som utnyttjas men vi kommer satsa på minkpälsfrågan inför det här valet i och med att det är så tydligt, att om de rödgröna vinner valet så kommer det att bli en lagändring.

CB: Det är samma för Djurens Rätt, minkfarmningen. Därmed inte sagt att vi inte lyfter andra frågor, som grisarnas situation. Och sen är det viktigt för oss att framhålla vår opinionsundersökning som ju visade att en av 10 svenskar väljer vego, det talar om att nu är ett bra läge för politikerna att haka på de här frågorna.

Innebär det i praktiken att ni lobbar för ett maktskifte?

MG: Vi är inte partipolitiska på det sättet, men nu är det uppenbart att det finns en skillnad mellan de olika blocken: inget parti i Alliansen driver att minkfarmningen ska avskaffas, medan alla partier i det rödgröna blocket gör det, och även Fi har tagit tydlig ställning mot pälsfarmarna. Sen driver vi så klart på för att frågan ska komma upp i alla partier.

Varför just minkfarmningen?

CB: Till viss del är det för att våra medlemmar har beslutat det, men också inför valet, när

det är skarpt läge, så är det den fråga som är tydligast och där vi kan nå framgång ganska fort baserat på hur vi sett andra länder i Europa genomföra avvecklingen av pälsdjursfarmningen.

MG: Det kom en statlig rapport 2003 som gav pälsindustrin till 2010 på sig att rätta

“Jag tror aldrig att det har funnits så bra förutsättningar som nu för politiker att ta upp de här frågorna.”

till problemen. Djurrättsalliansen dokumenterade flera minkfarmer under åren 2009 och 2010 och visade att djurens situation är akut. Vid valet 2010 ansåg vi att tiden hade gått ut och att industrin borde avvecklas. Men tyvärr blev det inte så, därför är frågan om minkarna fortfarande aktuell.

Hur är mottagandet för vego- och djurrättsfrågorna generellt?

CB: Det verkar som att det finns en rädsla att driva dem. Men jag tror aldrig att det har funnits så bra förutsättningar som nu för politiker att ta upp de här frågorna. Det händer så himla mycket i djurrättsfrågor, men också med frågor som är närbesläktade, som miljö och hälsa.



Är det värt att gå vägen genom politiken? Eller borde man gå mer av en aktivistväg när politiken känns trög?

MB: Ja, även om man som jag tycker att den djursyn och vårt djur-

Experterna

Camilla Björkbom, ordförande i Djurens Rätt, Sveriges största djurrättsorganisation.

Malin Gustafsson, aktivist och en av Djurrättsalliansens talespersoner.

utnyttjande som har blivit “det normala” är förkastligt och måste förändras radikalt så är det ändå inom samhället vi lever i som man måste förändra. Och om många arbetar för samma sak fast på olika vis, både enskilda människor och organisationer, så gör det skillnad.

CB: Det är viktigt att göra frågan mer synlig, och om en politiker säger att “vi ska satsa på vegetariskt” så skickar det signaler som i förlängningen gör det lättare för allt djurrättsarbete, och det blir politiskt sanktionerat. Det är ett sätt att visa att det är viktigt.

Det som rör pälsnäringen har ändå fått lite fäste, men varför är djuren i matindustrin fortfarande relativt osynliga? Ur djursynpunkt så är det ändå där flest drabbas, och även ur miljöaspekten är djuren i matindustrin högtintressanta.

MG: Våra matvanor är något som är väldigt socialt, kulturellt och traditionellt. Det är lite enklare att avstå en pålskappa än



vad vi har för vana att ha på mattallriken. Och med det kommer olika försvarsmekanismer i form av förnekelse, ignorans och bortförklaringar. Och då de allra flesta människor i vårt land tyvärr äter djur är väl även det en anledning till att det är en svår fråga att ta i. Även media har svårt att ställa sig utanför ramarna av vad som är det normaliserade i dag.

Hur upplever ni att djurrätts- och vegofrågorna har skötts av nuvarande regering och Eskil Erlandsson som landsbygdsminister?

CB: Det har inte hänt någonting egentligen. Minkfarmning skulle ju inte funnits kvar om regeringen hade haft en annan konstellation sedan 2006. Det gjordes dock en utredning av djurskyddslagen, som skulle moderniseras, och ur det kom en del förslag som skulle innebära betydande förbättringar för åtminstone vissa typer av djur. Resultatet av den har inneburit förbud mot sexuella övergrepp mot djur, men man har till exempel inte velat ta upp ett av de andra förslagen, om att förbjuda vilda djur på cirkus.

MG: Eskil Erlandsson och övriga regeringen har styrt utifrån ekonomiska och olika branschers intressen - inte djurens. Sen lever de på försäljningsargument som att djur ska ha det bra. Det håller jag verkligen med om, men vi har väldigt olika uppfattningar om vad som är bra.

Hur ligger Sverige till internationellt?

CB: Just nu har vi en djurskyddslag som är väldigt omodern, i Sverige vill vi gärna se oss som att vi ligger i framkant men det kan man faktiskt inte säga att vi gör.

M: Jag håller med, tyvärr så har sittande politiker, framför allt inför EU-valet i våras, lutat sig tillbaka på en falsk bild av Sverige som ett föregångsland. Det här att vi har "världens bästa djurskyddslag", det har säkert alla hört. Centerpartisten Fredrik Federley gick ju väldigt hårt ut åt de danska grisarna till exempel, men om man verkligen

tittar på den danska lagen och den svenska så är det marginella skillnader. Dessutom vill man nu i Sverige få igenom förändringar i uppfödningen som är sådant man pekar finger åt Danmark för, mindre boxar för sugor till exempel.

CB: Man måste också fråga sig: vad ÄR bra för en gris? De är inomhus hela livet. Men om man ställer frågan till folk så har de aldrig tänkt på att man aldrig ser grisar ute på samma sätt som man kan se kor till exempel. Ändå lever bilden vidare av att den svenska djurskyddslagen är bra.

MG: Inför förra valet när vi släppte våra bilder från minkfarmerna, och även när vi släppte från grisfarmerna, så var mottagandet väldigt chockartat. Folk blir upprörda, man tycker inte det som syns på bilderna är okej. Då gick det plötsligt väldigt fort, man gjorde inspektioner och Eskil Erlandsson gick ut och sa att läget ser bra ut redan innan alla rapporterna hade kommit in till Jordbruksverket. Det är liksom så viktigt att upprätthålla den här bilden. Folk tycker ju inte det är okej och politikernas jobb har nästan blivit att upprätthålla en bild av Sverige som föregångsland.

Om vi nu ska skära ner på djurindustrin, oavsett om det är minkfarmning, fiske eller köttindustrin, vad ska hända med dem som arbetar inom den näringen? Vad är en bra politisk lösning på det problemet?

MG: Om man jämför med stora företag som t ex Volvo och Saab - där kan hundra- eller tusentals människor förlora jobbet över en natt. Så skulle det liksom inte gå till utan det är en långsiktig förändring. Och vi kommer ju ha lika många magar att mätta, så det

Djurrätt vs. Djurskydd?

Med **djurskydd** menas att hänsyn tas till djurens välmående, under t ex uppfödning och slakt i köttindustrin, men ett **djurskyddsperspektiv** ifrågasätter inte att vi människor i grunden nyttjar djur.

Djurrättsperspektivet innebär däremot just det, att djuren har rättigheter - till sina egna liv och intressen - och att vi människor inte får ta dessa i anspråk oavsett hur snälla vi är mot djuren.

“Redan på 80-talet lovade man Astrid Lindgren att det skulle vara förbjudet att hålla hönor i bur.”

är inte bara jobb som försvinner utan det kommer ju ske en övergång till en annan typ av matproduktion.

CB: När det gäller minkfarmning, men även grisar, så finns ju också ofta argumentet att om vi lägger ner så kommer produktionen flytta utomlands där det är ännu sämre. Men det argumentet finns liksom inte på något annat område.

MG: Tyvärr har det argumentet gått hem. Det är inte som att vi är okej med bararbete i Sverige bara för att det finns i ännu värre form på andra ställen. Det är absurt att tänka så. Men när det kommer till djur, där kan ju folk till och med vara upprörda på oss när vi släpper hemska bilder från svenska grisfarmar, för att de tänker att det kommer att leda till att folk köper danskt eller tyskt griskött.

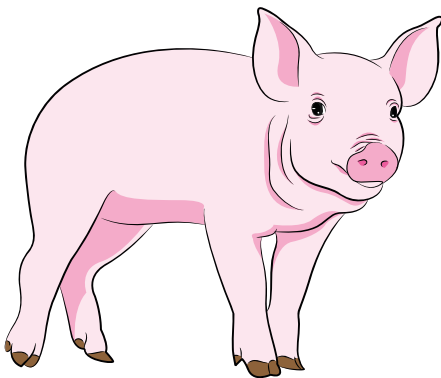
CB: Det är ju snarare tvärtom, att vi skulle kunna inspirera andra länder att ta samma steg.

Hur tänker ni kring köttskatt?

CB: Djurens Rätt har bestämt att vi inte ska föra fram köttskatt, vi ser att det kan slå fel. Framför allt om man bara tar miljöhänsyn, då kommer det drabba kycklingar. Man måste ta djurskyddshänsyn också. Är det så att det ändå skulle bli aktuellt så vill vi lyfta djurskyddsaspekten av det.

MG: Det finns en klass- och pengaproblematik

F!



NER MED
VALFLÄSKET,
IN MED
GRISARNA!



men jag kan ändå tycka att det är absurt att vegomat och ekologisk mat är det som är dyrt, det skulle behöva ske ett skifte där. Det skulle kunna vara ett led i en omställning som samhället behöver gå igenom, med risk också som Camilla säger att man förlorar djurskyddsaspekten.

Och köttpriset har många nivåer, det ges subventioner till jordbruk och djur-industri som gör att vi indirekt betalar pengar för att kött ska kunna vara "billigt".
MG: Det är ett tydligt exempel, precis som för många miljöfrågor, att det är pengarna och industrin som styr politiken.

