SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

VEGO

Sommarmingel
Bästa plockmaten
för ljumma kvällar

DEN GRÖNA
SUPERSTJÄRNAN
YOTAM OTTOLENGHI

SKÖNA GRÖNA BÖNOR

VEGOMAT
FÖR HELA
FAMILJEN

DANNY SAUCEDO
– Jag är vegetarian

RAW FOOD
på svenska

66 recept

OST UTAN MJÖLK?
VI BESÖKER
ULTUNA MEJERI

INTERPRESS 2881-04
7 388288 105901
RETURVECKA v 40

AUGUSTI–SEPTEMBER NR 4 2015 **PRIS 59:–** (inkl. moms)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK

REVOLUTIONERANDE MARÄNGER • ENKEL VARDAGSMAT • KOST OCH HÄLSA • GRODDA SJÄLV • SÄSONGSMAT



UPPTÄCK
EN NY SMAKRIK
VÄRLD

Hälsans Kök®
SINCE 1969



VEGANSKA

MUMS!

Har du provat vår
veganska falafel?



GÅ TILL VEGGY365.COM

Innehåll













10 Sommaren är kort. **18** Den gröna superstjärnan Yotam Ottolenghi.
28 Sommarens sköna bönor. **40** Stor intervju med Danny Saucedo.
62 Mingla in i natten. **76** Raw Food House. **85** VEGO besöker Årstiderna.

Dessutom

4 Ledare. **5** VEGO svarar. **6** VEGO tipsar. **7** Vi kan inte sluta… **15** Just nu gillar vi. **17** Happy Pride. **24** Enkel och snabb veckomeny. **34** Ultuna Mejeri. **36** Vegoskolan: Mjölkfri mozzarella. **39** Gör det själv: Grodda. **47** Indien – landet där vegetariskt är normen. **50** Make over: Banan. **52** Mat för hela familjen. **56** VEGO bjuder. **68** Är rå mat bättre än kokt? **70** Ta tillvara. **74** Kost & hälsa. **82** Billiga veckan. **90** VEGO testar: Chips. **92** Revolutionerande maränger. **96** Receptregister. **97** I nästa nummer. **98** Ersättningsguide.

Kom ut!

Jag skrev i en tidigare ledare att jag ville att fler svenska kändisar skulle krypa fram ur sina gröna garderober och stolt skrika ut att de är vego. Utan att nämna några namn har jag faktiskt fått nej från kändisar för att de inte har ”gått ut officiellt” med att de är veganer och vegetarianer än. Lite kul tycker jag... eller jättekul faktiskt. Jag glömmer bort att mat fortfarande är ett laddat område för vissa. Men det ska det bli ändring på! Därför är jag så sprittande glad över att en kille som Danny Saucedo inte bara käkar vego, utan dessutom är stolt över det. Det behövs förebilder på alla plan som attraherar alla möjliga sorters målgrupper. Från popstjärnor till läkare, från grannen i porten bredvid till vänner och miljöfantaster, från matkreatörer och kockar till djurvänner och frälsta vegoälskare.

Jag pratar ofta med vegovänner och läsare om problemet med att äta borta eller gå ut på restaurang. Att man blir den där kufen i hörnet som får maten på en egen tallrik, något jag inte har ett problem med alls. Aldrig förr har vegomat varit så coolt och aldrig förr har det varit så lätt att motivera.

Men jag kan säga att mat är ett märkligt område att syssla med. Det är det absolut roligaste jag vet, ständigt i rörelse, aldrig tråkigt och minst sagt välsmakande. Med jobbet på en tidning drar jag ibland ut på mingel och workshops för att träffa andra matintresserade. Oftast ensam om att käka vego står jag och ler trevligt när någon välrenommerad kock berättar hur man bäst tillagar en välhängd oxbringa. Men det är okej. För samtidigt som han (det är tyvärr oftast en han) lagar till det där, så ”tvingas” han även vända ut och in på sina vegokunskaper för att servera mig något utan att skämmas allt för mycket. Och då är kugghjulen redan igång. Precis då börjar han fundera i grönare banor, på hur han kan förbättra, förnya och försköna. På samma sätt fungerar det på restaurangerna du går och käkar på eller hos vännerna som bjuder hem dig. Man möts inte längre av suck och stön, utan av nyfikenhet och intresse. Därför ska alla vi som älskar vegomat fortsätta prata, smaka och dela med oss av den i alla kanaler vi har. Och snart har alla, från kändisar och känn-igen-disar till vanliga dödliga som du och jag börjat krypa ut ur sina gröna garderober.

»Det behövs förebilder på alla plan som attraherar alla möjliga sorters målgrupper”«



PARADISET

Min dröm om ett svenskt Whole Foods verkar bli sann. I sommar öppnar en 1600 kvm stor eko och reko matbutik på Södermalm i Stockholm, med målet att bli just ett svenskt Whole Foods. Lugna där ute, deras plan är att snart sprida sig ut i landet. Härligt va?



Prenumerera

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

Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mail: vego@pressdata.se

Övriga frågor, kontakta redaktionen
redaktionen@vegomagasinet.se

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Grafisk form
Malou Holm

Korrektur
Camilla Dunér

Adress
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm

Annonsera
annons@vegomagasinet.se

Förlag Vegoriket AB
Tryck PunaMusta
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

VEGO – i samarbete med:

anamma SVENSK VEGO Hälsans Kök SINCE 1969

Vego svarar!

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Kör på! Vi älskar när du engagerar dig så mejla gärna till **redaktionen@vego-magasinet.se** eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.



När kommer ni hit?

Hej! Jag såg att ni stod och sålde veganska wienerbröd på Green Laces i Stockholm. När kommer ni ut i landet och bjuder oss på godsaker? :) */ Jenny*

Svar: Hej Jenny! Åh, ja där missade du något! Vi vill verkligen ut i landet mer och kommer bland annat vara på Vegovision i Umeå och Göteborg samt på en mässa i Karlstad i oktober. Det är svårt att få ihop en massa resor eftersom vi är en så liten redaktion, men vi jobbar på det!

Fler kändisar!

Jag vill se fler vegokändisar i tidningen! Finns ju jättemånga. Sen måste jag bara säga att jag älskar VEGO, bästa tidningen ever! */ Jim*

Svar: Tack Jim! Kul att du gillar tidningen. Vi jagar vegokändisar hela tiden. Vissa säger ja (som Danny), andra säger nej och en del har kanske inte tid just nu. Men vi jagar med glädje ut vegokändisar ur sina gröna garderober!

Ge ut en bok!

Hej! Jag heter Jens och har varit vegan i snart åtta år. Mat är min passion och jag vill jättegärna ge ut en kokbok. Vet ni hur man går tillväga? */ Jens*

Svar: Ja, självklart ska du ge ut en bok! Det behövs vegoinspiration från allt och alla. Det bästa sättet är att skriva ihop ett manus och gärna knäppa några bilder. Det behöver inte vara fulländat, men så att man får en idé om vad för typ av mat och inriktning du satsar på. Sedan mejlar du det till bokförlag (det finns kontaktuppgifter på respektive hemsida) och håller tummarna. Lycka till!

NÄR FÅR JAG MIN TIDNING?

När du beställer en prenumeration på vår hemsida eller via ett prenumerationskort så är det nästa nummer du kommer att få skickat hem till dig. Vill du ha aktuellt nummer går det superbra att köpa ute i butik eller på hemsidan. Och har du andra frågor är det bara att kontakta Pressdata enligt kontaktuppgifterna nedan.

Rätt ska vara rätt! I förra numret av VEGO hade vi med en artikel om att minska matsvinnet. Hon som skrev artikeln heter Emma Paulsson och inget annat. Du kan även läsa artikeln på vegomagasinet.se.

FÖLJ OSS!

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

PRENUMERATIONS-HANTERINGEN av VEGO sköts från och med januari 2015 av PressData. Om du har frågor om din prenumeration, kontakta dem via vego@pressdata.se eller ring 08-799 62 01.



Oops... vi fick med den vackra bilden på rostade vaxbönor från Sally Voltaires mat i förra numret, men receptet föll bort. För er som har längtat så, här kommer det:

Rostade vaxbönor med lavendel

4 portioner som tillbehör

GF

När man rostar vaxbönor med salt i ugnen får de en helt ny karaktär. De blir smöriga och krispiga på samma gång. Lite som pommes frites på bönor. Torkad lavendel ger extra god smak. Om du inte har tillgång till lavendel att torka själv brukar det gå att få tag på i hälsokostbutiker.

200 g vaxbönor
140 g babyspenat
2 nypor rosépeppar
2 nypor torkad lavendel (kan uteslutas)
olivolja eller rapsolja att ringla över
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 180 grader. Förkoka vaxbönorna i lättsaltat vatten i 5 minuter. Lägg vaxbönorna på en plåt och ringla över olja. Krydda med salt och peppar. Rosta i ugnen i 15 minuter. Blanda vaxbönor, spenat, rosépeppar och lavendel i en skål. Toppa med lite salt.

VEGO Tipsar!



Odlat kött på menyn

Bistro in Vitro lanserades via en viral kampanj som världens första restaurang med odlat kött, ett konstprojekt för att belysa problemen med köttkonsumtionen och se på möjligheterna med odlat kött. Snyggt, intressant och lite läskigt. Kolla in på www.bistro-invitro.com.



Carlshamn blir Planti

Bli inte förvirrad i kyldisken. Carlshamn Mejeri byter nu namn till Planti, men produkterna består. Det blir dock ny design och även två nykomlingar i form av Soygurt rabarber och en havrebaserad matlagningsgrädde med chilismak, Creamy Cooking Chili.

Alltid redo

Gillar du att promenera i skog och mark? Hajka, klättra, campa och annat som kan ställa till det ur matsynpunkt? Trek'n Eat har en näringsrik frystorkad couscous med grönsaker att ha i bakfickan. Perfekt för vegetarianer och veganer. Allt du behöver är hett vatten. Trek'n Eat, 99 kr, www.addnature.com.





Sallad på språng

Eden har förgyllt många matbutiker med sin varierade salladsbar. Nu utvecklar de sitt koncept med 14 nya färdigblandade sallader, bland annat en japansk sojabönsallad, raw savoykålssallad och raw regnbågssallad med provencalsk dressing. Håll utkik i din butik.



Läkande svampkaffe

Jepp, det stämmer. Four Sigma Foods lanserar nu ett kaffe med extrakt från chaga och cordyceps som verkar stimulerande och gör dig piggare trots halverad koffeinhalt. Mushroom Coffee, 139 kr/10 påsar. Finns i hälsokostbutiker.



Way Out West

Göteborgs stolthet, festivalen Way Out West, fortsätter att leverera och den 13-15 augusti är det dags igen. Inne på området är det vegetarisk mat som gäller och på scen kommer bland andra vegetarianen och Polarprisvinnaren Emmylou Harris att stå.

VI KAN INTE
SLUTA KRYDDA MED

SVART VITLÖK

Svart vitlök började visa upp sig på riktigt för något år sedan, men den stora boomen kom aldrig. Synd, tycker vi! Den kan vara lite knepig att få tag på och är skamligt dyr, men om du hittar en så köp! Testa måste du i alla fall göra. Svart vitlök är egentligen en helt vanlig vitlök som har fermenterats vilket har gjort den både svart och ja, helt annorlunda. Den starka vitlökssmaken är som bortblåst och ersatt med en söt och fyllig umamibomb. Perfekt i marinader, pastasåser, som grund i en buljong eller som smaksättning där du vanligtvis brukar använda vitlök.

Svart vitlöks-crostini

GF Använd glutenfri baguette

100 g shiitakesvamp
1 tsk sesamolja
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
4 klyftor svart vitlök
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk finhackad gräslök
salt
svartpeppar
1 baguette

Skiva shiitakesvampen och stek den i sesamoljan tills den får fint med färg och släpper sin vätska. Lägg över på en tallrik så länge. Häll av spadet från bönorna och skölj dem i vatten. Slänga ner i en matberedare och mixa till en slät kräm. Hacka de svarta vitlöksklyftorna och mixa ner bland bönorna tillsammans med grädde, finhackad gräslök, salt och svartpeppar. Skär baguetten i skivor och stek skivorna gyllenbruna i lite rapsolja. Toppa de rostade baguetteskivorna med bönkrämen och stekt shiitakesvamp.



BRÄSERAD SALLAD

Ja, det kan låta lite märkligt att bräsera sallad. Sallad, som vanligtvis bara brukar få leka utfyllnad i just en sallad, får här en make over som heter duga. Det tar lite tid, närmare två timmar, men förändrar helt salladens existens. Att långbräsera på det här sättet är en klassisk fransk hemlighet som pumpar den annars väldigt blyga salladen full av smaker. Testa, du kommer inte att ångra dig.



Bräserad sallad GF

4 portioner, som tillbehör

12 salladshuvud, t ex krispsallad, frisésallad eller grönsallad
2 gula lökar
2 morötter
1 dl vitt vin, kan uteslutas
5 dl grönsaksbuljong
2 tsk finhackad persilja
salt

Sätt ugnen på 175 grader. Koka upp rikligt med vatten i en stor kastrull. Trimma roten på salladshuvudena och skölj dem i kallt vatten. Droppa ner dem, några stycken i taget, i det kokande vattnet. Låt sjuda i 3-5 minuter. Ta upp och låt dem bada i en skål med iskallt vatten så att tillagningen avstannar. Fortsätt med resterande salladshuvuden. Hacka den gula löken och moroten fint. Fräs i lite olja utan att det tar färg. Det tar ca 10 minuter. Fördela hälften av grönsakerna i botten på en ugnsform. Krama ur vätskan ur salladshuvudena och vik ihop dem snyggt. Lägg dem bredvid varandra över grönsakerna i formen. Salta. Fördela resterande grönsaker över salladen. Häll på vinet och buljongen. Salladen ska täckas nästan helt. Strö över persiljan. Lägg på ett ark bakplåtspapper och ställ in formen i ugnen i 1½ timme. Se till så att det bubblar lätt i formen hela tiden. Ta ut och servera.

VI KAN INTE
SLUTA PRATA OM

MOLE

Mole är ett samlingsnamn för ett gäng mexikanska såser. Mole Poblano kallas ibland för Mexikos nationalrätt och innehåller en absurt lång ingredienslista, bland annat ett gäng olika torkade chilifrukter samt choklad. Molesåser är mörka i färgen och väldigt smakrika. De brukar serveras till olika sorters kött, men vi hoppar det och använder oss av vegokött. Den här kryddiga såsen funkar även jättebra till grillat, rostade rotfrukter eller för att liva upp tacokvällen.