Vegetariska dagar i offentlig sektor är ett annat specifikt förslag som fått lite genomslag, har det potential?

CB: Det tror jag är jätteviktigt, framför allt i offentlig sektor, inte bara i skolor.

MG: Det borde vara en självklarhet.

**KÖTTSKATT
NU!**

Många butiker har slutat med burägg, kommer vi att se ett buräggsförbud inom överskådlig framtid?

MG: Det är faktiskt ett av flera politiska löften som har brutits. Redan på 80-talet lovade man Astrid Lindgren att det skulle vara förbjudet att hålla hönor i bur. Och det är en sån fråga där det borde kunna komma ett politisk förbud.

CB: Vi har drivit en kampanj gentemot butiker och nu är det bara ICA som säljer burägg av alla kedjor. När buräggen knappt

Tips - 2 x Vegovalbarometer

Både Djurrättsalliansen och Djurens Rätt har tagit fram en valguide för den som tycker att vego- och djurrättsfrågor är viktiga i riksdagsvalet 2014. På organisationernas respektive hemsidor kan du klicka dig in och ta vegotempen på alla partier!

www.djurensratt.se

www.djurrattsalliansen.se

säljs längre, då blir det ju också enklare att införa ett förbud. Det var så man gick till väga i Österrike till exempel, där det nu är förbjudet. I vår opinionsundersökning från förra året var det bara 1 % som uppgav att de var intresserade av att köpa burägg.

MG: Samtidigt måste man komma ihåg att ett sånt förbud inte rättfärdigar resten av äggindustrin. Oavsett så kommer ju hantupparna som inte kan värpa att dödas direkt när de föds och hönorna har avlats att lägga fler ägg än deras kroppar orkar med.

Vi har fått ett förbud mot djurtestad kosmetika inom EU, kan vi lämna den frågan bakom oss nu?

CB: Tyvärr inte. Men det är förstås en fantastisk framgång, efter 30 års arbete. EU:s invånare har hört av sig till politiker och drivit det här tillsammans med djurrättsorganisationerna. Samtidigt är det fortfarande inte klart exakt hur den här lagstiftningen ska implementeras och efterföljas. Djurens Rätt rekommenderar fortfarande att man använder sig av vår lista *Sminksmart*, som listar företag som genomgått en revision, men att förbudet kom är ändå en stor seger.

MB: Det är ett bra ställningstagande, men samtidigt kan man så klart se att tester kommer att fortgå på andra ställen i världen. Men det är ju verkligen ett steg i rätt riktning.

CB: Och både Indien och Brasilien har fattat liknande beslut så det händer ju ändå grejer.

Kommer man kunna lita på att den nya lagen sedan efterlevs? Och generellt, har vi dåliga lagar eller är problemet att de inte följs?

MG: Lagstiftning är ju alltid ett steg i rätt riktning, men i nästa skede måste man se över hur det efterlevs. Om man tittar på Sverige så har vi en djurskyddslag som i grund och botten kan tolkas som att alla djur ska ha rätt till ett naturligt beteende. Sen kollar man på anmälningarna *Djurrättsalliansen* har gjort mot uppenbara överträdelser i grisfabriker, där det inte är en enda som blivit dömd. Och man kan ju tänka sig att det blir ännu svårare på EU-nivå.

CB: I slutändan reglerar djurskyddslagen hur vi får bruka djuren, men det är viktigt att komma ihåg att i och med att det inte finns något djurrättsperspektiv så kompromissas djurskyddet hela tiden med saker som ekonomi och vad som anses praktiskt möjligt.



Vem ska man hålla ansvarig när saker inte efterlevs?

CB: Ytterst är det ju politiken och regeringen som är ansvariga för vilken lagstiftning vi har, men de behöver ju få veta genom djurskyddskontroller hur verkligheten ser ut. Tyvärr sker det alldeles för få djurskyddskontroller.

Finns det ett problem att landsbygdsministern sitter på dubbla stolar - å ena sidan djurskyddslagen, å andra sidan ska han värna om jordbruksnäringen. Borde vi ha en djurrättsminister?

MG: När det kommer till ålen finns ju verkligen den problematiken med de dubbla stolarna. Vi har en art som är akut utrotningshotad, så vi har ett fiskeförbud mot ål i Sverige. Men så finns det ett undantag från det, och det är för yrkesfiske av ål. Och det är förstås yrkesfiskarna som tar upp den stora mängden ål. Ekonomi, bransch och arbetstillfällen går alltid före djuren.

CB: *Djurskyddsmyndigheten* var ju ett sätt att hålla isär intressena, men nu är den ju nedlagd. Det borde finnas någon instans som är på djurens sida, en djurombudsman eller en djurskyddsmyndighet.

Media känns ganska vegovänligt just nu, hur drar man nytta av det?

MG: Ja, och det tror jag hänger ihop med vegotrenden i stort och en mer medveten konsumtion. Oavsett hur man driver sin lobbyverksamhet, om det är mot politiker eller för att driva opinion eller upplysning, så hjälper så klart den utvecklingen i media.

CB: Det finns en stor grupp människor som ser glimtar av en obehaglig djurindustri i media, och då blir det desto viktigare att det också finns alternativ tillgängliga, annars riskerar människor att stänga ute bilderna



“Det borde finnas någon instans som är på djurens sida, en djurombudsman eller en djurskyddsmyndighet.”

rent psykologiskt tror jag. Det är därför det har så stor betydelse att det samtidigt finns ett ökat antal vego-produkter tillgängliga till exempel. Informationen om hur är väldigt viktig, och där har media också stor betydelse.



MG: Ja, den positiva uppvägningen, det är ju väldigt tunga frågor, och därför är det så viktigt att också vegomat lyfts i media, och samma med till exempel vegomässor och Veganutmaningen.

Ska man inspirera eller behöver man indirekt tvinga folk att fatta "rätt" beslut för djur och miljö?

CB: Vad vi sett de senaste åren är en enorm utveckling åt rätt håll, både i media, i politiken och i praktiken. Och det är mycket på grund av Djurens Rätts och Djurrättsalliansens och andra organisationers aktiva arbete. Men i slutändan finns det kanske ändå en grupp som aldrig kommer att ta det där steget själva, som väljer att blunda.

MG: Ja, och för att komplett ställa om ett samhälles djursyn måste vi ha lagar som reflekterar det också.

Finns det ett enskilt parti eller en enskild person om man tycker att djuren är den viktigaste valfrågan?

CB: Miljöpartiet och Vänsterpartiet tar tydligast ställning mot pälsfarmning och vill satsa på vegetarisk mat, bland annat. Men djurrätt ska inte behöva vara en blockfråga.

MG: Fi har en egen djurrättsgrupp som jobbar enbart med djurrättsfrågor. Helena Leander (Mp) och Jens Holm (V) driver frågorna i sina partier. Men det är viktigt att framhålla att inget av riksdagspartierna öppet står för en annan djursyn. Man måste göra skillnad på djurskydd och djurrätt. Så även om Miljöpartiet och Vänsterpartiet driver djurskyddsfrågor så står de ju inte uttalat för djurrätt.

"Djurrätt ska inte behöva vara en blockfråga."

CB: Feministiskt Initiativ är det parti som är närmast ett djurrättstänk, för de gör ändå en strukturell analys. De verkar ju inom en tradition av att utmana olika typer av förtryck och där kommer även djurrätten in. Det har fått plats i deras valplattform. Men det måste verkligen börja komma politiker inom alla partier som driver de här frågorna.



Inför EU-valet lanserades ju ett nytt parti, Djurens parti, som driver djurrättsfrågor. Vad betyder ett sådant initiativ?

MG: Det behövs verkligen ett parti som står på djurens sida, oavsett om det är ett enfrågeparti eller att något av de andra tar det steget.

Vad kan man själv göra på riksdags-regional- och kommunal nivå?

CB: Vissa kommuner har medborgarförslag, och där har man ju verkligen chans att påverka, speciellt när det gäller sådant som kött-fria dagar och att ställa krav på offentlig upphandling att till exempel sluta köpa burägg.

MG: Man kan ju också engagera sig partipolitiskt själv, det saknas verkligen folk som tar det perspektivet. Sedan behövs det att folk granskar sina kommuner, går igenom utredningar, förslag och anmälningar som gjorts om brott mot djurskyddslagen. Man kan hitta sina hjärtefrågor och gå djupare in i dem.

Hur ser framtiden ut?

MG: Det kan låta som att vi är negativa, men i det stora hela är det en oerhört positiv utveckling som sker just nu.

**SLÄPP
MINKARNA
FRIA!**

Ge djuren en röst

14 SEPTEMBER 2014



DJURENS PARTI
TAR DJURENS PARTI

Dom behöver ditt stöd!

Bli medlem.

www.djurensparti.se





Potatis- och ärtsamosas.

Köttfri måndag



Köttfri måndag är en internationell kampanj som startades för att inspirera folk att äta köttfritt minst en dag i veckan. Kampanjen startades 2003 i USA och togs 2009 till England av Paul och Stella McCartney. I Sverige har kampanjen bidragit till att frågor som rör vegetarisk mat på sjukhus och i skolor debatteras livligt i kommuner och landsting. I boken *Köttfri måndag* finner du en rad recept för veckans alla dagar. Mycket är lakto-ovo-vegetariskt, mycket veganskt. Här är några av våra favoriter.

Recept: Meat Free Monday Foto: Tara Fisher

Köp boken till specialpris!
www.isaberg.nu/shop

POTATIS & ÄRT-SAMOSAS

4 portioner

I samosas kan man ha nästan vilken fyllning som helst men denna potatis- och ärtkombination visar att enkelhet oftast är bäst. Se till att laga en stor sats.

400 g potatis
150 g frysta ärtor
½ tsk kumminfrön
½ tsk korianderfrön
frön från 4 kardemummakapslar
½ tsk svartkumminfrön
2 msk solrosolja
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 grön chili
½ tsk gurkmeja
¼ tsk chilipulver
1 rågad msk mango chutney
2 msk hackad färsk koriander
270 g filodeg
smält mjölkfritt smör till pensling
salt och nymalen svartpeppar

Skala potatisen och skär i 1 centimeter stora tärningar. Koka den i saltat vatten tills den blir mjuk. Lägg i ärtorna och koka i ytterligare 30 sekunder. Håll av vattnet och ställ undan.

Lägg kummin, koriander och kardemumma i en stekpanna och rosta på medelstark värme i 1 minut. Stöt svartkumminfröna grovt i en mortel.

Finhacka den gula löken och fräs den mjuk i oljan. Pressa ner vitlöksklyftan, finhackad grön chili, fräs i 30 sekunder och ha sedan i kryddorna. Fortsätt att fräsa i 1 minut, lägg sedan i den tärnade potatisen och ärtorna. Blanda väl, fräs i 3-4 minuter och rör om ordentligt under tiden.

Ta stekpannan från plattan, ha i chutney och den hackade koriandern och krydda väl.

Värm ugnen till 190 grader. Lägg ett lager filodeg på en arbetsyta och pensla med smält smör. Lägg ytterligare ett deglager ovanpå, skär i 7 cm breda remsor och pensla med det smälta smöret. Lägg en sked med potatisröran i övre vänstra hörnet på varje remsa. Vik sedan så att det blir en triangel och fortsätt vik

längs hela remsan så att fyllningen helt kapslas in. Fortsätt med resten av fyllningen och degen.

Lägg dem på bakplåtar och sätt in dem i ugnen i 25 minuter tills de är gyllenbruna och krispiga. Servera med valfria inläggningar och röror, t ex mango chutney.

CURRYGRYTA PÅ HEMGJORD CURRY

På bara några tiotal år har thailändsk mat gått från att vara relativt okänd till att bli ett av världens mest populära kök. Denna vegetariska currygryta innehåller många av dess klassiska smaker och texturer.

Currypasta

2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
1 msk riven färsk ingefära
1 stjälk citrongräs
2 gröna chilifrukt
rivet skal från 1 lime
litet knippe färsk koriander

1 matsked solrosolja
1 liten aubergine
1 röd paprika
8 champinjoner
1 burk kokosmjölk, 400 ml
1½ dl vatten
6 okrafrukter
8 minimajs
150 g bambuskott på burk
en näve sockerärtor
2 nävar böngroddar
sojasås
palmsocker eller ljus farinsocker efter egen smak

Till servering

färska korianderblad
jasminris
limeklyftor

Hacka schalottenlökarna och vitlöken grovt. Finhacka citrongräset. Kärna ur och finhacka chilin. Lägg ner allt tillsammans med riven ingefära, lime och koriander i en matberedare tillsammans med rivet limekal och korianderstjälkar. Kör blandningen tills det är finhackat. Man kan också stöta pastan i mortel om man hellre vill.

Värm solrosoljan i en stor

sauteringspanna. Lägg i currypastan och koka på medelstark värme i 1 minut tills det börjar dofta. Skär auberginen och paprikan i bitar och halvera champinjoner. Vänd ner i curryn och koka i 1 minut under omrörning tills det börjar mjukna.

Håll i kokosmjölken i pannan tillsammans med vatten och koka upp.

Skär okran och majsen i tre delar. Håll av bambuskotten. Lägg i pannan och fortsätt koka i ytterligare cirka 5 minuter tills grönsakerna har blivit mjuka. Lägg slutligen i sockerärtorna och böngroddarna i pannan och koka i ytterligare 30 sekunder.

Smaka av och ha i lite soja eller en tesked socker om det behövs. Servera currygrytan i

djupa tallrikar garnerad med korianderblad och med jasminris, samt limeklyftor.



Currygryta.

ROSTADE GRÖNSAKER OCH MISODRESSING MED SESAMFRÖN

4 portioner

Miso innehåller mycket umami – en delikat smak som ofta beskrivs som en av grundsmakerna (de andra är sött, salt, surt och beskt).

3 morötter
3 palsternackor
1 butternutpumpa
2 msk olivolja
200 g sparrisbroccoli
1 msk agavesirap
1 msk blandade svarta och vita sesamfrön

Dressing

½ msk agavesirap
3 msk rostad sesamolja
2 tsk riven färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
1 tsk vit misopasta
1 msk risvinäger

Sätt ugnen på 200 grader.
Skala och halvera morötterna och palsternackorna. Skala pumpan, kärna ur och skär sedan i klyftor.

Lägg morötter, palsternackor och pumpa i en ugnform och blanda med olivoljan. Sätt i mitten av ugnen i cirka 25 minuter eller tills de är mjuka och börjar bli brynta i kanterna.

Lägg i broccolin i formen, ringla över agavesirap och strö över sesamfröna.

Sätt tillbaka i ugnen och rosta i ytterligare 5 minuter tills det blir karamelliserat.

Vispa ihop agavesirap, sesamolja, ingefära, pressad vitlöksklyfta, misopasta och risvinäger i en skål. Lägg de rostade grönsakerna på ett uppläggningsfat och ringla över dressingen.

Rostade grönsaker med miso-
dressing och sesamfrön.



Laga till soppan aktivisterna åt under kampen för kvinnlig rösträtt

Den 22 oktober 1913 sitter Emmeline Pankhurst och äter en vegetarisk soppa. Det låter kanske inte så märkvärdigt att den inte innehåller kött. Men det finns en lite annorlunda förklaring till det.

I början av 1900-talet kämpar kvinnor för sin rösträtt. Det går hetast till i England där de krossar fönster, bränner brevlådor och håller förbjudna tal. Det är de så kallade suffragetterna, en grupp kvinnor som tröttnat på de mjåkigare organisationerna och som vill ta saken i egna händer.

En av huvudfigurerna är Emmeline Pankhurst. Hon, precis som många andra, åker regelbundet i fängelse för civil olydnad. Men det avskräcker henne inte. Det får däremot en annan effekt. Hennes matvanor påverkas.

I fängelset upptäcker kvinnorrättskämparna, de gånger de inte matstrejkar, att den vegetariska maten är mycket bättre än den som innehåller kött. Den vegetariska maten blir senare också en symbol för många suffragetter som fortsätter att äta vegetariskt utanför fängelserna.

Det är därför Emmeline Pankhurst sitter och äter en vegetarisk soppa med sin amerikanska motsvarighet Alva Belmont den 22 oktober 1913.

Recept: Jon Rönström & Anders Ekman Foto: Pelle Lundberg

MRS PANKHURSTS VEGETARISKA SOPPA

6-8 personer

5 grönsaksbuljongtärningar
1 msk socker
några pepparkorn
2½ dl tärnad potatis
2½ dl tärnade morötter
2½ dl hackad selleri
2 msk fint hackad lök
½ finhackat vitkålshuvud
1 dl majs
1 dl gröna ärtor
½ burk krossade tomater
2 msk hackad persilja

Blanda ut grönsaksbuljongtärningarna med 2½ liter vatten och låt koka upp. Tillsätt socker, pepparkorn, potatisen och morötterna. Låt koka cirka 5 minuter.

Blanda i de övriga ingredienserna, förutom persiljan. Låt koka tills potatisen är klar. Tillsätt persiljan. Servera.

Oscarsmiddagar, kungliga bröllop och bankvalrsmat. Här hittar du en rad historiska rätter som har ätjutsits av personligheter som Michael Jackson, Neil Armstrong, Alfred Hitchcock, och Buffalo Bill.



100% VEGO

Multivitaminen du kan lita på!

OmniVegan®

En multivitamin för dig som vill ha ett kosttillskott utan onödiga tillsatser – med hela 25 effektiva och lättupptagliga vitaminer och mineraler.

Innehåller flera ingredienser värda att nämna, t ex:

- Vitamin K₂
- Vitamin D₂
- Zink och mangan
- Kisel, järn och koppar
- E-vitamin och C-vitamin
- De mest aktiva formerna av vitamin B₃, B₅ och B₁₂



Ett paket innehåller 60 tabletter.

Ca pris **129:-**

För skelett, tänder och muskler

Magnesium +300®

Magnesium är en essentiell mineral som är viktig för över **300 enzymer** i kroppen som är involverade i en rad biokemiska processer.

Nästan 50% av kroppens magnesium finns i **benstommen**.

Magnesium bidrar till att bibehålla **normal benstomme** och **normala tänder**.

Magnesium bidrar även till **normal muskelfunktion** samt till att **minska trötthet och utmattning**.

Med **Magnesium Pidolate** en organisk och lättupptaglig form av Magnesium.



En burk innehåller 60 resp. 180 tabletter.

60 tabletter:

Ca pris **99:-**

Välgörande fettsyror från solros

Solroslecitin

Lecitin granulat är nyttiga fettsyror i koncentrerad form, som kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt osv.

- Kolin bidrar till att bibehålla **normal leverfunktion**.
- Linolsyra bidrar till att bibehålla **normala kolesterolnivåer** i blodet.*
- Fosfor bidrar till att bibehålla **normal benstomme** och **normala tänder**.



En burk innehåller 200 gram.

Ca pris **129:-**

* Gynnsam effekt uppnås vid ett dagligt intag av 10 g linolsyra. Solroslecitin bidrar med 6,3 g.

På Omnisym Pharma tar vi fram effektiva kosttillskott utan onödiga tillsatser, baserat på den senaste forskningen.

Produkterna på denna sida lämpar sig speciellt bra för vegetarianer, vegan och andra som vill undvika animaliska tillskott.

Samtliga är registrerade hos **Vegan Society, UK**.



Våra produkter hittar du på www.omnismpharma.se samt i välsorterade hälsokostbutiker i hela landet, bla hos:

Veganlife
www.veganlife.se

ff färg & förändring®
www.fargochforandring.se

ASTRID OCH APORNA
www.astridochaporna.se

goodstore
ekologiskt / vegetariskt
www.goodstore.se

MAKE OVER

Quinoa

Vi på VEGO fortsätter att sparka liv i läsares smaklökar med hjälp av vårt populära inslag *Make over vegostyle*. Nej, det är inte en make over av våra läsare, ni är perfekta som ni är, utan av maten såklart! Vissa tror nämligen att de inte gillar en viss grönsak eller annan vegoprodukt och då kommer vi och visar att det visst är fantastiskt gott, man måste bara lära sig hur. Den här gången är det Andreas som hatar... quinoa!