Molegryta GF

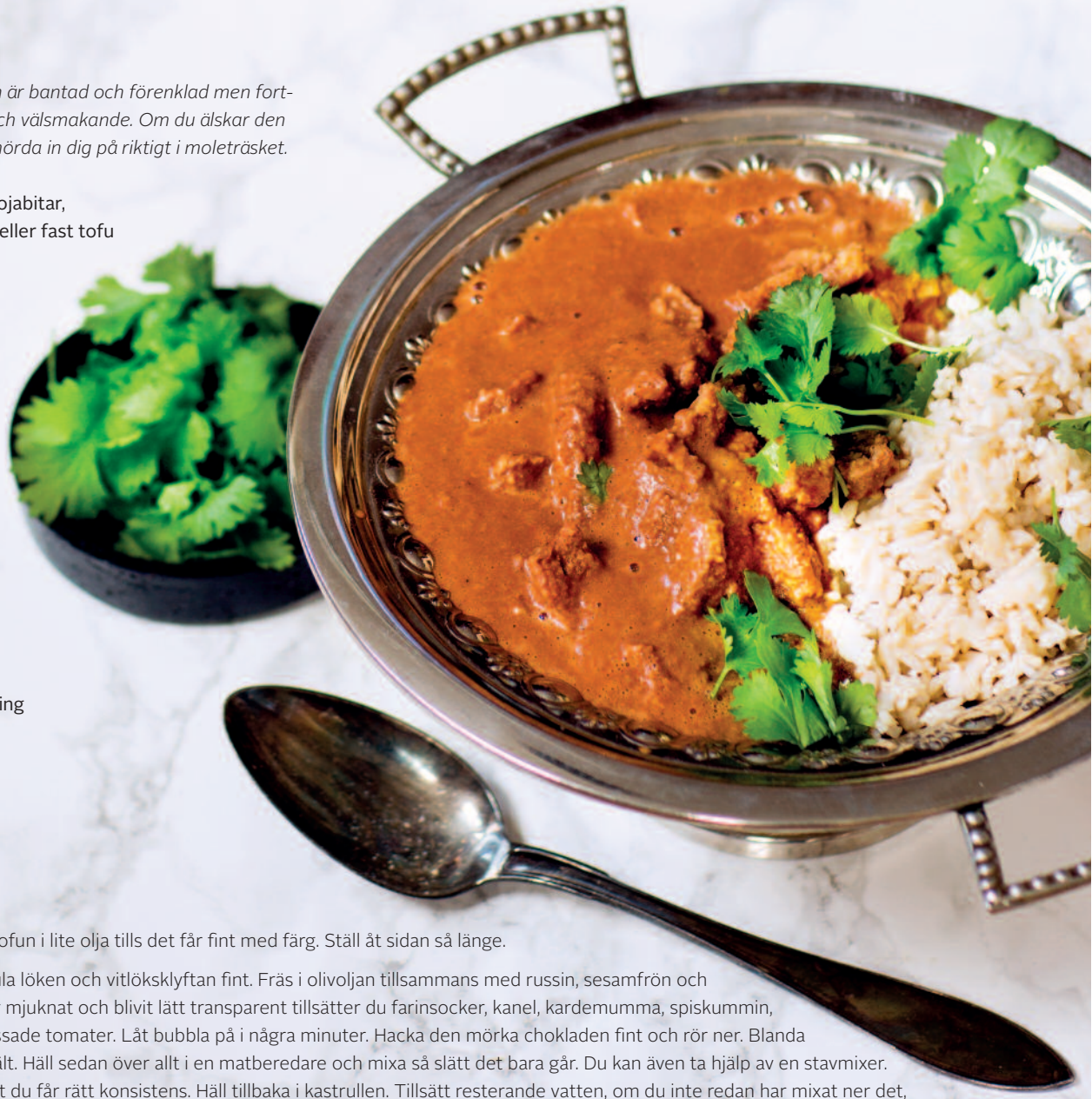
4 portioner

Den här Moleversionen är bantad och förenklad men fortfarande väldigt fyllig och välsmakande. Om du älskar den här så är det bara att nörda in dig på riktigt i moleträsket.

400 g vegokött, t ex sojabitar, vegostrimlor, sojafärs eller fast tofu

Molesås
2 msk olivolja
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
½ dl russin
2 msk sesamfrön
2 msk mandlar
1 msk farinsocker
1 krm kanel
1 krm kardemumma
1/2 tsk spiskummin
1 tsk chipotlepasta
1 dl krossade tomater
50 g mörk choklad
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
salt
svartpeppar

Till servering
ris för fyra personer
färsk koriander



Fräs vegoköttet eller tofun i lite olja tills det får fint med färg. Ställ åt sidan så länge.

Molesås Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint. Fräs i olivoljan tillsammans med russin, sesamfrön och mandlar. När löken har mjuknat och blivit lätt transparent tillsätter du farinsocker, kanel, kardemumma, spiskummin, chipotlepasta och krossade tomater. Låt bubbla på i några minuter. Hacka den mörka chokladen fint och rör ner. Blanda tills chokladen har smält. Häll sedan över allt i en matberedare och mixa så slätt det bara går. Du kan även ta hjälp av en stavmixer. Späd med vatten så att du får rätt konsistens. Häll tillbaka i kastrullen. Tillsätt resterande vatten, om du inte redan har mixat ner det, samt buljongtärningen. Låt såsen koka upp och sjuda i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner vegoköttet i såsen. Servera molegrytan tillsammans med kokt ris och färsk koriander.

Sommaren är kort – men den är inte över än

Och vi kommer att hålla kvar i den så långt det bara går. Hur då? Genom att äta oss glada på allt den har att erbjuda. Känna, smaka, upptäcka, omfamna. Solen skiner kanske bara idag, så fram med en kniv och gaffel och hugg in.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Stekta röda tomater med citronremoulad

4 portioner som förrätt

GF Använd kikärtsmjöl istället för vetemjöl

Stekta gröna tomater har du kanske hört talas om, men testa gärna att göra samma sak med de mogna röda. Men det är viktigt att tomaterna är fasta i fruktköttet, annars kan det bli lite slafsigt. En jättegod förrätt att imponera med.

Stekta röda tomater
4 tomater
½ dl majsmjöl
½ dl vetemjöl
1 dl vatten
2 dl majsmjöl
salt
svartpeppar

Citronremoulad
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 tsk kapris
2 msk finhackad saltgurka
1 citron, rivet skal och saft
en nypa strösocker
salt
svartpeppar

Stekta röda tomater Skiva tomaterna i tjocka skivor. Blanda ihop majsmjöl, vetemjöl, vatten, salt och peppar i en skål. Den ska bli som en våffelsmet i konsistensen. Häll ut resterande 2 dl majsmjöl på en tallrik. Doppa nu först tomatskivorna i smeten och vänd dem sedan i majsmjölet. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna och stek tomaterna gyllenbruna på båda sidor. Låt rinna av på hushållspapper.

Citronremoulad Häll ner majonnäsen i en skål. Hacka kaprisen. Vänd ner kapris, finhackad saltgurka, rivet citronskal, citronsaft, socker, salt och svartpeppar i majonnäsen.

Servera de nystekta tomaterna tillsammans med citronremouladen.



Coleslawwok med fänkål och äpple

4 portioner

GF

200 g risnudlar
400 g fast tofu
1 dl majsstärkelse
1 tsk fänkålsfrön
rapsolja
1 fänkålsstånd
2 morötter
5 dl strimlad vitkål
1 grönt äpple
2 salladslökar
2 msk olivolja
1 msk äppelcidervinäger
2 tsk agavesirap
1 dl rostade valnötter
salt
svartpeppar

Koka risnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten. Tärna tofun och torka med hushållspapper. Häll ner majsstärkelsen i en skål. Stöt fänkålsfröna i en mortel och blanda med majsstärkelsen, salt och peppar. Vänd tofun i majsstärkelsen så att alla sidor täcks. Hetta upp generöst med rapsolja i en stekpanna och stek tofun krispig. Låt rinna av på hushållspapper. Strimla fänkålen och riv morötterna. Stek fänkål, morötter och strimlad vitkål gyllenbrunt på hög värme. Strimla äpplet och salladslökarna. Vänd ner i stekpannan och låt även det få färg. Häll på olivolja, äppelcidervinäger och agavesirap. Salta och peppra. Vänd ner nudlarna och häll upp allt på ett serveringsfat. Hacka de rostade valnötterna grovt och strö över woken. Servera.

Ett kul namn på en wok fylld med krispiga grönsaker och en omfamnande arom av stötta fänkålsfrön.



Majsplättar med tomatsås

Majs är en grönsak som går hem hos alla, speciellt i sådana här krispiga plättar. Guacamole hade också varit gott till, likaså tzatziki, men just nu kände vi för en klassisk tomatsås.



Wrap med rödkål, färskpotatis och tahini



Färgglad grönsakslasagne

RECEPT

Majsplättar med tomatsås

4 portioner

GF

Majs är en grönsak som går hem hos alla, speciellt i sådana här krispiga plättar. Guacamole hade också varit gott till, likaså tzatziki, men just nu kände vi för en klassisk tomatsås.

Majsplättar
1 röd paprika
4 salladslökar
½ färsk röd chili
5 dl majskorn
1 tsk torkad koriander eller
2 msk finhackad färsk
1 lime, saften
4 dl majsmjöl
1 tsk bakpulver
2 dl vatten
salt
svartpeppar

Tomatsås
2 msk olivolja
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ färsk röd chili
1 burk krossade tomater à 400 g
1 tsk paprikapulver
en nypa strösocker
salt
svartpeppar

ris för 4 personer

Majsplättar Hacka paprika, salladslökar och chili fint. Blanda med majskorn, koriander och limesaft i en skål. Blanda ihop majsmjöl, bakpulver, vatten, salt och peppar i en annan skål. Vänd ner i grönsakerna. Hetta upp lite olja i en stekpanna och klicka ut lagom stora plättar. Stek gyllenbruna på båda sidor.

Tomatsås Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna och chilin fint. Fräs i olivoljan tills allt mjuknar något. Häll på de krossade tomaterna och krydda med paprikapulver, strösocker, salt och peppar. Lägg på ett lock och låt tomatsåsen puttra på svag värme i 20 minuter.

Servera majsplättarna tillsammans med tomatsås och ris.

Wrap med rödkål, färskpotatis och tahini

4 portioner

GF Använd glutenfria tortillabröd

Med en burk tahini (sesampasta) behöver det inte bli krångligare än så här. Klart på nolltid och underbart gott med mellanösterninfluenser.

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
200 g kokt potatis
10 cm gurka
1 tomat
1 rödlök
3 dl hackad rödkål
2 msk finhackad persilja
2 msk tahini (sesampasta)
½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 citron, saften
salt
svartpeppar
4 stora tortillabröd

Häll av spadet från kikärterna och skölj i vatten. Skär potatisen i mindre bitar. Hacka gurka, tomat och rödlök hyfsat fint. Blanda kikärter, potatis, gurka, tomat, rödlök, rödkål, och persilja i en skål. Rör ner tahini, yoghurt, citronsaft, salt och svartpeppar. Blanda väl. Fyll tortillabröden med salladen och njut.

Färgglad grönsakslasagne

6 portioner

GF Använd glutenfria lasagneplattor

Grönsaksfyllning
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 gul paprika
2 zucchinier, ca 600 g
100 g champinjoner
2 dl majskorn
2 burkar krossade tomater à 400 g
salt
svartpeppar

Spenatbechamel
450 g fryst spenat
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 citron, saften
muskotnöt
salt
svartpeppar

300 g lasagneplattor

Sätt ugnen på 200 grader.

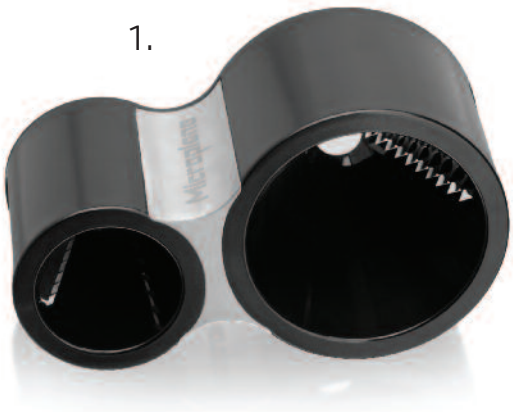
Grönsaksfyllning Hacka de gula lökarna, vitlöksklyftorna, röd paprika, gul paprika, zucchini och champinjoner fint. Fräs i omgångar i lite olivolja. Använd en kastrull. Allt ska få fint med färg och mjukna något. Glöm inte att salta och peppra. Blanda ner majskorn och krossade tomater. Låt puttra i några minuter. Smaka av med ytterligare salt och peppar.

Spenatbechamel Tina spenaten och krama ut så mycket vätska du kan. Häll ner i en matberedare tillsammans med grädde, citronsaft, riven muskotnöt, salt och peppar. Mixa till en slät sås. Häll ner i en kastrull, koka upp, och låt sjuda i 5 minuter.

Börja med att sprida ut ett lager grönsaksfyllning i botten av en gratängform. Ringla över spenatbechamel och toppa med lasagneplattor. Fortsätt att varva fyllning, sås och lasagneplattor tills allt är använt. Översta lagret ska bestå av grönsaker och sås. Gratinera lasagnen i 20-30 minuter. Servera direkt tillsammans med en god sallad.

Just nu gillar vi

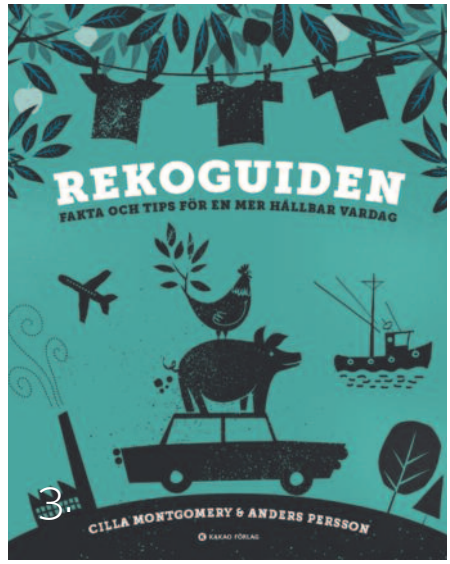
1.



2.



3.





4.



5.



6.



7.



8.



1. Snurr på zucchinipastan med en sylvass spiral slicer från Microplane. 249 kr. **2. Solcellslykta** för mysiga sensommarkvällar. Fyll med något dekorativt och den är redo att sprida värme på balkongen eller uteplatsen. Solcellslykta, 179 kr, Granit. ***3.*** **Rekoguiden** med tips för en mer hållbar vardag. Bra present till dig och alla i din närhet. Rekoguiden, 109 kr, www.adlibris.se. **4. Gör dina egna hudvårdsprodukter** utan märkliga tillsatser. Kolla in www.organicmakers.se. **5. Se klart** med eko och reko fönsterputs från Attitude. Fri från klor, petrokemikalier, färgämnen och artificiella doftämnen. Finns bl a på www.laplandecostore.se för 55 kr. **6. Mmm för Muurikka.** Stek direkt över öppen eld med den här Jägarstekpannan från Muurikka. Finns på bland annat Naturkompaniet för 249 kr. **7. Nötmjölk på nolltid** med en alldeles egen Chufamix. 495 kr på www.chufamix.se. **8. Prisbelönt bönpasta** nu i svenska butiker. Baserad på svarta bönor, sojabönor, edamamebönor och mungbönor. Ca 35 kr.

STOCKHOLM | PRIDE

27 JULI – 1 AUGUSTI



GÖR SLUT!

GÖR SLUT MED
FÖRDOMARNA FÖR ATT
GE PLATS ÅT KÄRLEKEN

ONEMOTION IMC

HAPPY Pride!