Recept: Sofia Dahlén Foto: Mattias Kristiansson

ANDREAS HATAR QUINOA

Ålder: 28 år.

Yrke: Programmerare.

Familj: Pojkvännen Johan.

Älskar: Chips och läsk.

Hatar: Quinoa.

Varför hatar du quinoa?

– Det är mer som ett straff än mat.
Smakar som jord och så tråkigt att laga!



"Quinoa känns inte längre som bulgurs elaka styvsyster"

QUINOAAQUICHE

6 portioner

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
3 dl vit quinoa
1 dl vitt vin
4 dl vatten
1 buljongtärning
1 tsk torkad timjan
2 dl grädd eller crème fraîche,
t ex havregrädd eller Oatlys
iMat Fraiche
rivet skal från 1 citron
200 g shiitakesvamp
200 g spenat
1 dl mandelflagor
1 rulle smördeg
ev 50 g ost, t ex mjölkfri

Sätt ugnen på 200 grader.

Hacka löken och vitlöken fint och fräs i generöst med olja tills den blir mjuk och lätt genomskinlig.

Tillsätt quinoa och vitt vin. När vinet har kokat in tillsätter du vatten, buljongtärning och torkad timjan. Koka i 15 min.

Vänd ner grädden eller crème fraîche och citronskal.

Skiva svampen och stek den. När den mesta av vätskan har ångat bort tillsätter du spenaten och mandeln.

Klä en brödform (ca 1½ liter) med smördegen. Varva quinoa och spenat/svamp-blandning i formen. Toppa eventuellt med riven ost. Grädda i 30-40 min.



Hur smakar det?

- Det här smakar jättebra, inte alls så torrt och hårt som det brukar vara! Bra konsistens. Quinoa känns inte längre som bulgurs elaka styvsyster.

Skulle du säga att du konverterat?

- Oooh jaa, om det går att få quinoa så här god kan till och med jag tänka mig att laga det.

Ställ till med sensommarfest

Varma sensommarkvällar tänder vi ljuslyktor och dukar upp på takterass, uteplats, balkong eller i närmsta park. Så här ställer du till med en skiva VEGO-style. Men lämna kräftorna i dammen, i centrum står istället deras vegetariska kusin kronärtskockan.

Recept: Sofia Dahlén & Mattias Kristiansson Foto: Mattias Kristiansson



KRONÄRTSKOCKOR

4 portioner

Varje år samma kris. Kräftskivan är känd som årets minst vego-vänliga högtid. Som tur är finns det en perfekt lösning på problemet: kronärtskockor!

De passar in i den traditionella kräftskivans smakspektrum, äts med händerna och är dessutom lite pilliga, precis så där som sensommarfesterna ska vara. De är även fantastiskt vackra och goda!

4 kronärtskockor
2 citroner
1 knippe dill
5 dl öl
ca 1-2 liter vatten
1 msk salt

Till servering

rosmarin- och citronolja
böndipp med dill
romsås

Bryt eller skär av stammarna på skockorna och rensa eventuellt bort de nedersta bladen om de är taggiga.

Koka upp en stor kastrull med en liter vatten, öl, skivad citron, salt och dill. Lägg ner kronärtskockorna och fyll eventuellt på med extra vatten så att de täcks.

Koka 30-40 min om de är små,

50 min om de är väldigt stora. Bladen ska vara lätta att dra loss när de är klara. Ta ur med hålslev och låt rinna av uppnöcker.

ROSMARIN- OCH CITRONOLJA

1 dl

En frisk och örtig olja som passar lika bra att ringla över en sallad som att marinera grönsaker i. Men vi gillar den såklart bäst till kronärtskocka.

1 dl olivolja
skal från en halv citron
1 vitlöksklyfta
1 liten rosmarinkvist

Blanda olivolja, citronskal (skala med en potatisskalare eller vass kniv), skivad vitlöksklyfta och rosmarinkvist i en kastrull.

Hetta upp oljan och låt sedan svalna. Ju längre tid den får stå till sig, desto mer smak frigörs.

BÖNDIPP MED DILL

3 dl

Den här dippen passar även jättebra till bakad potatis eller som ett gott tillbehör till bröd.

1 burk vita bönor
1 msk olivolja
1 tsk kapris
saft från ½ citron
½ dl vatten
½ dl finklippt gräslök
1 dl finhackad dill
salt
svartpeppar

Häll av spadet från bönorna och skölj dem i vatten. Låt rinna av och mixa sedan med olivolja, kapris, citronsaft och vatten i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

Häll över i en skål och blanda ner gräslök, dill, salt och svartpeppar.

ROMSÅS

3 dl

Klassisk romsås är älskad av alla och passar jättebra till grillade grönsaker och kokt potatis.

1 dl äggfri majonnäs
2 dl sojayoghurt
3 msk röd tångkaviar
½ dl finhackad dill
saften från ½ citron
salt
svartpeppar



Blanda ihop majonnäs, yoghurt, tångkaviar, dill, citronsaft, salt och svartpeppar i en skål. Klart!

FÄNKÅLSKNÄCKE

20 små bitar

Ingen sensommarfest utan hembakat fänkålsknäcke! Det passar till alla årets högtider och är jättegott med en smakrik (mjölkfri) ost till.

25 g jäst
2½ dl ljummet vatten
1 msk rapsolja
2 tsk stötta fänkålsfrön
1 tsk salt
7 dl fint rågmjöl

Smula ner jästen i en bunke.

Rör ner det ljumma vattnet så att jästen löser upp sig. Blanda ner rapsolja, fänkålsfrön, salt och rågmjöl. Knåda degen i 10 minuter.

Dela degen i två delar och kavla ut tunt på mjölat bakkbord. Skär i små trianglar och pricka med en gaffel eller kavla med en kruskavel. Lägg bitarna på bakplåtspappersklädda plåtar och grädda i 250 grader i 8 minuter.





Vinbladsdolmar.

VINBLADSDOLMAR

30-40 st

Underbara dolmar vars syra och sätta passar jättefint med de andra rätterna som vanligtvis ingår i en svensk sensommarfest. För att inte tala om hur gott det är till nubbe och öl. Görs med fördel dagen innan.

1 gul lök
1 knippe vardera av färsk mynta, bladpersilja och dill
1½ dl valnötter
3 dl okokt jasmnris
1 tsk hel kryddpeppar
½ tsk salt
2 msk spiskummin
½ dl korinter eller grovhackade russin
7 dl vatten
ca 150 g inlagda vinblad eller 40 st färska (finns i välsorterade matbutiker)
5 tomater
5 potatisar
2 citroner
½ dl olivolja

Hacka den gula löken och fräs i lite olja i en kastrull.

Hacka de färska örterna och valnötterna. Lägg ner örter, valnötter, jasmnris, kryddpeppar, salt, spiskummin och korinter/russin i kastrullen och hetta upp i några minuter.

Häll på vattnet, lägg på lock och låt koka tills vattnet har kokat in i riset. Det tar ca 15 minuter.

Om du använder inlagda vinblad: Skölj dem. Sär på dem så att du får 30-40 stora och hela blad.

Om du använder färska: Förväll i lättsaltat vatten i 2 minuter. Ta upp och låt ånga av.

När risblandningen har kokat klart låter du den svalna lite och lägg sedan 1 msk fyllning på varje vinblad (hittar du kryddpepparkornen kan du pilla bort dem, men det är inte hela världen). Vik in kanterna och rulla ihop till små, fasta rullar.

Skiva tomaterna och potatisen och varva dem i botten av en vidbottnad kastrull. Det ger extra smak och förhindrar att dolmarna bränner fast. Lägg vinbladsdolmarna ovanpå med skarven nedåt, packa dem tätt men bara i ett lager. Du kan även använda dig av de vinblad som kasserats för att de var för små/trasiga för att göra dolmar av.

Pressa över citronsaft och häll på olivoljan. Lägg en tallrik ovanpå och ställ någon form av tyngd på den så att dolmarna håller sig på plats. Koka på låg värme i ca 30 minuter. Ta plattan från spisen och låt svalna i kastrullen innan du lyfter ur dem. Servera rumsvarma eller kalla.

Tips! Tomat- och potatisgrytan som du får kvar i botten ska så klart inte slängas. Spara och värm upp ihop med vita bönor så har du en hel måltid.

ÖLKOKT BLOMKÅL

10 personer som tillbehör

Blomkålen och morötterna läggs i en klassisk sensommarlag och får härligt mustig smak av ölen och en pigg kryddighet från kron-dillen. Knaprigt och gott!

1 blomkålshuvud
500 g morötter
2½ liter vatten
2½ dl starköl
1½ msk strösocker
½ dl grovt salt
generöst med krondill eller vanlig dill

Dela blomkålshuvudet i mindre buketter. Skär stammen hyfsat tunt. Skala morötterna och skär dem i mindre bitar.

Koka upp vatten, öl, strösocker, salt och dill i en kastrull.

Häll ner blomkålsbuketter och morotsbitar i koket och ta kastrullen från plattan. Låt svalna till rumstemperatur och förvara sedan i kylskåpet.



Ölkokt blomkål.



Smördegssnurrar.



SMÖRDEGSSNURROR

24 st

Smördegssnurror är enkelt att göra och ännu enklare att variera. Varför inte testa med röd eller grön pesto nästa gång?

1 ark kyld smördeg
1 burk tapenade (utan sardeller), 130 g

Sätt ugnen på 200 grader.

Rulla ut smördegen. Bred ut tapenaden över smördegen och rulla ihop. Skär i tunna skivor och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i 10-15 minuter tills de har fått fint med färg. Ta ut och låt svalna.

FLÄDERBÅL

ca 3 liter

En läskande vinbål med fläder och citron. Perfekt sommardrink.

5 dl koncentrerad flädersaft
1½ liter vitt vin
1 liter fruktsoda
2 citroner
is

Blanda flädersaft, vitt vin och fruktsoda i en stor bålsskål.

Skiva citronerna och lägg ner i bålen tillsammans med generöst med is.