I månadsskiftet juli/augusti firas varje år Nordens största pridefestival – Stockholm Pride. Happy Pride, säger vi och skål för lika värde, samma rättigheter och kärlek i alla former. För att fira denna färgsprakande kärleksfinal har vi tagit fram den här regnbågsfärgade tårtan.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Självklart har vi inte missat alla de sprudlande glada regnbågsfestivaler som har anordnats runt om i landet under året. Bra jobbat! Att vara sig själv ska inte vara annat än en självklarhet.

Rå regnbågstårta

12 bitar

GF

Vi ville göra en frisk och svalkande tårta i regnbågens färger som så många som möjligt kan äta. Inga artificiella färger utan enbart naturens egen färgpalett.

Kokosbotten
5 dl kokosflingor
½ dl agavesirap
1 citron, rivet skal och saft
¾ dl kokosolja

Blåbärscheesecake
5 dl mandel
1 citron, saften
1 dl kokosolja, utan smak
2 msk agavesirap
1 tsk vaniljessens
300 g blåbär, frysta går bra

Jordgubbssås
3 dl jordgubbar
1 msk chiafrön

Dekoration
blåbär
cantaloupemelon
färsk mynta

Kokosbotten Häll ner kokosflingor, agavesirap, rivet citronskal, citronsaft och kokosolja i en matberedare. Mixa ihop allt. Tryck ner ett ark plastfolie i en springform med löstagbar kant, 20 cm i diameter. Pressa sedan ner kokosbottnen i formen.

Blåbärscheesecake Blötlägg mandlarna i 8 timmar eller över natten. Mixa mandlar, citronsaft, kokosolja, agavesirap, vaniljessens och blåbär i en matberedare. Du ska få en tokigt blå smet. Häll ner smeten över kokosbottnen. Ställ in i frysen i minst tre timmar.

Jordgubbssås Ansa jordgubbarna och mixa till en slät puré med hjälp av en stavmixer. Rör ner chiafröna och låt stå i 10 minuter. Mixa ytterligare en gång så att du får en slät röd sås. Ta ut cheesecaken ur frysen och häll över jordgubbssåsen.

Dekorera med blåbär, melon och färsk mynta för att fullända regnbågsflaggan.

DEN GRÖNA SUPERSTJÄRNAN

YOTAM OTTO-LENGHI

När världsstjärnor kommer till Stockholm bor de och tar emot journalister på Grand Hotel. Röda mattor, uppklädda piccolos, fantastiska blomsteruppsättningar. Limousinerna står ofta på rad utanför entrén. Det är helt följdriktigt att Yotam Ottolenghi bor här när han besöker Sverige. Han är en internationell stjärna, även om hans stjärnglans är begränsad till en viss värld. Med en rad delis och en restaurang i London, ett halvt bibliotek med kokböcker och ett mat- och reseprogram på BBC på sitt cv är han storvilt för foodies. Eftersom hans mat har en stark dragning åt det vegetariska är han dessutom lite av en vegoikon i vissa kretsar.

INTERVJU **PIA HALL** FOTO **JOSEFIN MIRSCH**

– Vegovågen i världen är enorm nu, säger krögaren och kokboksförfattaren Yotam Ottolenghi. Och jag kan inte se det på annat sätt än att köttkonsumtionen kommer att minska framöver, det är den enda vägen att gå.

Yotam tar emot oss inne på Cadierbaren. Frågar vad vi vill ha, går och hämtar kaffe till oss och småpratar så avslappnat att det känns som att hänga med en vän man inte träffat på ett tag.

Han föddes i Jerusalem för 46 år sedan och växte upp där. Att jobba med mat var inget som överhuvudtaget fanns, även om han alltid tyckte om att hänga i köket och hjälpa till att röra, hacka och provsmaka. Istället valde han en akademisk bana; han tog en master i filosofi och





»Vegovågen i världen är enorm nu«

litteratur. Efter att ha jobbat som skribent ett tag hoppade han på en kurs på Le Cordon Bleu i London.

– Jag hade ett uppdämt behov av att göra något praktiskt, att få arbeta med händerna.

Det visade sig att han hade talang, så pass att han efter kursen hamnade som chefskonditor på en Michelinstjärneprydd krog i London. Och det fick honom att lämna den akademiska banan för gott.

– Att jobba med bakning var definitivt det minst stressfyllda arbete jag har haft.

2002 öppnade han den första Ottolenghi-delin. Riktigt bra och vällagad snabbmat var grunden. Imperiet växte, det blev fler delis och en finkrog, han skrev kokböcker och hade matprogram på BBC.

– Min mat är influerad av min bakgrund, det finns tydliga mellanösterninslag. Jag tycker om det basala och hämtar inspiration även från andra etniska kök. När jag går ut och äter föredrar jag middag på en kvarterskrog som drivs av en familj framför gourmetrestaurangerna.

Att ha grönsaker och baljväxter som grund var alltid en självklarhet. Många rätter blev vegetariska utan att Yotam riktigt tänkte på det.

– En stor stek på tallriken känns så 90-tal, fnyser han.

En dag ringde en redaktör på dagstidningen The Guardian och frågade om han var intresserad av att skriva en återkommande krönika.

Från 1996 till 2010 skrev han regelbundet den omtalade spalten ”The new vegetarian”. Han var tydlig med att han ogillade uppdelningen: vegetarianer, veganer, köttätare och så vidare. ”Eran av klassificering är över – du kan vara vegetarian och äta fisk” skrev han vid ett tillfälle och fick naturligtvis en hel del kritik från vegohåll, samtidigt som hans uttalande hyllades av andra...

– Det var fel uttryckt. Det jag ville få fram var ju att det är bra att börja tänka mer i vegetariska banor, även om man inte blir vegetarian. Det är i alla fall bättre att dra ner på kött och fisk än att ha animalier till varje måltid.

Enligt en artikel i ett brittiskt magasin var Yotam den som gjorde grönsaker sexiga i England (ett land där man historiskt sett har nöjt sig med ett par blekgröna konserverade ärtor bredvid köttet eller fisken), något han själv skrattar lite generat åt.

Förutom att stå upp för grönsaker har han också stått upp för homosexuellas rätt att få gifta sig och skaffa barn. Han lever sedan flera år tillbaka med en man och de har en gemensam son, Max, 2 år.

– Max blir så arg när jag är bortrest. Jag åker inte bort mer än ett par dagar nu. Han vill inte prata med mig först när jag kommer tillbaka, det dröjer flera timmar innan han gör det.

En vanlig helgmorgon går Yotam upp och steker pannkakor med Max eller lagar en rejäl brunch till familj och vänner. I och med att han har blivit förälder har suget efter krogbesök och annat uteliv minskat rejält. Självklart håller han sig lite à jour med vad som händer, men inte alls på samma sätt som tidigare. Nu får han mer inspiration av mattidningar och kokböcker.

»En stor stek på tallriken känns så 90-tal.«

– Jag blir inte inspirerad av hela recept, ofta blir jag inspirerad av en matbild eller när jag blir påmind om en råvara jag inte har använt på länge. En stor del av min arbetstid går åt till att skapa nya rätter i vårt provkök – det kräver mycket inspiration. Tack och lov arbetar jag i dag med ett fantastiskt team. I längden skulle det bli omöjligt att arbeta ensam och komma med så många bra recept.

Efter dagen i provköket tar han i stort sett alltid en sväng förbi någon av restaurangerna och checkar läget lite, kollar att allt är på topp.

– Och så passar jag på att ta med mat hem. Jag älskar att laga mat, men på vardagskvällarna är jag som alla andra, då har jag inte mycket ork till det.



Alfonsomango och curry-doftande kikärtssallad

Till skillnad från de stora och ofta ganska hårda mangofrukter som finns tillgängliga året om innehåller alfonsomangon och andra indiska och pakistanska varianter (till exempel kesar, banganpali, langra och chaunsa) inte lika mycket fibrer, är väldoftande, små och makalöst goda. De större livsmedelsbutikerna brukar tyvärr inte sälja dem, men har du tur kan du hitta dem på olika marknader och i specialaffärer.



Mosade puylinser med tahini och spiskummin

SMAKA PÅ OTTOLENGHI

Yotam håller sig till krogar i London. Han vill kunna ha koll själv, så ställen i andra delar av världen är därför inte att tänka på. Den som inte har möjlighet att besöka England kan ta en titt i en av de många kokböcker han har gett ut, senast *Plenty More*, som också finns översatt till svenska, med såväl vegorecept som tillagningsmetoder. Kolla också in ***www.ottolenghi.co.uk***, där det ligger en hel del recept.

NOPI
21-22 Warwick Street
London W1B 5NE

OTTOLENGHI Spitalfields
50 Artillery Lane
London E1 7LJ

OTTOLENGHI Notting Hill
63 Ledbury Road
London W11 2AD

OTTOLENGHI Islington
287 Upper Street
London N1 2TZ

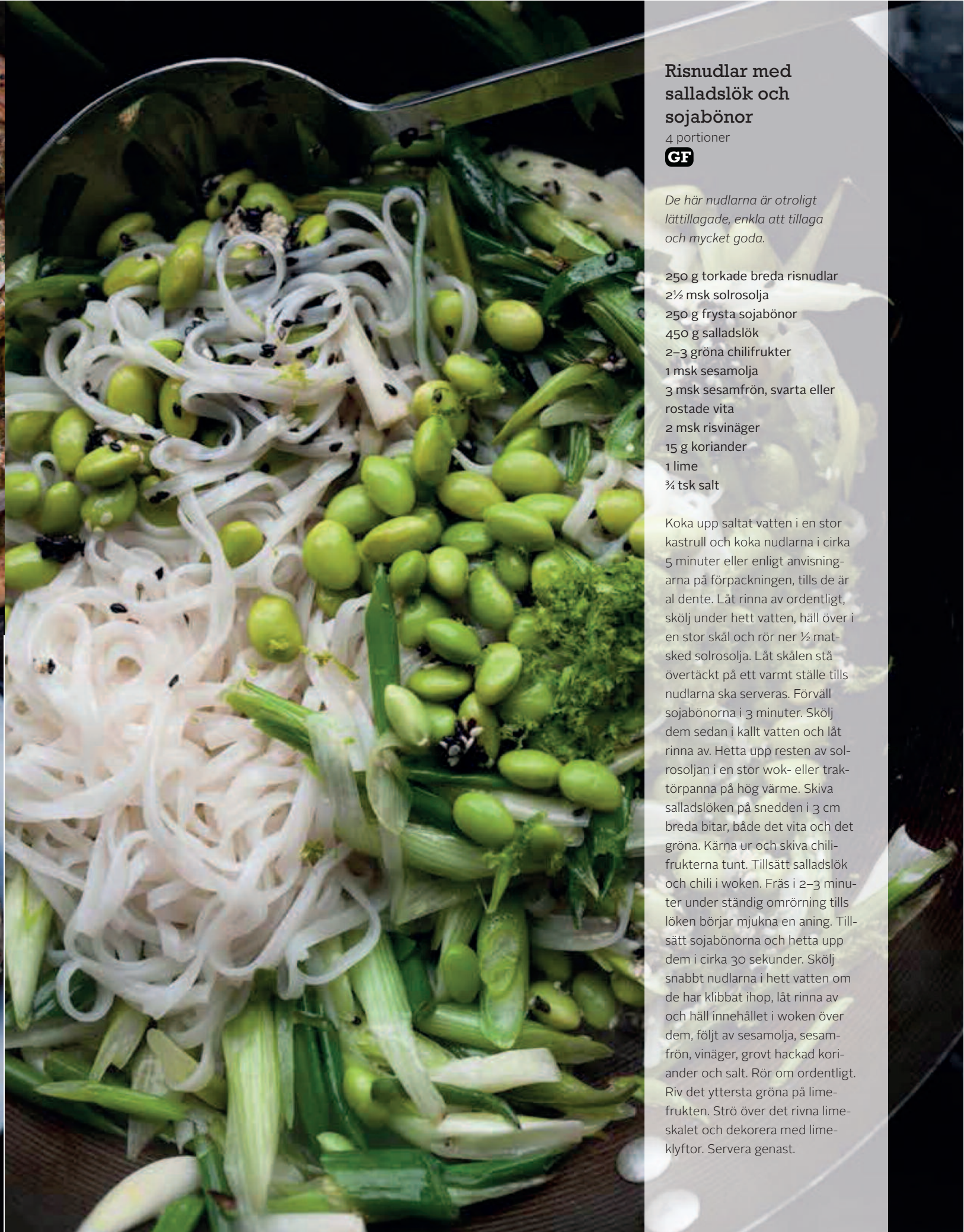
OTTOLENGHI Belgravia
13 Motcomb Street
London SW1X 8LB



Yotam Ottolenghis bok ***Plenty more*** är fylld av frestande recept och roliga smakkombinationer från världens alla hörn. Både helvegetariskt och lakto-ovo.



Cannellinibönspuré med picklad svamp och pitakrutonger



Risnudlar med salladslök och sojabönor

4 portioner

GF

De här nudlarna är otroligt lättillagade, enkla att tillaga och mycket goda.

250 g torkade breda risnudlar
2½ msk solrosolja
250 g frysta sojabönor
450 g salladslök
2–3 gröna chilifrukter
1 msk sesamolja
3 msk sesamfrön, svarta eller rostade vita
2 msk risvinäger
15 g koriander
1 lime
¾ tsk salt

Koka upp saltat vatten i en stor kastrull och koka nudlarna i cirka 5 minuter eller enligt anvisningarna på förpackningen, tills de är al dente. Låt rinna av ordentligt, skölj under hett vatten, häll över i en stor skål och rör ner ½ matsked solrosolja. Låt skålen stå övertäckt på ett varmt ställe tills nudlarna ska serveras. Förvälj sojabönorna i 3 minuter. Skölj dem sedan i kallt vatten och låt rinna av. Hetta upp resten av solrosoljan i en stor wok- eller traktörpanna på hög värme. Skiva salladslöken på snedden i 3 cm breda bitar, både det vita och det gröna. Kärna ur och skiva chilifrukterna tunt. Tillsätt salladslök och chili i woken. Fräs i 2–3 minuter under ständig omrörning tills löken börjar mjukna en aning. Tillsätt sojabönorna och hetta upp dem i cirka 30 sekunder. Skölj snabbt nudlarna i hett vatten om de har klibbat ihop, låt rinna av och häll innehållet i woken över dem, följt av sesamolja, sesamfrön, vinäger, grovt hackad koriander och salt. Rör om ordentligt. Riv det yttersta gröna på limefrukten. Strö över det rivna limeskalet och dekorera med limeklyftor. Servera genast.

RECEPT

Alfonsomango och curry-doftande kikärtssallad

4 portioner

150 g torkade kikärter
2 tsk bikarbonat
1 tsk koriander frön
1 tsk svarta senapsfrön
½ tsk spiskumminfrön
1 tsk curry
½ tsk malen gurkmeja
1 tsk strösocker
¾ dl solrosolja
1 stor gul lök
1 litet blomkålshuvud, ca 200 g
2–3 alfonsomangofrukter eller 1 stor vanlig mango, ca 400 g
1 medelstark grön chili
20 g hackad koriander
3 msk limesaft
50 g babyspenatblad
salt

Blötlägg kikärterna över natten i rikligt med vatten och bikarbonat. Låt kikärterna rinna av och skölj dem. Lägg dem i en medelstor kastrull på medelhög värme, häll på kallt vatten och låt sjuda i 45 minuter till 1 timme tills kikärterna är helt mjuka. Låt rinna av, lägg över i en stor skål och låt stå på ett varmt ställe. Lägg koriander-, senaps- och spiskumminfrön i en stor traktörpanna och torrosta dem tills de börjar knäppa och sprätta. Mal dem till ett pulver i en kryddkvarn eller krossa dem i en mortel. Tillsätt sedan curry, gurkmeja, socker och ½ tesked salt. Ställ åt sidan. Skiva löken tunt. Hetta upp hälften av oljan i samma panna och fräs löken i 5 minuter på hög värme tills den börjar få färg. Rör om då och då. Tillsätt kryddblandningen och fräs på medelhög värme i ytterligare 5 minuter tills löken är helt mjuk. Lägg över i skålen med de varma kikärterna och låt stå. Dela blomkålshuvudet i 4 cm stora buketter. Koka upp vatten i en stor kastrull, lägg i blomkålen och förväll i knappt 1 minut. Låt rinna av, klappa torrt och ställ åt sidan. När blomkålen är helt torr hettar du upp resten av oljan i samma panna som du stekte löken i (du behöver inte rengöra den först). Tillsätt blomkålen tillsammans med ¼ tesked salt och stek på hög värme i 3–4 minuter tills den börjar få färg. Tillsätt den varma blomkålen och oljan från pannan till skålen med lök och kikärter och rör om ordentligt. Låt stå i 5 minuter om du vill servera salladen varm. Du kan också servera den ljummen. Skala mangofrukterna och skär i mindre tärningar. Tillsätt mangon till salladen tillsammans med finhackad chili, koriander, limesaft och spenatblad. Rör om ordentligt och servera genast eller ställ i kylskåp och servera inom 24 timmar.

Mosade puylinser med tahini och spiskummin

2 portioner som huvudrätt
eller 4 som förrätt

Det här receptet har genomgått flera inkarnationer innan det slutligen blev en röra som är otroligt lik en av de typiska arabiska hummusvarianter som jag minns från min barndom. Här är den gjord på linser och tomater men med samma slags mustiga smaker. Servera med enbart pitabröd.

200 g puylinser
4 msk olivolja, plus extra att ringla över
3 vitlöksklyftor
1 tsk malen spiskummin
4 medelstora tomater
25 g hackad koriander
60 g tahini (sesampasta)
2 msk citronsaft
¾ dl vatten
en liten rödlök
½ tsk paprikapulver, till garnering (kan uteslutas)
salt
svartpeppar

Koka upp vatten i en medelstor kastrull. Lägg i linserna och koka i 20–30 minuter eller tills de är helt genomkokta. Låt rinna av och ställ åt sidan. Häll oljan i en stor traktörpanna och ställ på medelhög värme. Pressa ner vitlöksklyftorna och häll ner spiskummin och fräs i cirka 1 minut. Skålla tomaterna i kokande vatten. Skala och skär dem sedan i 1 cm stora tärningar. Tillsätt tomaterna, 20 g av koriandern och de kokta linserna. Koka under omrörning i ett par minuter. Tillsätt sedan tahini, citronsaft och ¾ deciliter vatten tillsammans med 1 tesked salt och ett rejält tag med pepparkvarnen. Sänk värmen och låt sjuda under omrörning i cirka 5 minuter, tills blandningen är genomvarm och har tjocknat. Mosa linserna hastigt med en potatisstöt så att det liknar en gröt.
Bred ut linserna på ett serveringsfat och strö över fint skivad rödlök och resten av koriandern. Ringla över olivolja. Strö eventuellt över lite paprikapulver.

Cannellinibönspuré med picklad svamp och pitakrutonger

4 portioner
GF Använd glutenfri bröd istället för pitabröd

Den här rätten måste påbörjas dagen innan den ska ätas. Då ska bönorna blötläggas och löken och svampen picklas. Men den är väl värd besväret eftersom det är en av de godaste och vackraste mezerätter jag har ätit. Om du inte får tag på misopasta kan du tillsätta en extra matsked socker till picklingsvätskan.

Picklad svamp
80 g champinjoner, skurna i 1/2 cm tjocka skivor
½ medelstor rödlök, mycket tunt skivad (60 g)
½ tsk hela svartpepparkorn
½ tsk rosépepparkorn
½ tsk kryddpepparkorn (pimento)
3 lagerblad
2 msk strösocker
1½ dl cidervinäger
1 msk brun misopasta
1¾ dl vatten
1 tsk salt

Cannellinibönspuré
250 g torkade cannellinibönor (små vita bönor)
2 tsk bikarbonat
50 g tahini (sesampasta)
1 dl olivolja
1 vitlöksklyfta
2 msk citronsaft
3 msk solrosolja
2 pitabröd
1 msk hackad persilja, till garnering
salt
vitpeppar

Picklad svamp
Förbered det som ska läggas in 1 dag i förväg. Skär champinjonerna i ½ cm tjocka skivor. Skiva rödlöken fint. Lägg ner i en skål tillsammans med svartpeppar-korn, rosépepparkorn, kryddpeppar-korn och lagerblad. Häll socker, vinäger, misopasta och vatten i en medelstor kastrull tillsammans med 1 tesked salt. Koka upp och häll över grönsakerna och kryddorna. Låt svalna, täck över och förvara i kylskåp över natten. Ta ut ur kylskåpet minst 1 timme före användning.

Cannellinibönspuré
Blötlägg cannellinibönorna i rikligt med vatten och 2 tsk bikarbonat. Nästa dag låter du bönorna rinna av. Skölj dem, lägg i en stor kastrull och täck med rikligt med vatten. Koka upp och låt sjuda i 30–60 minuter (koktiden för bönor kan variera mycket). Häll på mer vatten om det behövs. Koka tills bönorna är helt mjuka. Skumma av ytan några gånger under tillagningen. Låt rinna av, spara lite av kokvattnet och lägg över bönorna i en matberedare tillsammans med tahini, 4 matskedar olivolja, pressad vitlöksklyfta, citronsaft, ¾ tesked salt och ½ tesked vitpeppar. Mixa till en mycket slät pasta och ställ åt sidan. Strax före servering tillsätter du lite av kokvattnet om det behövs för att få en mjuk och fluffig konsistens (som ett löst mos). Riv pitabröden i mindre bitar. Häll resten av olivoljan (cirka ½ deciliter) och all solrosolja i en stekpanna och ställ på hög värme. När oljan har blivit varm lägger du i pitabrödsbitarna och fräser dem i cirka 3 minuter, tills de är gyllenbruna och knapriga. Skaka stekpannan då och då. Lägg hushållspapper i ett durkslag och lägg över bitarna. Strö över 1 nypa salt. Bred ut purén på ett stort serveringsfat. Skeda över svampblandningen tillsammans med några matskedar av inläggningsvätskan och 1 eller 2 teskedar av det sparade kokvattnet. Strö över en handfull pitakrutonger (och servera resten som tillbehör) och persilja och servera genast.



GRÖN MAT ÅRET RUNT

Vi vet att du älskar spirande grön vegomat lika mycket som vi gör. Enkel, kravlös och nervkittlande god mat som gör din vardag lite färggladare. Därför älskar vi Hälsans Kök nya initiativ veggy365.com, tidernas grönaste matkalender! Hälsans Kök har kryddat vegetariska rätter med kärlek sedan 1969 och presenterar nu varje dag ett nytt vegorecept som kommer att få dig som redan är frälst att jubla och dig som är ny i vegovärlden att tänka ”Det här är ju inte så svårt”.

Vad sägs om recept som ”Nästa generations zucchini”, Sötpotatis- och blomkålscurry” och ”Pastasnäckor med spenat, bönor, ärtor och paprika”?

Den sprillans nya hemsidan är även laddad med smakrika tips, ovärderlig inspiration och allt som krävs för att vegovärlden ska kännas som den varma, välkomnande plats den faktiskt är.

Klicka in på **veggy365.com** för att boostas med vegomat på direkten.

Provlaga ett av recepten

Nästa generations zucchini 4 portioner

Det här är ett uppfriskande, smakrikt och gott recept.
Att skala paprika kan vara svårt, men det går lika bra att behålla skalet på.

500 g plommontomater
1 selleristånd
1 morot
4 schalottenlökar
4 vitlöksklyftor (med skal)
2 timjankvistar
1 röd paprika
olivolja
4 msk tomatpuré
300 g sojafärs
salt
peppar
3 zucchinier

Till servering
basilikablad

Sätt ugnen på 180 grader. Halvera tomaterna, skär sellerin i bitar och skiva moroten. Skala schalottenlökarna och halvera dem. Lägg tomater, selleri, morötter, schalottenlök, vitlök (med skal) och timjankvistar i en ugnsform. Lägg paprikan ovanpå. Stänk över ganska mycket olivolja. Rosta i mitten av ugnen i 30 minuter och låt svalna något. Ta bort timjankvistarna och avlägsna skalet från vitlöken, tomaterna och paprikan. Ta bort kärnor och mellanväggar från paprikan. Lägg allt i en hög skål och blanda med en stavmixer. Stek färsen i lite olja och tillsätt tomatpurén. Tillsätt den mixade såsen, salt och peppar efter smak.

Använd en juliennestrimlare för att skära zucchinin som tunn spaghetti och ångkoka ovanpå en kastrull med kokande vatten i 1 minut. Servera squashpastan med såsen och garnera med basilika och olivolja.

Veggy365 erbjuder både helvegetariska och lakto-ovo-vegetariska recept

Klicka in på veggy365.com nu!

Hälsans Kök
SINCE 1969

I SAMARBETE MED Gröna Kassen

Enkel och snabb VECKOMENY

RECEPT & FOTO **KINA SVANTESSON OCH CARL HOUBAER**



Måndag

Krämig pastasallad med spenat och currystekt tofu

4 portioner/30 minuter

GF Använd glutenfri pasta

400 g pasta
1 gul lök
400 g fast tofu
1 paprika
1 msk grönsaksbuljongpulver eller 1 buljongtärning
2 tsk curry
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 vitlöksklyfta
100 g bladspenat
olja att steka i
örtsalt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll sedan av vattnet i ett durkslag. Hacka den gula löken fint. Fräs i lite olja tills den mjuknar. Tärna paprikan och blanda ner. Smula ner tofun och krydda med buljong, curry, örtsalt och svartpeppar. Rör ner grädden och pressa ner vitlöksklyftan. Låt puttra på i någon minut. Blanda ner tofublandningen i den kokta pastan. Skölj spenaten och vänd ner. Servera direkt.

Tisdag

Färgglad rissallad med tzay

4 portioner/30 minuter

GF Använd tofu

1 dl ris
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk majs à 150 g
1 rödlök
1 paprika
1 gurka
500 g tzay (finns i frysdisken), eller marinerad tofu
250 g cocktailtomater

Vinägrett
2 msk olja
¾ msk vitvinsvinäger
svartpeppar
örtsalt

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av spadet från kikärterna och skölj dem i vatten. Häll även av spadet från majsen. Blanda bönor och majs i en stor skål. Hacka rödlöken och tärna paprikan och gurkan. Vänd ner i skålen tillsammans med cocktailtomaterna. Stek tzayen tills den får en fin yta.

Vinägrett Blanda olja, vinäger, örtsalt och svartpeppar. Häll över salladen och servera.





Onsdag

Rödbetspaj med ruccolasallad

4 portioner/45 minuter

Pajdeg
3 dl dinkel- eller vetemjöl
¾ dl olja
½ dl vatten
en nypa salt

Fyllning
400 g rödbetor
1 gul lök
200 g fast tofu
1 msk grönsaksbuljongpulver
eller 1 buljongtärning
1 tsk timjan
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
svartpeppar
salt
1 tsk timjan
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
svartpeppar
salt

Sallad
2 msk olja
70 g ruccola
70 g böngroddar
½ dl solroskärnor
½ msk balsamvinäger
örtsalt

Sätt ugnen på 200 grader.

Pajdeg Blanda mjöl med en nypa salt i en bunke. Blanda ner olja och vatten och nyp ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform på ca 25 cm i diameter. Förgrädda skalet i 10 minuter.

Fyllning Skala och grovriv rödbetorna. Hacka löken fint. Smula ner tofun i en stekpanna och fräs i lite olja tillsammans med löken. Krydda med buljong, timjan, salt och svartpeppar. Låt steka i några minuter. Rör ner grädden och de finrivna rödbetorna. Häll ner fyllningen i pajskalet. Grädda pajen i 15–20 minuter.

Sallad Blanda olja, balsamvinäger och örtsalt i en skål. Skölj ruccolan och böngroddarna. Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna. Vänd ruccolan och böngroddarna i dressingen och strö över de rostade solroskärnorna.

Servera pajen tillsammans med salladen.



Torsdag

Tacolasagne

4 portioner/45 minuter GF Använd majsstärkelse istället för vetemjöl

Färssås
200 g torkad sojafärs
eller 400 g fryst
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 paprika
700 ml krossade tomater
2 dl vatten
2 msk tomatpuré
1 påse tacokryddmix
1 msk grönsaksbuljongpulver
eller 1 buljongtärning
1 msk mörk sojasås
1 burk majs à 150 g
salt
svartpeppar

Bechamelsås
3 msk olja
2 msk vetemjöl
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl vatten
½ msk grönsaksbuljongpulver
eller ½ buljongtärning
salt
vitpeppar

ca 300 g lasagneplattor

Sätt ugnen på 225 grader.

Färssås Om du använder torkad sojafärs så sjuder du den först i några minuter i lite vatten. Häll av vattnet och pressa ut vätskan. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olja i en kastrull tills det mjuknar. Skär paprikan i mindre bitar och låt fräsa med löken i några minuter. Blanda ner krossade tomater, vatten, tomatpuré, tacokryddmix, grönsaksbuljong, sojasås, salt och svartpeppar. Vänd ner sojafärsen och låt sjuda i några minuter. Späd eventuellt med mer vatten. Avsluta med att vända ner majsen.

Bechamelsås Hetta upp oljan något i en kastrull. Vispa ner mjölet och låt bubbla med i en minut. Vispa nu ner lite grädde och vatten i taget. Krydda med buljong, salt och vitpeppar. Lägg färssås i botten av en ugnsfast form och varva sedan med lasagneplattor och bechamelsås. Avsluta med ett lager av färssås och bechamelsås. Gratinera lasagnen i ca 25 minuter eller tills den har fått fint med färg.

Fredag

Het tomatsoppa med kidneycréme GF

4 portioner/30 minuter

Het tomatsoppa
1 gul lök
½ färsk röd chili
200 g morot
1 paprika
5 tomater
700 ml krossade tomater
1½ dl vatten
1 msk vitvinsvinäger
1 msk grönsaksbuljongpulver eller 1 buljongtärning
3 tsk agavesirap eller strösocker
1 tsk basilika
salt
svartpeppar

Kidneycréme
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
½ tsk citronjuice
örtsalt
svartpeppar

Het tomatsoppa Hacka den gula löken och chilin fint. Fräs i lite olja i en kastrull. Riv morötterna och hacka paprikan. Vänd ner i löken. Hacka även tomaterna fint och rör ner tillsammans med krossade tomater, vatten, vinäger, buljong, agavesirap, basilika, salt och svartpeppar. Låt sjuda under lock på svag värme i cirka 15 minuter. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer.