KANTARELLPAJ

8 bitar

Kantarellpaj är ett måste på en sensommarfest. Den här pajen serveras bäst ljummen.

Pajdeg

3 dl vetemjöl
150 g mjölkfritt smör
3 msk vatten

Kantarellfyllning

300 g kantareller
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk mjölkfritt smör
1 tsk mjöl
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar
1 dl finhackad persilja

Pajdeg. Sätt ugnen på 225 grader. Nyp ihop vetemjöl och smör i en bunke. Rör ner vattnet och tryck ihop allt till en smidig deg.

Kavla ut degen på ett mjölat bakbord och klä en pajform, ca 20 cm i diameter, med den.

Nagga med en gaffel och tryck ner ett ark aluminiumfolie i pajskalet. Fyll på med torkade ärtor. Detta för att degen inte ska puffa upp.

Förgrädda pajskalet i 5 minuter. Ta ut pajskalet och lyft ur aluminiumarket med ärtor och grädda pajskalet i ytterligare 5 minuter. Ta ut och sänk värmen till 200 grader.

Kantarellfyllning. Dela kantarellerna i mindre bitar. Fräs i en torr stekpanna tills svampen har släppt all sin vätska.

Finhacka den gula löken och vitlöksklyftan. Rör ner i svampen tillsammans med smöret. Låt fräsa tills löken har mjuknat.

Strö över mjölet och rör ner grädden. Låt grädden koka in och smaksätt sedan med salt och svartpeppar. Avsluta med att röra ner persiljan.

Bred ut fyllningen i pajskalet och grädda i 15-20 minuter.



Kantarellpaj.



MATJEBAKELSER

12 bitar

Tång och kavring med riktigt mycket sälta och syra är härliga smaker som hör sommar till. Perfekt som lätt lunch, förrätt eller på buffébordet. Vän med en kall öl.

Botten

250 g kavring
75 g mjölkfritt smör

Fyllning

1½ dl torkade gröna alger
2 msk kapris
2 msk kaprisspad

1 tsk ättikspirit (12 %)
1 krm salt
3 dl yoghurt eller crème fraîche,
t ex sojayoghurt eller Oatlys
iFraiche
1 rödlök
saft från ½ citron
2 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk
eller havremjölk
12 g agar agar-pulver eller 2 påsar
Vegegel

Gräslök och rädisor till garnering

Botten. Mixa kavringen i en matberedare eller smula sönder för hand. Smält smöret och blanda med

brödsnulorna.

Klä en fyrkantig form med bakplåtspapper och tryck ut massan i botten. Ställ in i kylan.

Mixa algerna tillsammans med kaprisen, kaprisspad, citronsaft, ättika och salt. Blanda med yoghurt/ crème fraîche och finhackad rödlök.

Koka upp mjölken och vispa ner agar-pulvret/Vegegelen. Blanda ner i algsmeten och bred ut i formen. Ställ kallt i minst ett par timmar.

Lyft försiktigt "pajen" ur formen. Skär upp i fyrkantiga bitar och garnera med hackad gräslök och tunt skivade rädisor.



CHARLOTTE RUSSE MED BLÅBÄR

12 bitar

Den ser imponerande komplicerad ut men består faktiskt bara av rulltårta och mousse. Alla kan leka avancerade konditorer med det här enkla receptet.

Det är bäst att göra den dagen innan så att moussen hinner sätta sig ordentligt.

Rulltårta

50 g mjölkfritt smör
3 dl vetemjöl
2 dl strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjöl
2 dl blåbärssylt

Blåbärsmousse

225 g frysta blåbär
2 påsar Vegegel
½ dl vatten

1 dl strösocker
2 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro
Airy & Creamy

Rulltårta. Sätt ugnen på 225 grader. Smält smöret i mikron eller i en kastrull.

Blanda vetemjöl, strösocker, bakpulver och vaniljsocker i en bunke. Vispa ner mjölken och avslutningsvis det smälta smöret. Sprid ut smeten på en bakplåtspappersklädd plåt.

Grädda i 8 minuter. Ta ut och vänd upp kakan på ett annat bakplåtspapper.

Bred ut blåbärssylten över kakan och rulla ihop till en rulltårta. Låt svalna.

Blåbärsmousse. Tina blåbären. Vispa ner Vegegelen i vattnet och koka upp i en liten kastrull.

Rör ner blåbären och strösocker och låt sjuda i 1 minut så att sockret smälter. Häll över i en skål och låt svalna.

Vispa vispgrädden fast och fluffig. Rör ner en klick grädde i blåbärsgelen så att den blir lite lättare i konsistensen.

Vänd sedan ner blåbärsröran i den vispade grädden med hjälp av en slickepott.

Klä insidan av en skål med plastfolie.

Skiva rulltårtan i tunna skivor och klä insidan av formen med dem.

Häll på moussen och släta till. Sätt in allt i kylen i minst 3 timmar. Stjälp upp tårtan på ett serveringsfat och dekorera eventuellt med färska blåbär och blommor.

Vegege

Vegegel från Dr. Oetker är ett perfekt substitut för gelatinblad i puddingar, pannacottor och mousser. Finns i bakhyllan i de flesta butiker.



SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

- FÖRELÄSNINGAR
- KOSTRÅDGIVNING
- KOSTTILLSKOTT
- EKOLOGISKA MATVAROR
- MAKE UP
- HÅR- OCH HUDVÅRD
- LITTERATUR



**Veganlife**

WWW.VEGANLIFE.SE

Koll på kolhydrater

Varför behöver vi kolhydrater och finns det några nackdelar?

Text: Pernilla Berg

Kolhydrater är inte klassificerade som essentiella (livsnödvändiga) då kroppen kan tillverka glukos från proteiner och fett, men äter vi för lite finns det risk för att vi blir trötta och inte orkar med att vara fysiskt aktiva då kolhydrater är kroppens främsta bränsle. Vid brist på kolhydrater producerar kroppen ketonkroppar som är ett nödbränsle för kroppens celler. Hjärnans celler är dock inte så bra på att använda ketonkroppar och behöver lite glukos som bränsle och över en längre period klarar inte hjärnan glukosbrist. Vid långvarig svält kan man drabbas av ketoacidosis vilket innebär att pH-värdet i blodet blir onormalt lågt. Sjunker pH-värdet för mycket blir det livshotande. Det är väldigt ovanligt att pH-värdet sjunker till en livshotande låg nivå bara genom att man äter en lågkolhydratkost, men andedräkt och svett kan lukta aceton.

Kolhydrater finns i många olika former: komplexa kolhydrater, disackarider, monosackarider och fibrer. När vi äter olika typer av kolhydrater omvandlas det till glukos i tarmen med hjälp av enzymet amylas. Vissa typer av fibrer kan inte brytas ner alls i tarmen, men är viktiga för tarmens funktion. Hur snabbt vi får ett glukossvar i blodet beror på vilken typ av kolhydrater vi äter. Långa komplexa kolhydrater tar längre tid att omvandla till glukos och upptaget från tarmen blir långsammare och vi får en jämnare blodsockerkurva. Kortare kolhydrater som vanligt socker och glukos ger en snabb blodsockerhöjning i blodet och därefter får man en

Äter vi för lite fibrer får vi i regel problem med förstoppning. Fibrer håller tarmarna igång och många fibrer ger bränsle till de goda hälsosamma bakterierna i tarmen. Ju mer fibrer man äter desto bättre fungerar tarmen och tarmfloran. Över 90 % av vårt immunförsvar sitter i tarmen så det är väl värt att tänka på.

Men hur är det då med frukt? Frukt innehåller enkla sockerarter som fruktos. Många menar därför att man bör undvika frukt för att ett högt fruktosintag kan vara skadligt. Det stämmer inte alls. Frukt innehåller förutom fruktos även fibrer och gelébildande kolhydrater som pektin som bidrar till ett långsammare fruktos/glukosupptag från tarmen. I tillägg får man även i sig skyddande vitaminer, mineraler och fytonäringsämnen från frukt. Ren fruktos i sirapsform är inte nyttigare än vanligt socker och ger ett väldigt snabbt blodsockersvar, men det gäller alltså inte alls färsk frukt. En bra tumregel är att ju mindre bearbetade kolhydraterna är desto bättre.

Tränar man någon uthållighetssport är komplexa kolhydrater bra att ha koll på. Kolhydrater lagras in i musklerna i form av glykogen och är kroppens första reservbränsle vid längre aktiviteter. Har man låga glykogendepåer i musklerna orkar man inte hålla på lika länge. Det har därför varit populärt att kolhydratladda med massor av komplexa kolhydrater innan maraton och andra långa lopp. Idag vet man att kroppen inte kan tillgodogöra sig extrema mängder av komplexa kolhydrater, det räcker med att fylla på med bra kolhydrater dagarna innan ett viktigt lopp. Vid längre aktiviteter kan kroppen också använda fett som bränsle, men det är ett långsammare bränsle och man måste vara ganska vältränad för att dra nytta av det.