Kidneycréme Häll av spadet från bönorna och skölj dem i vatten. Vänd ner i en skål tillsammans med en pressad vitlöksklyfta, olja, citronjuice, örtsalt och svartpeppar. Mixa bönorna med en stavmixer till en slät puré. Späd eventuellt med lite vatten.
Servera soppan med bröd och kidneycréme.



anamma

SVENSK VEGO



Anammas veganska mat går utmärkt att grilla.
Den produceras i Sverige – med vindkraft! Du hittar den i frysdisken
i de flesta butiker. Läs mer på **www.anamma.eu**

eller hälsa på oss på facebook.com/anamma.eu

WWW.TINTINBLACKWELL.COM

Sommarens sköna bönor

Vackra baljväxter att förföras av

Vad skulle vi veggosar göra utan våra sköna bönor? De är stapelvaror torkade i skafferiet och pigga och glada nykomlingar i färsk form. Odla enkelt själv eller låt andra göra det åt dig. Variationen är lika mångfacetterad som rätterna du kan göra av dem. Se det här som ett sätt att doppa tårna i baljväxtsjön, för vi kommer definitivt att göra en djupdykning längre fram.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Krämiga bönor med purjolök

4 portioner

GF

Det här är feel good-mat i sin ädlaste tappning. Milda vita bönor i en krämig sås med purjolök. Perfekt som tillbehör till valfria bönbiffar eller vegokött, men vi gillar att äta det som det är tillsammans med ett friskt surdegsbröd.

4 purjolökar
2 vitlöksklyftor
2 burkar stora vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk torkad rosmarin
½ tsk torkad salvia
salt
svartpeppar

gott bröd till servering

Ansa och skölj purjolöken. Skiva sedan den och vitlöksklyftorna tunt. Fräs löken i några matskedar olivolja tills den mjuknar och blir lätt transparent. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Rör ner i löken tillsammans med grädde, rosmarin, salvia, salt och peppar. Låt puttra på i några minuter. Mosa sönder en tredjedel av bönorna med hjälp av en gaffel så att allt blir ännu krämigare. Servera som det är tillsammans med ett gott bröd.



En god pastasås är alltid bra att ha i sin repertoar. När det gäller korv gillar vi bland annat Gran Chorizo från Wheaty som alla stora matbutiker kan ta in. Annars går den att köpa på bland annat www.veganlife.se och www.goodstore.se.

Gräddig pasta med bondbönor och chorizo

4 portioner

GF Använd glutenfri korv

pasta för 4 personer
200 g chorizo eller annan vegetarisk korv
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 färsk röd chili
2½ dl havregrädde
250 g bondbönor
salt
svartpeppar
½ dl pinjenötter

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Skiva chorizon fint. Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna och chilin fint. Fräs korv, lök och chili i lite olivolja tills allt får färg. Häll på grädden och låt koka in i några minuter. Skala bondbönorna genom att nypa ut dem ur sitt skal. Vänd ner i chorizosåsen. Salta och peppra. Blanda såsen med pastan. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna och strö över. Servera!



Vi kan inte få nog av gröna sojabönor, eller edamamebönor som de även heter, och är superglada att de går att hitta i nästan alla frysdiskar nuförtiden. Vi är så hooked på bönor att vi till och med använde dem som bas i vår tzatziki.



Gröna bönor är en sådan råvara som faktiskt går att hitta riktigt bra i frysdisken, även om få saker slår färska. Tabboulehn är precis som sitt original, med twisten att vi har bytt ut couscous/bulgur mot mixad blomkål.

Edamamebiffar med rostade grönsaker

4 portioner

GF

Edamamebiffar
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
500 g gröna sojabönor/edamamebönor
1 dl finhackad persilja
½ tsk cayennepeppar
1 citron, rivet skal och saft
2 msk olivolja
2 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar

Rostade grönsaker
2 gula zucchinier, ca 600 g
1 aubergine, ca 300 g
1 röd paprika
1 gul paprika
olivolja
salt
svartpeppar

Böntzatziki
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 gurka
2 vitlöksklyftor
1 tsk agavesirap
1 tsk torkad mynta
salt
svartpeppar

Edamamebiffar Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Häll ner i en matberedare tillsammans med de gröna sojabönorna och mixa till en hyfsat slät puré. Skrapa ner i en skål och blanda ner finhackad persilja, cayennepeppar, rivet citronskal, citronsaft, olivolja, majsstärkelse, salt och peppar. Forma till biffar och stek dem gyllenbruna i lite olivolja.

Rostade grönsaker Sätt ugnen på 200 grader. Skär zucchini, aubergine och paprika i mindre bitar. Ringla över lite olivolja och salta och peppra. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills grönsakerna har mjuknat och fått fin färg.

Böntzatziki, 4 dl
Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Mixa till en slät puré med hjälp av en stavmixer. Tillsätt eventuellt någon tesked vatten för att få rätt konsistens. Skrapa ner i en skål. Riv gurkan och vitlöksklyftorna. Krama ur så mycket vätska ur gurkan som du bara kan. Blanda ner gurka, vitlök, agavesirap, mynta, salt och peppar i bönröran. Låt stå i 10 minuter innan servering.

Libanesiska bönor med blomkålstabbouleh

4 portioner

GF

Libanesiska bönor
½ dl olivolja
1 gul lök
2 msk tomatpuré
600 g gröna bönor
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk krossade tomater à 400 g
1 krm mald kryddpeppar
salt
svartpeppar

Blomkålstabbouleh
1 medelstort blomkålshuvud, ca 600 g
2 tomater
2 dl finhackad persilja
1 vitlöksklyfta
1 citron, saften
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Libanesiska bönor Hetta upp oljan i en stekpanna. Hacka den gula löken fint och fräs tills den mjuknar och får lätt med färg. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i en minut. Ansa de gröna bönorna och skölj. Vänd ner i stekpannan och låt steka med i tre minuter. Häll under tiden av spadet från kikärterna och skölj i vatten. Rör ner tillsammans med krossade tomater, kryddpeppar, salt och peppar. Lägg på ett lock och låt allt bubbla på i fem minuter eller tills bönorna är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd.

Blomkålstabbouleh Skär blomkålen i mindre buketter. Släng sedan ner dem i en matberedare och mixa till fina korn, som couscous i storleken. Häll över i en skål. Tärna tomaterna fint och vänd ner i blomkålen tillsammans med persilja, riven vitlöksklyfta, citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar.

Servera de libanesiska bönorna tillsammans med blomkålstabbouleh.

Quinoasallad med sockerärtor

4 portioner

GF

Alltför många tycker att man ska förvälla sina sockerärtor innan man äter dem. Det är också gott, men testa att behålla dem råa och skiva tunt tunt istället. Då behåller de sin härligt krispiga konsistens och pigga smak.

3 dl quinoa
250 g sockerärtor
2 morötter
1 rödlök
50 g torkade aprikoser
70 g babyspenat
1 granatäpple
1 apelsin, rivet skal och saft
1 msk olivolja
1 tsk vitvinsvinäger
1 dl pumpafrön
2 msk pistagenötter
salt
svartpeppar

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten. Strimla sockerärtorna fint. Skiva morötterna och rödlöken lika tunt. Strimla aprikoserna. Blanda quinoa, sockerärtor, morötter, rödlök, aprikoser, babyspenat, granatäpple, salt och peppar på ett serveringsfat. Blanda ihop rivet apelsinskal, apelsinsaft, olivolja och vitvinsvinäger i en skål. Ringla över salladen. Rosta pumpafrön och pistagenötter i en torr stekpanna och strö över innan servering.


Kvalitetschefen Anna Rahmqvist.



Ultuna Mejeri

SVERIGES FÖRSTA MJÖLKFRIA MEJERI

Vegovärlden är just nu en myllrande och puttrande plats där nya produkter ständigt poppar upp och allt fler inspirerande kreatörer tar plats och visar vägen. Cecilia Håård är en av dem. Hon var inte nöjd med utbudet av mjölkfria ostar på marknaden, så hon startade ett eget mejeri. Helt utan mjölk och med det ödmjuka målet att förändra världen. TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**

Ost är verkligen något heligt för många. Men nu när komjölken har börjat få hård konkurrens av all världens växtbaserade alternativ var det bara en tidsfråga innan någon skulle börja utmana osten. Det finns absolut flera goda mjölkfria alternativ på marknaden, men inga som föll Cecilia Håård i smaken. Det var det sökandet efter något mer som ledde till nystartade Ultuna Mejeri.

Ultuna Mejeri bildades i slutet av 2014 och har producerat cashew-baserade ostar sen mars i år. Bakom mejeriet står grundaren Cecilia Håård, kvalitetschefen Anna Rahmqvist och marknadschefen Johen Tilli. Men Cecilia höll tidigare på med något helt annat.

– Jag pluggade miljö- och vatten-teknik, en civilingenjörsutbildning. Sen började jag med klimatmodell-ering för att jag ville göra något bra, men det kändes så himla långt bort att få ett resultat. Att göra ost kändes mycket mer konkret. Det känns som att det här påverkar samhället, ler Cecilia.

Just nu erbjuder Ultuna två olika ostar: en naturell cashewost och en med smak av pepparrot. Men varför just cashew?

– För att det har blivit bra. Vi har testat en hel del olika varianter, men de på cashewnötter har blivit bäst. Samtidigt kommer Anna in med ostar och kex och vi hugger in. De är härligt krämiga i konsistensen, samtidigt som de har en lätt syra.



Perfekta på ostbrickan, är det första vi tänker. Som en lyxig delikatessost.

Vad har varit svårast med att ta fram den här osten?

– Dels att hitta råvaror som är bra och att få syrningen att fungera med nötternas sockerarter, svarar Cecilia. För här på Ultuna vill man inte tillsätta socker till ostarna för önskat resultat. Man vill inte heller använda sig av konsistensgivare eller andra tillsatser, utan hålla det så enkelt som möjligt.

– Cashew har ju en väldigt god smak, men produktionen av nötterna kan vara så obehaglig. Därför är det viktigt att våra cashewnötter är både ekologiska och rättvisemärkta.

Det är uppenbart att det inte enbart handlar om att göra ost. Det finns en större utmaning bakom hela det här projektet.

– Jag vill göra det lättare för folk att äta veganskt. Innan jag själv blev vegan trodde jag att det skulle vara mycket svårare, men det finns så många bra produkter där ute. Det enda som jag inte riktigt kände fanns var just en god ost och där tror jag att vi kan få till en förändring. Jag vill rädda världen.

Vi går in i köket där själva produktionen sker. Framför oss står en gigantisk maskin kallad ”snabbhack”. Det är här nötterna hackas och bakterierna sedan planteras in. Hela processen tar runt en vecka och är inspirerad av sättet man gör traditionell ost på.

Produktutvecklaren och kvalitetschefen Anna förklarar att det är sockerarterna som spelar roll. Här använder de cashewnötter istället för komjölk och tillsätter sedan en bakteriekultur precis som i ett vanligt mejeri.

– I en vanlig ost växer bakterierna på laktos och här växer de helt enkelt på andra sockerarter.

Osten består, förutom cashewnötter och bakteriekultur, av kokosolja, näringsjäst och salt.

– Vi tillsätter bakteriekulturen till cashewsmeten och låter den stå och växa under bra förhållanden. Vad som är bra beror helt på vilken kultur vi använder, förtydligar Anna.

– När bakterierna äter socker producerar de syra. Därför mäter vi hela tiden pH-värdet tills vi når önskat resultat.

Så vad har ni för planer längre fram?

– Vi vill göra fler ostar och även yoghurt, men just nu har vi inte möjlighet till det. Det behövs en annan lokal och andra maskiner för det.

Glädjande nog finns intresset. Osten började säljas i två butiker i Uppsala och sålde slut direkt och på Facebook har hyllningskören skrålat sen det blev officiellt att mejeriet hade startats.

Nu säljs osten även på ICA Supermarket på Medborgarplatsen i Stockholm och i Saluhallen i Västerås och planerna är att den ska spridas över hela landet så fort de kan få upp produktionen. Vi kan bara hålla tummarna för att alla får smaka på praktverken från Sveriges första mjölkfria mejeri.


Grundaren Cecilia Håård.

Följ Ultuna på Facebook @ultunamejeri för att hålla koll på nya återförsäljare


Johen Tilli, Cecilia Håård, Anna Rahmqvist och Oskar Blomberg.

»Vi vill göra fler ostar och även yoghurt«

Mjölkfri MOZZARELLA

Krämig, smältbar och mjölkig mozzarella är något som får den hårdaste typen att mjukna. Blanda ner i en sallad, toppa en rostad bruschetta eller strö över pizzan. Behöver vi sälja in det mer? Så för alla som är allergiska mot komjölk, intoleranta, inte sugna eller helt enkelt vill hoppa över det... här kommer ett mjölkfritt alternativ med samma goda och gosiga egenskaper.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Det här receptet är inspirerat av boken ***Artisan Vegan Cheese*** av Miyoko Schinner.



Smältbar mozzarella GF

2½ dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt • 1 dl vatten • ¾ dl rapsolja • 2 tsk salt • 1 dl tapiokamjöl eller 5 msk majsstärkelse
1 msk VegeSet (finns bl a att beställa på www.goodstore.se och www.veganlife.se) • ½ tsk xantangummi • 2 liter iskallt vatten

Xantangummi hittar du i välsorterade matbutiker och i hälsokosten.
Tapiokamjöl *hittas på glutenfria hyllan eller i asiatiska butiker. Du kan även ersätta det med majsstärkelse.*



Häll ner yoghurt, vatten, olja och 1 tesked salt i en matberedare och mixa ihop. Skrapa ner i en skål, plasta in och låt stå i rumstemperatur i 8 timmar.



Häll ner yoghurtblandningen i en kastrull och vispa ner tapiokamjöl, VegeSet och xantangummi. Sätt plattan på medelhög värme och låt allt sjuda under ständigt vispande tills du har en glansig och tjock konsistens. Det tar cirka 5 minuter.
Ta kastrullen från plattan.



Häll ner resterande tesked salt i det kalla vattnet. Ta sedan en glasskopa och skopa upp osten.



Droppa ner bollarna i det kalla vattnet. De stelnar direkt och blir fasta, men fortfarande mjuka som mozzarella ska vara. Förvara i kylen i upp till en vecka.

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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



Veganlife

WWW.VEGANLIFE.SE

Grodda **gröna** superhjältar

Att grodda kan låta übervego... och det är det. Fantastiskt, bombastiskt och alldeles underbart vego. Men det är inte bara till för hängivna raw foodare, det är till för alla. Att grodda är inte svårt, vad du än tror. Det är nästan för enkelt, så enkelt att det inte finns några ursäkter. Dessutom är groddar fiberrika, näringsrika, mättande, väldans välsmakande och billiga. De förgyller vilken sallad som helst, gillar att mixas ner i en smoothie, är det perfekta pålägget och det godaste snackset. Allt du behöver är en burk.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Grodda vad?

Du kan grodda i princip alla frön, sädesslag, baljväxter och gryn. Enklast att börja med är krasse, bovete, mungbönor och solrosfrön. Testa dig gärna fram, det är billiga råvaror och ett roligt projekt.

Groddburk

Det finns speciella groddburkar att använda. De varierar ganska mycket i pris men du kan hitta riktigt billiga. Den vi har använt på bilden kostade t ex 69 kr. Dock går det lika bra att använda en vanlig glasburk och knyta fast ett nät runt öppningen.

Hur groddar man?

Blötlägg Blötlägg ca 1 msk frön eller bönor i 8 timmar eller över natten.

Skölj Häll bort vattnet och skölj fröna. Häll tillbaka i groddburken eller i en glasburk med nät runt öppningen. Ställ burken så att den lutar, detta för att vattnet ska rinna bort. Är fröna för blöta kan de börja mögla. Ställ burken på ett varmt och soligt ställe, dock inte i direkt solljus. Skölj fröna två gånger om dagen och ställ hela tiden burken med lätt lutning.

Skörda Efter ett par dagar kommer du se att groddarna har fått små skott. Det är helt rätt. Efter 3-5 dagar är de färdiga att skördas. Skölj de färdiga groddarna och använd på direkten.

Förvaring Om du inte vill äta groddarna direkt går de bra att förvara 3 dagar i kylen.





Grodda:

quinoa
alfalfa
mungbönor
bovete
solrosfrön
sesamfrön
kikärter
linser
senapsfrön

Efter att ha varit nere på botten är Danny nu tillbaka starkare än någonsin. Några år av sökande gjorde att han bland annat blev vegetarian och nu jobbar på sitt första album på svenska. Mycket har hänt och vi fick ta del av Dannys inspirerande resa.

Danny Saucedo

TEXT **PIA HALL** FOTO **LINUS HALLGREN**



– Jag är vegetarian och strävar mot att bli vegan. När folk frågar av vilket skäl jag är vegetarian svarar jag: Av alla skäl. Etiska, djurrättsliga, miljöskäl, hälsoskäl. Köttindustrin är vidrig. Jag vill inte ha deprimerade kroppar i min kropp.

När Danny kommer in i fotostudion springer den lilla hund som jobbar där snabbt fram till honom, som om hon kan lukta sig till en sann djurvän. Danny sätter sig ner på knä och börjar klappa och prata med den franska bulldoggen, som omedelbart blir hans vän. Inte minst när han senare, under själva fotograferingen, ska hålla i en strut med väldoftande pakora. Det är till synes inga som helst problem för Danny, som låter Vera vara hans kompanjon på bilderna (och ja, hon får några godbitar också).

De historier man hör om Danny är alltid positiva: autografjägare som blivit personligt och engagerat bemötta, fans som han tagit sig tid för trots att han egentligen är på väg till ett viktigt möte. Kan han verkligen vara så där trevlig på riktigt?

– Jag är otroligt tacksam över att jag är så privilegierad. Varför skulle jag inte tycka om att folk kommer fram och vill ha min autograf eller prata lite? I 99 procent av fallen är folk trevliga och snälla.



Daniel Gabriel Alessandro Saucedo Grzechowski, eller Danny, som det är lite lättare att minnas honom som, är född och uppvuxen på Söder i Stockholm, fostrad av sin bolivianska mamma och polska pappa. Hans mamma var och är vegetarian och det var självklart att man åt vegetariskt i hushållet.

– Vi älskar djur hemma hos mig. Jag har fått med mig väldigt mycket hemifrån. Min mamma är nog i folkmun lite ”flummig”. Som jag kanske.

Men när Danny kom upp i 13–14-årsåldern ville han vara som alla andra. Han satt med kompisarna på någon spelhall och så skulle alla iväg och käka hamburgare. Han hängde på.



Trots att hans matvanor förändrades fanns underliggande tankar på vad han stoppade i sig kvar. Och tankar om miljön och naturen, hur man ska leva. Men de där tankarna hamnade i skymundan under några hetsiga år.

Musiken var alltid en självklar del för honom, så självklar att han började i musikskola redan under grundskoletiden. Som 20-åring hamnade han på en audition för Idol. I klippet, som ligger på Youtube, syns en charmig, lite kalvig Danny som sjunger *I swear* så pass övertygande att juryn ville se mer av honom. Och det fick de. Han kom visserligen bara sexa i tävlingen, men hans karriär började där och då.

Att redan innan man fyllt 30 ha släppt en rad skivor, en till synes oändlig rad singlar, varit programledare för Melodifestivalen, själv medverkat som artist i festivalen tre gånger, bott i USA, haft huvudrollen i en kortfilm och röstskådespelat i ett antal långfilmer och vunnit priser handlar förstås inte bara om talang och tur, utan också om ett väldigt driv.

Karriären tycktes spikrak.

Sedan kom Melodifestivalen 2012 då han framträdde med låten *Amazing*, förhandstippad och säker. Men det blev Loreen med *Euphoria* som vann.

– Det kan låta löjligt utifrån, men jag blev så knäckt av att komma tvåa att jag nästan gick in i väggen. Mentalt hade jag liksom redan vunnit alltihopa, jag tyckte att den där sista tävlingsdelen bara var en onödig transportsträcka.

När han sedan faktiskt inte vann var det som att hans självbild raserades.

– Ungefär samtidigt tog mitt långa förhållande slut och allt blev upp och ner. Jag gick knappt ut på ett halvår.

Men det var också i det här mörkret som han hittade fram till det han gör idag, till en slags kärna.

» Våra kroppar är inte gjorda för att processa så mycket kött som vi äter idag. «

– Det är nästan nödvändigt att nå en slags botten, att känna att man inte kan sjunka längre ner. Det är först då man kan börja ta sig upp igen. Och man måste rannsaka sig själv, undersöka vad man verkligen vill och vad som är viktigt.

Av flera skäl bestämde han sig för att flytta till Los Angeles ett tag. Ett tungt skäl var förstås att Molly Sandén, Dannys flickvän, flyttade dit.

Tiden i Los Angeles var nyttig.

– Här hemma lever jag ju i en låtsasvärld. När jag går in i en affär hälsas jag med ”Hej Danny!”, jag blir bjuden på saker, alla är trevliga. Det är svårt att inte fråga sig själv om man duger även utan sitt kändisskap. I USA visste ju ingen vem jag var, det var lite läskigt. Skulle jag duga som en vanlig snubbe?

Han dög. Fick vänner, skaffade sig ett liv, jobbade. Men efter ett tag tröttnade han på den amerikanska glättigheten.

– Det är som man hör att det ska vara. Amerikanerna ler brett och säger ”Åh, vi kan väl ses på fredag, vad härligt!” Så när fredagen kommer har de helt glömt bort det och gör något annat.

– Jag började tänka att ”vad gör jag här?” när nästan allt jag tycker om finns hemma i Sverige? Så jag flyttade tillbaka. Tillbaka till Söder. Till familjen, vännerna, stamhaken.

Något Danny återkommer till flera gånger under samtalet är vikten av att våga. Att våga vara den man är, göra det man vill. Det låter lite som klyschor, men det är tydligt att det har en djup mening för Danny och det är svårt att inte dras med av hans tydliga vilja och kraft i det han säger. Det gäller stort och smått. Ha den tröja man vill ha utan att tänka på vad andra tycker. Göra det man vill i livet utan att tänka på vad andra tycker.

Han vet vad han talar om. Hans nya skiva, som kommer ut i höst, är något helt annat än hans tidigare musik. Närmare honom själv, längre bort från blinkande dräkter och danspop. Texterna handlar mycket om hans uppväxt. Inga revolutionerande sanningar säger han själv, men verkligt och nära.

Brinner i bröstet heter singeln som släpptes i april och den lät tala om sig från första start. Det är Danny och Malcolm B, rapparen från Bredäng som slog igenom i X Factor, i en skön förening.

– Det här är ju mycket närmare mig än det jag tidigare gjort. Att sjunga på svenska är mer



» Det är nästan nödvändigt att nå en slags botten.«



naket, det går inte att gömma sig på samma sätt som när jag sjunger på engelska. Jag har alltid tänkt att jag någon gång ska sjunga på svenska, men det var väl först nu jag var redo för det.

Att närma sig sig själv och våga ta reda på vad man faktiskt tycker är viktigt är grunden. Att ta ansvar för sig själv och det man vill, men också för sina handlingar i ett vidare perspektiv.

– Vi måste tänka på var tröjan vi köper kommer ifrån, hur den har tillverkats, hur de som tillverkat den haft det. Detsamma gäller förstås maten.

– Jag bestämde mig för exakt ett år sedan att nu räcker det. Nu är jag vegetarian igen. Jag har en kompis som är vegan och han ifrågasatte varför jag inte äter vego. Jag sa att jag tyckte det var svårt när jag är ute på turné. Ren lathet alltså. Kompisen visade ett klipp med en amerikansk djurrättsaktivist, Gary Yourofskys *The best speech you will ever hear*. Jag såg klippet och tänkte att nu äter jag inte en enda köttbit till. Det blev ett uppvaknande.

Han pratar om köttets miljöpåverkan, om hur djuren i industrin har det och om hur intelligenta grisar är.

– Grisar är ju lika smarta som treåringar, de har alltså samma intelligensnivå som småbarn. Om en treåring skulle förstå att kompisen framför ska bli slaktad så kan en gris det. Kolla på ett grisöga, kolla på ett människoöga. Det är inte så stor skillnad, säger Danny och håller fram sin egen arm, drar upp ärmen.

– Jag är ju fan rosa som en gris!

– Det är klart att det är lättare att köpa Mamma Scans köttbullar, så som man alltid har gjort, än att välja vego.

» Du måste bli medveten i alla dina val.«

En fågel viskade i vårt öra att Danny älskar indisk mat, så för att smälta hans hjärta fixade vi två favoriter: Krispiga pakora och en fyllig linsgryta – dal bukhari



Dal bukhari GF

4 portioner

I den här krämiga indiska grytan använder man egentligen den svarta bönan urad dal. Eftersom den kan vara svår att få tag på i Sverige har vi ersatt den med belugalinser, men det går lika bra med svarta eller röda linser.

2½ dl belugalinser eller andra linser
1 gul lök
4 tomater
2 cm färsk ingefära
3 vitlöksklyftor
1 färsk grön chili
2 msk tomatpuré
50 g smör, t ex mjölkfritt eller ½ dl rapsolja
2 tsk garam masala-krydda
1 tsk spiskummin
1 lagerblad
½ tsk gurkmeja
1 msk rårörsocker
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 dl vatten
salt

Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll bort överflödigt vatten och mosa sönder linserna grovt med en gaffel. Du vill ha några linser hela och några mosade. Hacka den gula löken, tomaterna, ingefäran, vitlöksklyftorna och chilin fint. Släng ner i en matberedare tillsammans med tomatpurén och mixa slätt. Du kan även ta hjälp av en stavmixer. Häll nu ner tomatsåsen bland bönorna tillsammans med smör, garam masala-krydda, spiskummin, lagerblad, gurkmeja, rårörsocker, grädde och vatten. Låt sjuda i 30 minuter med locket på glänt. Rör runt då och då så att det inte bränner fast. Såsen ska tjockna och bli härligt krämig. Smaka av med salt. Servera din dal bukhari med ris eller hemmagjort naanbröd.

Raita

En sval och frisk yoghurtsås som man ofta får som tillbehör till indisk mat.

2½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt
½ gurka
½ kruka färsk mynta
salt

Häll ner yoghurten i en skål. Riv gurkan på ett rivjärn och pressa ut så mycket vätska du kan. Hacka myntan fint. Blanda ner gurkan, myntan och saltet i yoghurten. Klart!

Pakora

Pakora är ett indiskt snacks och populär street food som består av friterade grönsaker. Ibland var för sig, men vi har valt att blanda ett gäng glada vänner och fritera dem tillsammans. De är jättegoda som de är, eller med mango chutney, raita eller curryketchup.

Frityrsmet
3 dl kikärtsmjöl
½ dl majsstärkelse
1 tsk curry
1 krm spiskummin
1 krm mald kardemumma
1 tsk salt
2½ dl vatten

Grönsaker
2 dl hackad broccoli
2 dl hackad potatis
2 dl hackad zucchini
2 dl hackad gul lök
1 finhackad färsk grön chili
2 liter rapsolja

Frityrsmet Vispa ihop kikärtsmjöl, majsstärkelse, curry, spiskummin, kardemumma och salt i en skål. Vispa nu ner lite vatten i taget tills du har en slät smet, ungefär som pannkakssmet. Låt stå i 10 minuter. Vänd ner dina hackade grönsaker och chilin i smeten. Hetta upp oljan till 180 grader i en fritös eller tjockbottnad kastrull. Klicka ner en matsked i taget av grönsaksröran. Fritera dem gyllenbruna på ena sidan innan du vänder dem. Låt rinna av på hushållspapper. Salta och servera genast.



Pakora

Danny menar att köttet har upptagit en allt större del av tallriksytan här i väst.

– Tänk på hur det var förr i tiden, då var kött fest. Forks over knives, har du sett den filmen? Där jämför man procenten män som har prostatacancer i Japan och i USA. I stort sett alla män har prostatacancer när de dör i USA, i Japan är det ett fåtal. Man undersökte alla aspekter och kom fram till att det var maten som gjorde skillnaden. Köttet. I USA äter man väldigt mycket kött, i Japan är det mer en smaksättare. Det har blivit så skevt. Våra kroppar är inte gjorda för att processa så mycket kött som vi äter idag.

– Du måste bli medveten i alla dina val, fortsätter han. Det här med djurrätt kommer att ta ett tag tror jag. Tänk bara på hur det var med kvinnlig rösträtt, det genomfördes ju inte i Sverige förrän 1921. Tänk på var vi är om hundra år, om tvåhundra år. Jag är så jävla nyfiken på hur det kommer att se ut!

Ett möte med Danny är lite som ett möte med en väckelsepredikant, dock utan religion. Man vill börja leva bättre, ta hand om sig själv och världen, vara modig och ta tillfällen i akt. Allt det där som Danny själv faktiskt gör.

Förboka *VÄLKOMMEN TILL VEGORIKET* till specialpris!

Nu släpper tidningen VEGO:s Mattias Kristiansson sin andra helt vegetariska kokbok – ***Välkommen till Vegoriket***. I Vegoriket härskar Mattias, som med humor, varsamhet och utan pekpinnar guidar dig till en grönare livsstil. Boken innehåller allt från vardagsrätter att äta framför tv:n och middagar att bjuda vännerna på till riktiga festmåltider att imponera med och förödande goda desserter. Allt utan animaliska produkter och med mycket smak och variation.



Förboka på Bokus.com till extrapris!
Välkommen till Vegoriket kostar normalt 199 kr, men med rabattkoden ”VEGO” får du 20 kr rabatt på Bokus.com. Koden registrerar du i kassan.

bokus.com
NYHETER DYGNET RUNT! NYHETER DYGNET RUNT!

90% EKO

100% VEGO



GRÖNA KASSEN

DEN VEGETARISKA MATKASSEN

WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11

INDIEN

LANDET DÄR VEGETARISKT ÄR NORMEN

Föreläsare Saravanan Ramachandran berättar om sin passion för vegomaten och hur viktig den är för hälsan. Vi pratar även med Shankar Narayan, grundare till Satvik Indian Vegan Society, som berättar om vad han har tvingats offra för veganismen.

TEXT **LINNEA BERGSTEN** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Saravanan, 30 år, är homeopat och kommer från en by nära Kanyakumari på Indiens sydspets. Han reser runt i landet och föreläser om veganmatens positiva påverkan på hälsan genom organisationen SHARAN, Sanctuary for Health and Reconnection to Animals and Nature. Efter en föreläsning i Trivandrum, där han har berättat om att man kan lägga om till vegansk kost för att förebygga diabetes, träffas vi på Phantanam Health Restaurant.