En kost med extremt lågt kolhydratinnehåll är inte att eftersträva, även om en sådan kost kan ha vissa initiala effekter som vikt-nedgång och en jämnare blodsockerkurva. Viktnedgången beror dock främst på att man förlorar vatten som är bundet i glykogendepåerna i musklerna och en jämnare blodsockerkurva får man automatiskt om man drar ner på snabba raffinerade kolhydrater. Som idrottare vill man dock ha bra glykogendepåer för att kunna prestera

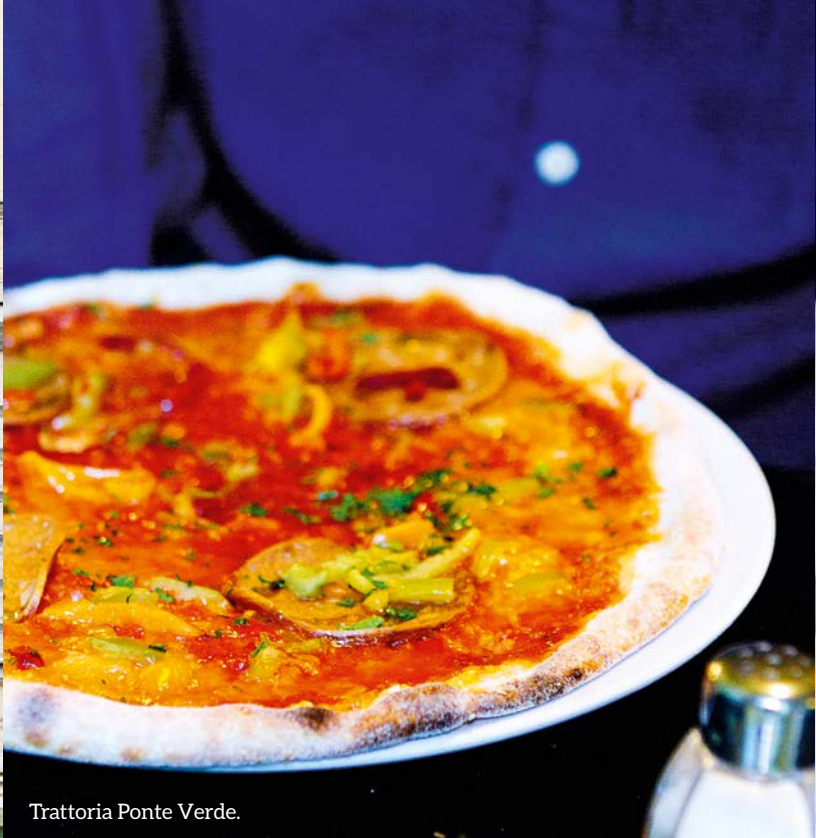
“Det är väldigt ovanligt att pH-värdet sjunker till en livshotande låg nivå bara genom att man äter en lågkolhydratkost, men andedräkt och svett kan lukta aceton.”

maximalt, men att dra ner på snabba raffinerade kolhydrater är bara förenat med fördelar. Tränar man mycket har man också ett större spelrum för att äta lite ”skräpmat” med snabba kolhydrater om man vill. Man förbränner dem ändå med detsamma.

En kortare period kan man äta en lågkolhydratkost för att gå ner i vikt, men på längre sikt bör man äta kolhydrater för att må bra. Den största risken med en lågkolhydratkost är om man byter ut kolhydrater mot animaliskt protein och mättat fett, då ökar risken för olika välevnadssjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom och diabetes. Vill man äta mindre kolhydrater kan man dra ner på intaget och istället byta ut mot andra växtbaserade livsmedel. Om du har en stillasittande livsstil är det bättre att undvika rent socker och raffinerade livsmedel än att ge dig på en lågkolhydratdiet.

“Kolhydrater lagras in i musklerna i form av glykogen och är kroppens första reservbränsle vid längre aktiviteter.”

blodsockerdipp om man inte fyller på med nya snabba kolhydrater. Ständiga blodsockersvängningar ökar risken för diabetes, trötthet och övervikt och är inte hälsosamt. Man ska därför undvika att äta för mycket socker och andra enkla sockerarter.



Trattoria Ponte Verde.

BERLIN

THE VEGAN CAPITAL OF EUROPE

GUIDE

I Berlin möts matnördar, ivriga designstudenter, historietörstare, kulturintresserade och såklart alla andra som bara vill vara en del av den myllrande och sjudande staden som är Berlin. VEGO reste dit för att se om Berlin verkligen är den veganhuvudstad som många påstår.

Text & foto: Mattias Kristiansson



Kopps.



16 VEGOTIPS



Schiller Burger.



1

SCHILLER BURGER

Det här är inget renodlat vegohak, inte alls faktiskt. Däremot har de två vegoburgare på menyn. Den vi provade bestod av sesambrod, friterad tofu, senapsdressing och grönsaker. Smakrik i sin enkelhet. På grund av vår taffliga låtsastyska gick vi miste om deras berömda sötpotatisfries, gör inte samma misstag!

Herrfurthstrasse 7
Karl-Marx-Strasse
Schönleinstraße 34
Wühlischstraße 41/42
www.schillerburger.com



2

OHLALA

Veganskt café med väfflor, crêpes, bakverk och en populär brunch på helgerna.
Mainzer Straße 18
www.facebook.com/ohlala.berlin

3

YOYO FOODWORLD

Ett veganskt snabbmatshak med ett generöst utbud av wraps, pizza, burgare, kebab och mer därtill. Lite kul att allt vegokött ligger upplagt i en kyldisk vid kassan. God och okomplicerad mat och lyxigt att, som vi gjorde, äta vegoschnitzel ute på restaurang.
Gärtnerstraße 27
www.yoyofoodworld.de



Yoyo Foodworld.



4

KOPPS

Helvegansk restaurang med riktigt hög nivå. Snygga, stilrena lokaler och en mysig uteservering. Vi tog en enkel lunch, men de har även flerrätters på kvällarna ackompanjerat av en glädjande lång vegansk vinlista. De serverar även en ljuvlig brunch på helgerna.

Linienstraße 94

www.kopps-berlin.de

Kopps.



Funk You.

5

VÖNER

Vi trodde först att vi hade kommit fel när vi steg in över tröskeln och möttes av kebabskött roterandes på ett stort spett. Vi kunde inte ha kommit mer rätt. Ett populärt tillhåll för Berlins veganer med deras kebab som absoluta favorit. Fantastiskt god och väldigt prisvärd.

www.facebook.com/Voener

Boxhagener Straße 56

La Mano Verde Vegan Restaurant



Vöner.

6

FUNK YOU

Vegetariskt café där i princip allt går att få veganskt. Fräscha juicer, mackor och bakverk.

Gärtnerstraße 21

www.funkyfood.com

7

CAFÉ VUX

Veganskt café med åtråvärda bakverk värda en omväg. Eko-kaffe, smoothies och mackor.

Wipperstrasse 14

www.vux-berlin.com

8

SFIZY VEG

Det här är inte vilken pizzeria som helst utan Europas första veganska pizzeria. Här kan du välja mellan över 200 olika pizzor och till riktigt bra priser dessutom.

Treptower Straße 95

www.sfizyveg.de

9

LET IT BE - VEGAN CRÊPERIE

En vegansk crêperia! Har du hört något bättre? Här finns både söta och matiga crêpes, alla veganska och ett absolut måste.

Treptowerstraße 90

www.letitbevegan.de





Trattoria Ponte Verde.

10

VEGANZ

Veganz är den första veganska matvarukedjan i Europa. Precis som i en vanlig butik hittar du här basvaror, men det är kyl- och frysdiskarna som glänser. Veganska kycklingklubbbar, hela kalkoner, biffar, schnitzlar, bollar, ostar, "charkprodukter" och mycket mer. En dröm för veggosar. Glöm inte att köpa med dig en bit cheesecake och en fylld bagel på vägen ut.

Schivelbeiner Straße 34

Warschauer Straße 33

www.vegan.de



11

TRATTORIA PONTE VERDE

Italiensk vegetarisk restaurang med mycket veganskt på menyn. Krämliga pastor och fräsiga pizzor i ett mysigt kvarter. Kirchhofstraße 41

www.ponteverde.de



Viasko.

12

VIASKO

Populär vegansk restaurang med vällagad, gedigen mat med influenser från hela världen. Den krämiga gnocchin med sparris på bilden var en triumf. Speciellt med en tysk veteöl till. Trevlig lokal och trevlig personal. Erkelenzdam 49

www.viasko.de



13

VAUST

Veganiserade tyska klassiker. Pestalozzistraße 8

www.vaust-berlin.de

14

LA MANO VERDE

Fräsch mat och mycket raw food. Uhlandstraße 181

www.lamanoverdeberlin.com

15

LUCKY LEEK

Vegansk fine dining. Kollwitzstraße 54

www.lucky-leek.de



16

COOKIES CREAM

Vår konstigaste och bästa matupplevelse. Att hitta dit var det konstiga. In i en gränd, förbi containrar och sop-säckar. Sen, en stor stängd plåtdörr. Efter några minuters väntande öppnade någon dörren och vi kom in i en fantastisk undangömd restaurang. Vegetariskt men mycket går att få veganskt. Och den är fantastisk! Trerätters som kostar lite extra, men det är fine dining på kittlande hög nivå. Är du matnörd måste du hit.

55 Behrenstraße

www.cookiescream.com



Cookies Cream.

TYSKA KRINGLOR

6 stora kringlor

Dessa kringlor är ett populärt snack som du kan hitta överallt i Berlin. För en lite festligare kringla kan du strö över lite riven mjölkfri ost innan de åker in i ugnen.

Deg

1 påse torrjäst
7 dl vetemjöl
1 tsk strösocker
2 msk rapsolja
3 dl vatten
1 krm salt

Kokvätska

3 msk bikarbonat
1 liter vatten

2 msk smält mjölkfritt smör
grovsalt

Blanda ihop torrjäst, 2 dl vetemjöl, strösocker, olja och vatten i en bunke. Låt stå i 15 minuter. Rör ner salt och resten av vetemjölet. Knåda degen i 10 minuter. Dela degen i sex delar och rulla ut dem en i taget. Snurra ihop till kringlor och lägg på bakplåts-pappersklädda plåtar.

Koka upp vattnet och rör ner bikarbonatet. Koka kringlorna, några i taget, 1 minut på varje sida. Lägg tillbaka dem på bakplåtarna. Pensla dem med smält mjölkfritt smör och strö över grovsalt.

Grädda kringlorna i 225 grader i 8-10 minuter. De ska få ordentligt med färg.



Tyska kringlor.



Eintopf

EINTOPF

4 portioner

Eintopf är en värmande gryta där man kan blanda alla grönsaker man älskar. Så se det här som en inspirerande start och rör ner det du gillar mest.

olivolja
1 purjolök
500 g potatis
500 g morötter
2 dl gröna linser
1 liter vatten

2 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk torkad mejram
½ savoykålshuvud
400 g frysta bondbönor
1 dl hackad persilja
salt
svartpeppar

Skiva purjolöken fint och fräs den i lite olivolja tills den blir mjuk och lätt transparent.