– Många frågar mig om mjölken eftersom mjölk är så tätt sammankopplad med den indiska kulturens kärna. Många känner att det är mycket svårt att ge upp mjölken, speciellt yoghurt och kärnmjölk.

Innan han själv tog stegen mot veganismen hade Saravanan dock en annan syn på saken. Han tänkte att veganism var extremt och såg inte någon nytta i det. Men nu ser han helt annorlunda på saken.

Han hade hälsoproblem hela sin barndom: allergier, astma, eksem och IBS (Irritable bowel syndrome) som behandlades med mediciner utan att det hjälpte. Han testade även alternativ medicinering som hjälpte, men bara tillfälligt. Det var först när han började äta veganskt som han kände sig riktigt bra. Han berättar att han själv valde bort bara mjölken först, innan han insåg att han skulle avstå från alla mjölkprodukter.

Saravanan förespråkar en växtbaserad kost: frukt, grönsaker, baljväxter och fullkorn. Självklart inget animaliskt, och inte heller för mycket olja eller processad mat. Själv tycker han bäst om frukter och menar att den sydindiska maten ofta redan är vegansk. Men företag påverkar människor så att de använder mer och mer mjölk och mjölkprodukter.

– Så nu har jag insett att det är väldigt viktigt att vara vegan ur hälsosynpunkt. Men att det också är viktigt av andra anledningar, ur andra synvinklar i livet. Du blir mer fridfull, optimistisk och säker i dig själv.

Shankar, nyss fyllda 50 år, sitter i sitt hem långt ifrån stadens stress, en mil utanför byn Byndoor i Karnataka och berättar om hur han blev vegan. Detta efter att ha varit född som lakto-vegetarian såsom traditionen säger, då han är av kasten Brahim.

– Vi är en mycket traditionell familj. Kor är heliga och vi ska dricka mjölk. Alla tror så. Det är en traditionell övertygelse. Du ska göra detta och om du inte gör det så gör du något fel. Det är det konceptet som gäller.

För 26 år sedan slutade Shankar trots detta att dricka mjölk, inspirerad av Mahatma Gandhi som i sin tur slutat konsumera mjölk för omkring 100 år sedan.
– Men trots allt var jag inte fulländad, jag hade inte en vegansk helhetsbild. Jag slutade dricka mjölk, men åt glass. Kompromissade.

»Man måste också tänka på ett fredligare vis«

2001 TOG HAN avstånd från alla mjölkprodukter. Han hade blivit inspirerad av de veganföreningar som han hade kommit i kontakt med när han arbetat fem år i Dubai. Föräldrarna invände att det var emot religionen, men att de kunde tolerera det om han inte berättade det för andra. Hans fru kände att det gjorde dem isolerade. De ville omvända honom, precis som de även ville omvända deras femåriga son som också valt att vara vegan.

– Jag sa: tvinga honom inte, slå honom inte. Om han vill ha mjölk så får han. Om du vill ha mjölk så får du, jag vill inte ha. Låt honom ha ett val!

Frun tyckte att Shankar skulle gå till en psykiater för hans beteende. Men han tolererade inte hur hon behandlade honom och deras son. De skiljde sig i slutet på 2005. Det var en väldigt jobbig tid. Men tack vare sin son och sina veganska vänner fick han självförtroendet tillbaka. Det var då han satsade på allvar med aktivismen. 2006 blev Vegan Society till, som nu har blivit Satvik Indian Society, då Shankar vill lägga in mer kvaliteter i veganbegreppet. Att sluta äta animalier är bara det första steget, man måste också tänka på ett fredligare vis.

Många veganfestivaler senare sitter vi i fågelsången utanför huset som Shankar rustat upp till att bli en veganfristad, där du alltid är välkommen. Han säger att veganerna är hans nya familj. Han har en enkel gäststuga där man kan få bo ett tag för ett frivilligt bidrag. Men Shankar tillägger, med erfarenhet, att det är mest praktiskt om man ringer först!

Kryddat te som skapar en fantastisk doft i hela köket när det kokar. Drick som det är eller som avslutning på måltiden. I Indien dricker man ofta teet i glas av metall eller glas, men det fungerar lika bra i din favoritkopp.

Masala chai

4 personer

GF

12 dl vatten
2 cm färsk ingefära
2 kanelstänger
15 kardemummakapslar (motsvarar drygt ½ msk kardemummakärnor)
15 kryddnejlikor
1 tsk hela svartpepparkorn
2 dl mjölk, t ex soja- eller havremjölk
3 msk socker
2 msk naturellt svart te

Koka upp vattnet. Skiva ingefäran och häll ner tillsammans med alla kryddor. Lägg på ett lock och låt koka på svag värme i 30 minuter. Häll på socker och mjölk och låt sjuda i ytterligare 5 minuter. Rör ner tebladen och stäng av plattan. Låt dra i 2 minuter och sila sedan teet.





MAKE OVER

BANAN



Namn Mikaela Persson

Bor Kärrtorp

Gör Nutritionist och triathlet. Startat och driver Indie Bars AB med Olof Norberg. Indie Bars är ekologiska energibars som även är glutenfria och veganska. Jobbar på Friskis&Svettis.

Vad älskar du? Mango och jordgubbar!

Varför hatar du banan? Det har nog att göra med att jag älskade banan lite väl mycket när jag var liten och föråt mig på det. Jag tror att det är kombinationen av den söta smaken med en konstig konsistens som gör att jag ogillar banan.

”När man väl hatar ett livsmedel så sprudlar inte precis inspirationen till att använda den i nya maträtter, men jag måste säga att banan passade helt utmärkt i salsan!”

År 2014 vann Mikaela SM-guld i triathlon, olympisk distans



Chipotleburrito med banan- och mangosalsa GF

4 portioner

Vi tog något som Mikaela älskar, en het burrito, och gömde sedan bananen i en söt salsa med mango och koriander. Resultat: Succé såklart!

Chipotlefärs
400 g sojafärs
2 vitlöksklyftor
1 msk tomatpuré
3 dl färdig salsa
2 tsk chipotlepasta (finns i texmex-hyllan)
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 tsk spiskummin
salt
svartpeppar

Kokosris
2½ dl kokosmjölk
2 dl vatten
3 dl jasminris
1 lime, rivet skal och saft
salt

Banan- och mangosalsa
2 dl tärnad mango, fryst går bra
1 banan
½ rödlök
½ färsk grön chili
1 lime, saften
2 msk finhackad koriander

Tillbehör
tortillabröd
sallad
tärnad avokado
färsk koriander

Chipotlefärs Stek färsen och rivna vitlöksklyftor i lite olja tills den får färg. Tillsätt tomatpuré, salsa och chipotlepasta. Låt bubbla på i en minut. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Vänd ner i färsen tillsammans med spiskummin, salt och svartpeppar.

Kokosris Koka upp kokosmjölk och vatten. Häll ner riset och låt koka i 12–15 minuter. Ta kastrullen från plattan och blanda ner rivet limeskal, limesaft och salt.

Banan- och mangosalsa Häll ner den tärnade mangon i en skål. Tärna bananen och finhacka rödlök och chili. Blanda banan, rödlök, chili, limesaft och finhackad koriander med mangon.

Värm tortillabröden. Fyll med chipotlefärs, kokosris, banan- och mangosalsa, sallad, tärnad avokado och färsk koriander.

Tillsammans

Mat avnjuts bäst i sällskap med andra. Nära, kära, vänner, ovänner, gamla, unga. Ja, unga också, för även barn ska självklart få njuta av sprittande god vegomat. Därför har vi i varje nummer med lite extra gott vegokäk som kommer att generera många glada munnar och nöjda magar.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Avokado gör den här pastasalladen härligt krämig utan onödig majonnäs eller liknande. Falafeln harfått en extra nötig och god smak i form av solrosfrön och sesamfrön. Mums!

Avokadopasta med solrosfröfalafel

4 portioner

GF Använd glutenfri pasta

Avokadopasta
pasta för 4 personer, t ex penne, makaroner eller farfalle
2 avokador
1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
½ citron, saften
1 morot
1 ask cocktailtomater
2 dl majskorn
salt
svartpeppar

Solrosfröfalafel
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 dl solrosfrön
2 msk majsstärkelse
3 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk torkad koriander
1 vitlöksklyfta
½ citron, saften
1 msk finhackad persilja, fryst går bra
1 dl sesamfrön
salt
svartpeppar

Avokadopasta Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten så att den svalnar helt. Ringla över lite olivolja så att den inte klibbar ihop. Gröp ur avokadorna och lägg ner i en skål. Mosa sönder med en gaffel tillsammans med yoghurten och citronsaften. Blanda med pastan. Riv moroten och halvera tomaterna. Blanda ner i pastan tillsammans med majskornen, salt och svartpeppar.

Solrosfröfalafel Häll av spadet från kikärterna och skölj i vatten. Låt rinna av. Mixa solrosfröna i en matberedare till ett fint pulver. Häll ner kikärterna och fortsätt mixa. Häll över allt i en skål och blanda ner majsstärkelse, spiskummin, paprikapulver, torkad koriander, pressad vitlöksklyfta, citronsaft, finhackad persilja, salt och svartpeppar. Häll ut sesamfröna på en tallrik. Forma små biffar av kikärtssmeten och vänd dem i sesamfröna. Stek gyllenbruna i lite olja.

Servera solrosfröfalafeln tillsammans med avokadopastan.

Bananmuffins med frasig topping

12 st

Bananmuffins
4 bananer
1 dl farinsocker
½ dl kokosolja
3 dl fullkornsvetemjöl
1 dl havregryn
2 tsk bikarbonat
1 tsk vaniljsocker
en nypa flingsalt

Topping
1 dl farinsocker
1 dl vetemjöl
½ dl kokosolja

Sätt ugnen på 175 grader. Förbered en muffinsplåt med 12 muffinsformar.

Bananmuffins Mosa sönder bananerna med en gaffel eller använd en stavmixer. Häll ner i en bunke och vispa ner farinsocker, kokosolja, fullkornsvetemjöl, havregryn, bikarbonat, vaniljsocker och salt. Fyll formarna till ¾ med smet.

Topping Blanda ihop farinsocker, vetemjöl och kokosolja. Toppa muffinsarna med blandningen. Grädda i 16–18 minuter. Testa med en sticka, de ska vara torra i mitten.

Jättegoda bananmuffins, perfekta både som ett snabbt mellanmål och en hyfsat nyttig efterrätt. Vill du lyxa till det kan du vända ner 50 gram finhackad mörk choklad i smeten.



MAT FÖR HELA FAMILJEN



Chokladmousse
med avokado



Birchermüsli



Grön blåbärssoppa



Supersnabba tomatsoppan

Kusin Vitamin

Konsten att få i familjen vitaminer utan att de märker något.

RECEPT OCH FOTO: **LINA NERTBY AURELL** OCH **MIA CLASE**

Birchermüsli GF

En kul variant på gröt som hela familjen gillar, gjord på äpple, kanel och Sveriges alldeles egna super food – havre. Funkar som både frukost och mellis. Fullträff!

1 äpple
1½ dl havregryn
½ dl äppeljuice
½ dl växtbaserad yoghurt
1 nypa ceylonkanel (eller mer)
mandlar
pumpafrön
valnötter

Riv äpplet och blanda med havregrynen, äppeljuicen, yoghurten och kanelen. Låt stå i 30 minuter eller ännu hellre över natten så ökar du näringen i havren. Hacka nötterna och fröna och strössla över müslin. Varsågod och ät.

Supersnabba tomatsoppan GF

En barnsligt god soppa som tar 4,5 minuter att göra: tre minuter i mixern, en minut på spisen och 30 sekunder att ställa på bordet. Den tar snabbmat till en helt ny nivå.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 paket krossade tomater à 500 g
1 bit finriven ingefära
1 msk lantbuljong
1 msk kokosolja
salt och peppar

Hacka allt grovt och mixa i mixern. Häll över soppan i en kastrull och värm försiktigt så att antioxidanterna i tomaterna frigörs. Tillsätt vatten om du vill ha den lite lösare (eller använd bara ett paket krossade tomater så har du en pastasås). Servera med bröd eller en klick yoghurt (t ex soja- eller havreyoghurt).

Grön blåbärssoppa GF

Lika nyttigt som det är med gröna blad, lika svårt kan det vara att få barnen att vilja äta dem. Lika bra att gömma dem i en söt blåbärssoppa så slipper du tjatet. Win-win!

½ honungsmelon (med kärnor)
2 dl frysta blåbär
1 näve grönkål/spenat
1 dl mjölk, t ex havre-, mandel- eller annan nötmjölk

Mixa allt (och tveka inte inför att ha i melonkärnorna – det är där mycket av nyttigheterna sitter). Häll upp i två stora glas eller i en termos för utflykten.

Chokladmousse med avokado GF

Efter att ha provat den här supergräddiga chokladmoussen kommer du aldrig gå tillbaka till grädde igen. Hittills har ingen lyckats gissa att den är gjord på avokado.

3 avokador
10 färska dadlar
1½ dl kakao
½ dl vatten
2 msk agavesirap

Pilla ur kärnorna i dadlarna (om du bara har fått tag på torkade dadlar kan du blötlägga dem i några timmar så att de mjuknar) och kör dem tillsammans med kakaon och vattnet i en mixer. Tillsätt agavesirap och avokado och kör tills det blir mjukt och fluffigt. Smaka av med en onödigt stor sked.

Lina Nertby Aurell och Mia Clase bloggar för glatta livet på **foodpharmacy.se**, en kul hälsoblogg väl förankrad i forskning och vetenskapliga studier. Men att veta hur man ska äta för att hålla sig pigg och kry är en sak, att faktiskt göra det är en annan. Speciellt när man har petiga barn som fnyser bestämt åt grönsaker. Här är fyra av bloggens favoritrecept, fulla av gröna små hemligheter.



Monika, Maria och Alice

VEGO BJUDER FLORISTERNA PÅ LUST & FÄGRING PÅ VEGO

BLAND PIONER OCH ELEFANTÖRON

Växtriket är en fantastisk värld som inte bara förser oss med färgsprakande råvaror till krispigt goda vegorätter. Den föder även de mest dekorativa utsmyckningarna i form av häpnadsväckande blomsterprakt. Vi besökte blomsterbutiken Lust & Fägring för att bjuda deras flärdfulla florister på blommande vegomat.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Floristyrket har fått ett uppsving de senaste åren och allt fler söker sig till yrket som kombinerar hårt slit, kreativt skapande och närkontakt med de vackraste blommor och växter du kan tänka dig. Pinterest och populära inredningsbloggar får oss att dregla över imponerande blomsterarrangemang, brudbuketter och levande inredningsdetaljer. Blomsterbutiken Lust & Fägring på Odengatan i Stockholm har också känt av det nyfunna intresset för blommor. Vi möts av Monika, som står och vattnar krukorna utanför butiken.

– Jag har världens roligaste jobb, ler hon. Vi sätter oss längst in i butiken bland sekatörer och snittblommor. Osökt kommer vi in på ett projektarbete Monika gjorde under sin floristutbildning.