Skala potatisarna och morötterna. Tärna potatisen och skär morötterna i slantar. Låt fräsa med löken i någon minut. Rör

ner de gröna linserna. Häll på vatten, grönsaksbuljongtärning och torkad mejram. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter eller tills linserna och rotfrukterna är mjuka.

Hacka savoykålen grovt. Skala bondbönorna. Vänd ner savoykål och bondbönor i grytan. Låt sjuda med i 5 minuter tills kålen har mjuknat men fortfarande är spänstig.

Strö över persiljan och smaka av med salt och svartpeppar.

CURRYWURST

4 portioner

En älskad klassiker som du hittar i varenda kiosk i Berlin. Välj den vegokorv du gillar och gör den lite extra god med curry-smakande ketchup.

Curryketchup

1 msk curry
½ gul lök
2½ dl ketchup

4 korvar
pommes frites

Fräs curryn i lite olja tills det doftar fantastiskt i köket. Hacka löken och låt fräsa med tills den mjuknar. Rör ner ketchupen.

Du kan antingen ha ketchupen som den är nu med bitar av lök

i eller så mixar du den slät med hjälp av en stavmixer.

Friter pommesen eller värm i ugnen. Stek korven och skär den i bitar. Servera pommes och korv med curryketchupen.

APFELSTRUDEL

10 bitar

Apfelstrudel är en världsberömd tysk dessert som är lika god nygräddad som rumstempererad. Vill du göra en snabbvariant kan du använda dig av kyld, färdigkavlad smördeg.

Deg

4 dl vetemjöl
en nypa salt
2 msk rapsolja
2 dl vatten

Fyllning

150 g mjölkfritt smör
1½ dl ströbröd
6 fasta äpplen
1 apelsin
1 dl russin
1 dl hackad mandel
1½ dl strösocker
1 tsk kanel
florsocker

Deg. Blanda ihop vetemjöl och salt i en bunke. Rör ner olja och vatten med en träslev. När det börjar gå ihop till en deg kan du ta hjälp av händerna. Knåda tills du har en smidig deg som är fuktig men inte klabbig. Är den för klabbig tillsätter du lite mjöl i taget tills du har fått rätt konsistens.

Täck bunken med en handduk och låt jäsa i 1 timme.

Lägg ut en handduk på bakbordet. Strö över mjöl och lägg degen på handduken. Kavla ut den tunt. Ta hjälp av dina händer och dra försiktigt ut degen så att den blir så tunn det bara går.

Fyllning. Smält 100 gram smör i en stekpanna. Häll på ströbrödet och låt steka med tills det får lite färg. Häll över i en skål.

Skala och kärna ur äpplena. Dela dem i mindre bitar och lägg ner i en skål tillsammans med saften från apelsinen, russin, hackad mandel, strösocker och kanel. Låt stå i 10 minuter.

Fördela ströbrödet över degen. Häll av överflödigt vätska från äpplena och sprid sedan ut dem över ströbrödet.

Smält resterande 50 gram smör och pensla kanterna på degen med det. Ta hjälp av handduken och vik först över kortsidorna med deg. Vik sedan över långsidorna så att du får som en stor burrito. Vänd försiktigt över allt på en bakplåtspappersklädd plåt så att "skarven" hamnar underst.

Pensla apfelstrudeln med smält smör och grädda sedan i 200 grader i 30-40 minuter. Ta ut och låt svalna något. Pudra över florsocker och servera den varm eller rumstempererad som den är eller tillsammans med vaniljglass.



Currywurst.



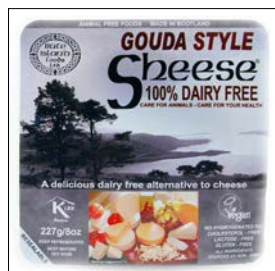
Apfelstrudel.

Mjölkfria

OSTAR

Osten är helig för många och det sista som man vill "ge upp". Så till allas glädje kan vi berätta att utbudet av mjölkfria ostar växer hela tiden! Leta runt och du kommer att hitta allt från milda "hushållsostar" till smakrika parmesan- och ädelostvarianter. VEGO testade ett litet axplock och hoppas det inspirerar dig att smaka dig fram till dina egna favoriter.

Av: Mattias Kristiansson, Sofia Dahlén & Ebba Bjelkholm



Namn	Jeezly Original	Sheese Gouda Style	Wilmersburger, riven ost
Märke	Astrid och aporna.	Bute Island Foods.	Wilmersburger.
Vikt	200 g.	227 g.	250 g.
Pris	35 kr.	45 kr.	49 kr.
Baserad på	Kokosolja.	Kokosolja.	Kokosolja.
Kommentar	Perfekt färg, perfekt konsistens och smakar precis som vanlig hushållsost. Klockren att ha som pålägg på mackan.	Är märkligt nog den ost som är enklast att få tag i. Smakar syntetiskt, ser ut och känns som lera. Nej tack!	Smältbar ost som smakar neutralt och gör sig utmärkt på pizza och gratänger. Samma ost i annan förpackning finner du hos Violife och Astrid & aporna.
Betyg	VVVVV	V	VVVVV

- VEGO TESTAR -



MozzaRisella

Mozzarisella.

200 g.

45 kr.

Fullkornsrís.

Ganska lik mozzarella i konsistensen men smälter inte alls lika bra. Mild smak som passar perfekt kall med tomat och basilika eller i sallader.



No-Moo Golden

Vegusto.

200 g.

59 kr.

Vegetabiliska oljor.

Smakrik ost med både snygg färg och konsistens. Lite smulig precis som en lagrad hårdost. Jättegod att riva och strö över pasta.



Wilmersburger tomat-basilika

Wilmersburger.

150 g.

37 kr.

Kokosolja.

Väldigt god med en tydlig smak av tomat och basilika, utan att det tar över. Rolig på ostbrickan, men självklart även som pålägg.



Naturell Cream Cheezly

Astrid och aporna.

150 g.

25 kr.

Kokos- och rapsolja.

Väldigt syrlig i smaken och mer studsig än krämig i konsistensen. Funkar bättre i mat än i bakverk, men inget riktigt substitut för färskost.



Cheezly Ädelost

Astrid och aporna.

190 g.

33 kr.

Palmolja, tofu och sojaprotein.

Fast konsistens och en markant smak av ädelost. God till ostbrickan och smälter fint i krämiga pastarätter.



Creamy Smooth, vitlök & örter

Tofutti.

225 g.

43 kr.

Vegetabiliska oljor, sojaprotein och tofu.

Krämig med en tydlig smak av vitlök och örter. Jättegod på kex och kan även lyfta varma såser.



No-Moo Valnöt

Vegusto.

200 g.

59 kr.

Vegetabiliska oljor.

Lite märklig färg men god smak. Som gjord för en ostbricka tillsammans med fikonmarmelad.



Milknuts Cashew Cream Cheese

Soyatoo.

150 g.

49 kr.

Cashewnötter.

Väldigt beige och sorglig i färgen. Synd eftersom den smakar gott. Passar som pålägg.





Smartbars.

Smarta sötsaker

Vi på VEGO älskar sötsaker och har skänkt dem en speciellt plats längst bak i varje nummer. Vi älskar sockerstinna skapelser, men här kommer några bakverk som inte bara är veganska, utan även är utan socker och gluten. "Nyttiga" skulle vissa säga, men vi särskiljer inte, det är bara ännu ett gäng sötsaker som är svåra att motstå.

Recept: Ulrika Hoffer Foto: Ulrika Pousette

SMARTBARS

25 bars

En lite grövre godbit som är vår bästa vän i pulka- och skidbacken. Men jag lovar att den funkar till trefikat och i väntan på pendeltåget också.

1 dl mandlar
½ dl pumpafrön
2 dl torkad frukt, t ex dadlar, aprikoser, russin
2 msk kokosolja
½ dl koncentrerad äppeljuice
2 tsk malen kanel
4 dl havregryn

Kör först nötter, frön, frukt och olja i matberedaren. Sedan i med äppeljuice och kanel. Tillsätt havregrynen lite i taget, tills du har en ganska bastant deg.

Kavla ut mellan två bakplåtspapper och skär i bitar.

BOUNTYWANNABE

6–8 bitar

Jag har alltid haft svårt att motstå Bounty. Kanske för att jag utsattes för den frestande 80-talsreklamen där unga, snygga människor drack kokosmjölk ur nötter och allt såg så... exotiskt och saftigt ut där på bioduken. De här är exotiska, saftiga och alldeles underbara. Och faktiskt godare än inspirationskällan, måste jag påstå i all ödmjukhet!

2 dl dadlar utan kärna
1 dl kokoskräm (det krämiga i en burk kokosmjölk)

200 g riven kokos
½ tsk vaniljpulver
½ tsk malen kanel
100 g mörk choklad, så mörk och osötad som möjligt, (minst 70 % kakaohalt)

Mixa allt utom chokladen till en jämn degmassa. Platta ut den mellan två bakplåtspapper och låt stå kallt en timme. Skär massan i fingerstora bitar.

Smält chokladen i mikrovågsugn eller över vattenbad. Doppa bitarna en i taget i chokladen och ställ dem sedan i kylskåpet igen.

SURISAR

15 bitar

Mums tycker vi som älskar surt!

2 dl gula torkade aprikoser
2 msk kokosfett
skal från 2 citroner,
plus ca 2 msk saft

Riv det yttersta skalet från citronerna. Lägg alla ingredienser i en matberedare. Kör på hög effekt tills du har en jämn massa. Forma till små kolar som på bilden, låt dem stå i kylan eller frysen tills de stelnat.

Smarta sötsaker (Bonnier Fakta) av Ulrika Hoffer är fylld av bakverk, desserter, tårter och kakor som alla är fria från socker, gluten och mjölk. Mycket är raw och veganskt, hela tiden hälsosamma utan att kompromissa med det goda.



Bountywannabe.



Surisar.



KÖP LÖSNUMMER AV VEGO!

Få 20 kr i rabatt vid köp av två lösnummer på vegomagasinet.se. Uppge kampanjkoden **SOMMAR** i kassan. Erbjudandet gäller till och med den 23 september 2014.

-20 kr



Nyhet FRÅN FRY'S!

FRY's Vegetariska Schnitzel har en tunn, gyllene panering och med sin utsökta smak är den ett nytt, självklart alternativ på middagsbordet!

Du hittar våra fantastiskt goda produkter i butiker över hela landet - se var och mycket mer på vår hemsida: www.frysvegetarian.se



ute 23 september

NÄSTA NUMMER

Ut i skogen med dig!

– Dags för svampplockning

Såsspecial

Klassiska såser vegostyle

Retro Vego

Franska favoriter

ALLA ÄLSKAR BLÅBÄR

– och vi har recepten



FRAMTIDSMATEN

Thanksgiving

– bjud släkten på fest



I Kissed By Ecos webbshop hittar du miljösmarta, giftfria och garanterat djurvänliga skönhetsprodukter. Välkommen!



Våra produkter tillverkas av naturliga och ofta ekologiska ingredienser som är snälla mot dig och miljön.



Våra märken är certifierade av Leaping Bunny och PETA, vilket garanterar att både slutprodukt och ingredienser är fria från djurtester.

10kr

per order går till ett aktuellt miljö- eller djurrättsprojekt. Du kan även ge ett eget bidrag i kassan om du vill!

www.kissedbyeco.se

Prenumerera på VEGO!

POSTA KUPONGEN ELLER BESTÄLL DIN PRENUMERATION PÅ WWW.VEGOMAGASINET.SE.

För att läsa köpvillkoren, gå in på www.vegomagasinet.nordicshops.com/kopvillkor

SVARSPOST

☐ **JA TACK**, jag vill prenumerera på 3 nummer av VEGO för endast 149:-

☐ **JA TACK**, jag vill prenumerera på 6 nummer av VEGO för endast 298:-

FÖRNAMN: _____ EFTERNAMN: _____

ADRESS: _____

POSTNR: _____ ORT: _____

E-POST: (ej obligatorisk) _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

VEGO

SVARSPOST

20645296

110 27 Stockholm

FÖRSTA VEGOMÄSSAN I ÖSTERGÖTLAND MED HELT DJURFRIA PRODUKTER OCH SPÄNNANDE FÖRELÄSNINGAR

Lördagen 6e september
kl 10:00 – ca 17:00

Brigaden Restaurang & Konferens
Brigadgatan 17, Linköping

www.linkopingvego.se

www.facebook.se/linkopingvego

Instagram: [linkopingvego](#)

**VÄLKOMMEN TILL
FRAMTIDENS GASTRONOMI!**



UNIKT SEMINARIUM OM FRAMTIDENS DJUROBEROENDE BIOMEDICINSKA FORSKNING!

Vi firar Forska Utan Djurförsöks femtioårsdag med populärvetenskapliga föreläsningar om effektivare läkemedelsutveckling och en säkrare tillvaro utan användning av försöksdjur.

Söndagen 7e september

kl 10:00 – ca 16:00

Hörsalen, Linköpings huvudbibliotek, Östgötagatan 5, Linköping

www.djurensratt.se/linkopingbiomed

www.forskautandjurforsok.se/linkopingbiomed



Recept

VEGOKÖTT

- 43 Ungersk korvgryta
- 43 Potatiskaka och vegokött i rosépepparsås
- 36 Ramenburgare
- 53 Fyllt medelhavsbröd
- 88 Currywurst

BÖNOR & LINSER

- 14 Äppelkokta belugalinser
- 42 Linspasta med dragon
- 42 Italienska bönbiffar med tomatquinoa
- 43 Bönburrito
- 39 Fyllda paprikor
- 59 Marockansk kikärtsgryta

SOPPOR & SALLADER

- 13 Minestrone med vita bönor, saffran och spiskummin
- 14 Endivsallad med päron
- 20 Syrlig örtsallad
- 23 Ruccolasallad med oliver, körsbärstomater och färska bönor
- 24 Grekisk sallad med olivtofu och quinoa
- 28 Kärleksörtssallad
- 42 Falafelsallad
- 55 Panzanella
- 68 Mrs Pankhursts veg. soppa
- 87 Eintopf

GRÖNSAKER & ROTFRUKTER

- 9 Pasta arrabiata
- 14 Citronmarinerade kronärtskockshjärtan med bakad lök
- 19 Raw lasagne
- 19 Auberginecurry
- 22 Wokade grönsaker
- 24 Krämig broccoli- och ostpaj
- 27 Stekt strandkål
- 28 Vatarv- och nässellasagne
- 36 Pulled carrot nori roll
- 55 Zucca marinata
- 56 Spaghetti con aglio, olio e peperoncino
- 56 Pappa col pomodoro
- 66 Potatis- och ärtsamosas
- 66 Currygryta på hemgjord curry
- 67 Rostade grönsaker och miso-dressing med sesamfrön
- 71 Quinoaquiche
- 73 Kronärtskockor
- 75 Vinbladsdolmar
- 75 Ölkokt blomkål
- 76 Smördegssnurror
- 76 Kantarellpaj

TOFU & TEMPEH

- 8 Tempeh tacos
- 10 Paella
- 23 Cashew- och tofubollar med citronstekt potatis och bönor
- 38 Brunchtaco
- 77 Matjebakelser

RÖROR OCH SÅSER

- 26 Kirskašpesto
- 28 Röra med squash och rödklöver
- 73 Rosmarin- och citronolja
- 73 Böldipp med dill
- 73 Romsås

DRYCK

- 26 Johannesört-te
- 27 Morgonsmoothie med nässelpower
- 34 Pepparrotssnaps
- 45 Kombucha
- 76 Fläderbål

BRÖD OCH SÖTSAKER

- 7 Fryst snickerstärta
- 20 Stekta kaneläpplen med päronkräm
- 27 Nyponsoppa
- 27 Chokladtryffel med lingon och tallbarr
- 28 Harsyre- och hallonkräm
- 38 Bacon sundae
- 39 Cronut
- 50 Surdeg
- 50 Frökavring
- 51 Pretzel rolls
- 51 Hälften dinkel, hälften vete
- 52 Gjutjärnsbröd med rågsurdeg
- 53 Brödpudding
- 73 Fänkålsknäcke
- 78 Charlotte Russe med blåbär
- 86 Tyska kringlor
- 88 Apfelstrudel
- 93 Smartbars
- 93 Bountywannabe
- 93 Surisar



Ersättningsguide

Att koka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är man ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns där ute. Här har vi gjort en ersättningsguide som en hjälpande hand på din gröna väg.

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning

Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjolk
Havremjolk

Matlagning

Osötad sojamjolk
Havremjolk
Kokosmjolk
Mandelmjolk

Matlagningsgräddor

Sojagräddor
Havregräddor
Mandelgräddor
Kokosgräddor

Vispgräddor

Alpro Airy & Creamy, sojagräddor
Soyatoo kokosgräddor
Soyatoo risgräddor
Carlshamn visp

Yoghurt

Sojayoghurt
Havreyoghurt

SMÖR

Matlagning & bakning

Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda* och Coop*. Det finns även flytande mjölkfritt smör.

Bordsmargarin

Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn och Flora*.

OST

På mackan gillar vi t.ex. Astrid & apornas "Jeezly original" samt Vegustos sortiment och Violife.

I matlagning passar ostar som Cheezly, Vegusto och Rizella.

Det finns även ett antal smältbara ostar från bl.a. Astrid & aporna, Vegusto och Violife.

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisker från bl.a. Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs i välsorterade matbutiker, eller att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

Köttbullar

Vegobullar från bl.a. Anamma och Astrid & aporna. Även fryst falafel från flera olika producenter.

Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisker. Från barnvänliga varianter som bl.a. Astrid & aporna, Fry's och Taifun, till starkare korvar från varierande märken.

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i istället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter.

No Egg

Äggs substitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.

Annat kött

Fry's Beef-style strips
Fry's Chicken-style strips
Torkade sojastrimlor, filéer, grytbitar.
"Istället för kyckling", frysdisker.
Tzay, frysdisker.
Anammass sortiment.
Vegetarisk kebab och gyros
Tempeh, fermenterade sojaböner.
Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta ibland, annars går risnudlar bra.

Böner och ärtor

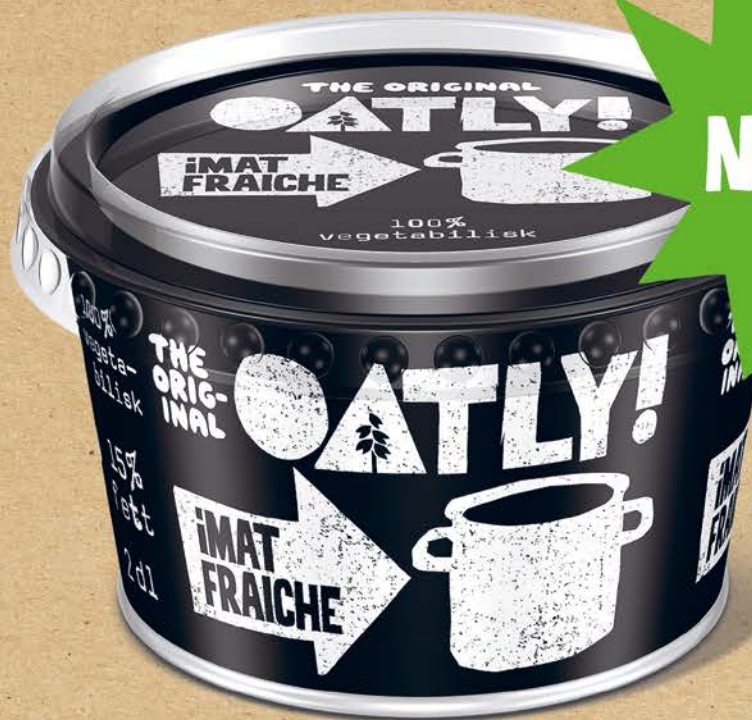
VEGOKOLL.SE

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



* Innehåller animaliskt D-vitamin.

It's so fraiche!



NYHET!

100% vegetabilisk fraiche.
Används precis som vanligt.