– Jag fick hjälp av bartendrarna på Tranans Bar att göra drinkar med ätbara blommor. Jag testade med avkok och sockerlag på violer, penséer, lavendel, rosor och tagetes. Blev det gott då?

– Jo, men vissa smakade inte så mycket blomma. Smaken hinner kanske utvecklas mer om man använder blommor som får växa i sin takt i solen. Eller om man låter dem torka först. Men det var ett kul projekt.

Monika, som bara har jobbat i den här butiken i några månader, jobbade tidigare som projekt- och produktionsledare, men skolade om sig till florist.

– Jag har länge varit blomnörd, och när jag skulle gifta mig för några år sen kollade jag runt på bloggar och hit-

tade florister och andra kreatörer i USA som öppnade mina ögon för en helt ny blomstervärld. Då kände jag att jag ville jobba med blommor.

Många kanske tror att floristyrket är ett enkelt jobb där man bara går runt och pillar med sköra blomblad och vattnar när det behövs. Men det är ett slitigt yrke.

– Att binda buketter är bara en liten del av jobbet, ler Monika när vi pratar om folks bild av vad de tror att florister faktiskt gör.

– Skapandet är det absolut roligaste med jobbet. Vi jobbar också mycket med skyltningar och att bygga upp miljöer i butiken.

Att yrket har blivit allt mer populärt håller alla i butiken med om. Vi pratar om just sociala medier och inredningstidningar som har fått allt fler att konsumera mer av både krukväxter och snittblommor.

– Blommor har blivit en del av inredningen på ett sätt som de inte var innan.

Att bloggare påverkar har blivit väldigt tydligt. Helt plötsligt poppar det upp ”måste”-plantor som alla vill ha.

– Elefantöra var en sån växt, säger Maria som äger butiken. Någon hade skrivit om den och plötsligt ville alla få tag i den. Folk sprang över hela stan. Det är roligt när gamla växter får ett nytt uppsving.

I butikens källare finns det även dekorationer, ljuslyktor, möbler och annan inredning. Och det är inte för intet. Maria har drivit Lust & Fägring i 10 år och har också sett ett ökat intresse för allt runt omkring blommorna.









Rispappersrullar med mangosås

– Krukor och vaser har till exempel blivit allt viktigare inredningsdetaljer.

Något annat som också har blivit populärt, i alla fall i Stockholm, är att man tar in allt mer vilda växter i buketterna.

– Förr var det mycket klassiskt. Folk ville ha en bukett med vita blommor och lite grön utfyllnad. Nu är det många som bara vill ha utfyllnaden. Det ska kännas vilt, lite som att man har plockat dem själv.

Och hur är det med eko och Fairtrade?

– Det är ju inte lika stort som i livsmedelsbranschen, men det finns en ökad medvetenhet. Vi har till exempel många Fairtrade-rosor.

Och ätbara blommor?

– Det får vi inte så många frågor om. Kryddor har däremot blivit populärt, både som dekoration och som en del av buketter.

– Jag gjorde en bukett med mynta i för ett tag sedan, inflikar Maria. Även rosmarin är fin. Man har ju börjat få fram örter som är lite längre och kraftigare för att fungera bättre i till exempel buketter.

Medan vi dukar upp maten för att bjuda de hungriga floristerna så pratar vi just om mat på jobbet. Alla tre, Monika, Maria och Alice, är intresserade av vegomat.

– Jag är inte vegetarian men jag tycker faktiskt att det är godast, säger Maria. Sen känner jag att jag mår bättre.

Alice, som står och ansar ett gäng snittblommor, har varit vegetarian sen hon var 15 år.

– Jag är utbildad kock och under utbildningen fick vi lära oss mycket om djurhållning. Sen såg jag en film om grisar och då slutade jag med fläskkött. Efter det fick jag lära mig om alla gifter i Östersjön, så då slutade jag med fisk och skaldjur. Sen blev det stegvis att jag slutade med allt kött och fisk.

Alice älskar att laga mat och det gör även hennes pojkvän som nu också är vegetarian.

– Det blev smidigast, skrattar Alice. Precis när vi träffades tänkte jag bli vegan, men det var ett för stort steg för honom. Men vi försöker att äta mycket veganskt också. Vi gör ofta biffar, till exempel linsbiffar. Och tofu är det bästa som finns.

Vi dukar upp färska rispappersrullar fyllda med krispiga grönsaker och en pigg sås på mango, lime och ingefära.

– Vad gott, utbrister alla i kör och hugger in. Sen åker de gröna och rödvita snittarna med gurka och rädisor fram. Vi står och mumsar mitt i ett hav av lysande gröna krukväxter, snittblommor i nästan overkliga färger och söta buketter med liljekonvaljer och äter minst lika varierad och vacker mat. Det är faktiskt lite galet hur mycket växtriket har att erbjuda. Men vem orkar bli djup när man smaskar på små smördegspajer med körsbärslikör och äppelrosor? Det är bara att vara berusande lycklig och evigt tacksam.





Färgglada snittar



Äppelrosor



Blomsterbutiken Lust & Fägring hittar du på Odengatan 48 i Stockholm.
www.mariaslustoch-fagring.se

RECEPT

Rispappersrullar med mangosås

4 portioner

Det här är en typisk rätt som ser svårare ut än vad den är. Vi valde att göra dem öppna för att de skulle se ut som små buketter, men vill du göra dem mer behändiga är det bara att rulla ihop dem helt som små vårrullar.

Rispappersrullar
rispapper
½ gurka
½ röd paprika
1 mango
1 morot
2 dl strimlad rödkål
1 kruka gräslök
1 kruka thaibasilika

Mangosås
200 g mango, fryst går bra
1 avokado
2 tsk riven färsk ingefära
1 lime, saften
ca 2 dl vatten
salt

Rispappersrullar Strimla gurka, paprika, mango och morot fint och lägg i små högar. Lägg även dit rödkål, gräslök och thaibasilika. Fyll en skål eller djup tallrik med varmt vatten. Doppa ner ett ark rispapper i några sekunder och lägg sedan på arbetsbänken. Lägg på lite av varje grönsak och glöm inte gräslök och thaibasilika. Rulla ihop och lägg på ett serveringsfat.

Mangosås Släng ner samtliga ingredienser i en blender och mixa till en slät sås. Du kan även använda dig av en stavmixer. Späd med vatten tills du får rätt konsistens. Smaka av med salt och eventuellt mer limesaft.

Servera rispappersrullarna tillsammans med mangosåsen.

RECEPT

Färgglada snittar

24 snittar

De här snittarna är jätteenkla att göra och passar perfekt som drinktilltugg eller på ett afternoon tea.

6 skivor formfranska

Pepparrotssmör
50 g smör, t ex mjölkfritt
1-2 tsk riven färsk pepparrot
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar

Dillsmör
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 msk finhackad dill
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar

1 knippe rädisor
1 gurka

Skär bort kanterna på formfranskan. Blanda ihop pepparrotssmöret och dillsmöret i två olika skålar. Det är bara att använda en gaffel och röra allt samman. Bred pepparrotssmör på hälften av brödskivorna och dillsmöret på resten. Skiva gurka och rädisor tunt. Lägg gurkan på skivorna med pepparrotssmör och rädisor på skivorna med dillsmör. Skär i mindre snittar med hjälp av en vass kniv. Servera.

Äppelrosor

12 st

Det kanske ser krångligt ut att få till rosformen, men det är bara att stoppa ner äppelskivor omlott i formarna, runt runt, tills du får en vacker ros. Det behöver inte bli perfekt, det är bara charmigt om det inte är det.

1 ark kyld smördeg à 250 g

Kirschkräm
100 g mandelmassa
2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk Kirsch eller annan körsbärslikör, kan uteslutas
1 msk majsstärkelse

Äpplen
3 röda äpplen
½ dl strösocker
2 msk smör, t ex mjölkfritt
2 msk citronsaft

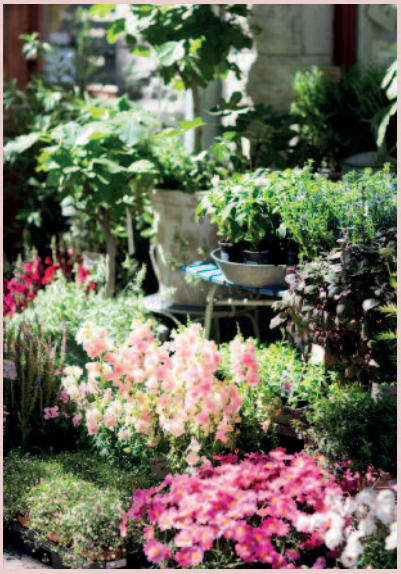
körsbärsmarmelad

Sätt ugnen på 225 grader. Rulla ut den färdiga smördegen. Kavla ut något tunnare. Ta ut rundlar och tryck ner i en muffinsplåt.

Kirschkräm Vispa eller mixa ihop mandelmassa, smör, grädde, körsbärslikör och majsstärkelse i en skål. Fördela i botten av smördegsformarna.

Äpplen Halvera äpplena och skär ut kärnhuset. Skiva sedan äpplena tunt och lägg ner i en skål. Blanda ner strösocker, smör och citronsaft. Ställ in i mikron i 1½ minut eller värm försiktigt i en kastrull. Äppelskivorna ska mjukna. Snurra äppelskivorna runt om varandra och tryck ner i formarna. Fortsätt att pilla ner äppelskivor runt runt tills formen är fylld. Ställ in i ugnen i 15 minuter eller tills smördegen och äpplena har fått färg. Ta ut och låt svalna något.

Värm körsbärsmarmeladen i mikron eller i en kastrull. Pensla äppelrosorna med marmeladen. Servera som de är.



ekko gourmet

Jared Christensen,
chefskock och grundare av Ekko Gourmet

SMAKRIK VEGANSK MAT GJORD PÅ NATURLIGA RÅVARUR!

WWW.EKKOGOURMET.COM

JAG BJUDER PÅ 6 KR

Gäller vid köp av en valfri produkt från Ekko Gourmet innan den 6 sept 2015.

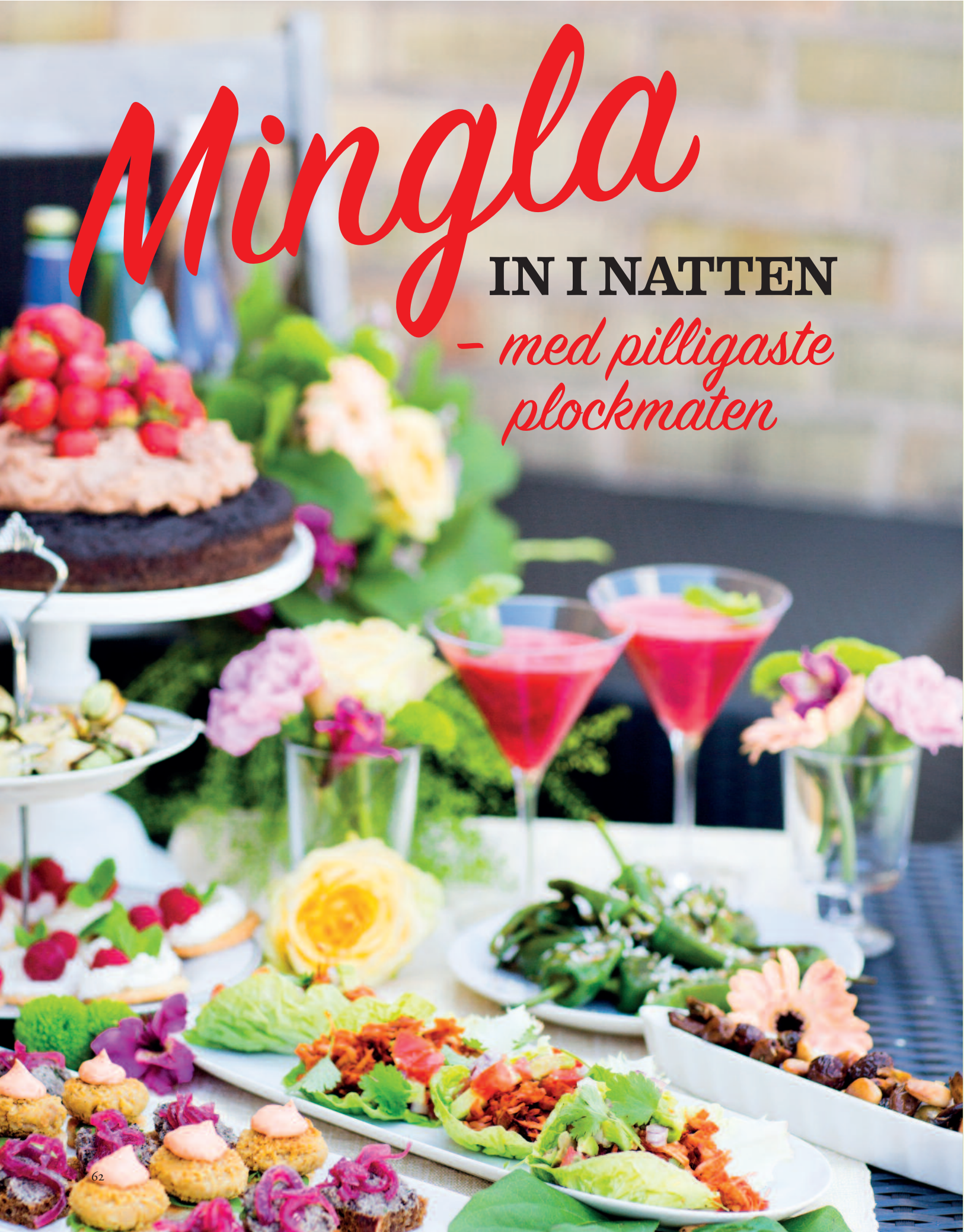
KLIPP UT DEN HÄR KUPONGEN OCH TA MED TILL DIN NÄRMASTE

ICA, COOP, WILLYS ELLER HEMKÖP



9 956850 100609

Kupongen får ej kopieras och kan inte kombineras med andra erbjudanden. Kupongen inlöses av Kuponginlösen AB, Stockholm



Mingla

IN I NATTEN

– med pilligaste plockmaten

Svamppaté med lökmarmelad
och kikärtssliders med kryddig aioli

Den här buffén är beräknad för 12 personer



Spenatpannkakor

Alla blir strålande glada av en uppdukad buffé. Speciellt om den består av flera olika små plockrätter, redo att slukas i ett andetag. Det kanske ser ut som mycket jobb, men ta det lugnt, det här klarar du av. Allt är enkelt och mycket går att förbereda. Så fokusera på att ha kul och roa dina gäster istället, det är nämligen det ljumma sen-sommarfester handlar om.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Salladsblad med pulled veggies

GF

Jackfruit, eller jackfrukt, hittar du i asiatiska butiker inlagd i lake. Den har blivit populär i vegokretsar eftersom den tillagad påminner mycket om trendrätten "pulled pork". Och det är så vi använder den: i en kryddig sås, serverad i salladsblad och toppad med avokadosalsa.

2 burkar jackfruit i lake à 560 g
(finns i asiatiska butiker)
1 gul lök
33 cl öl, kan ersättas med
grönsaksbuljong
2 dl vatten

Chipotlemarinad
2 msk chipotlepasta
¾ dl tomatpuré
1 msk agavesirap
1 dl sweet chilisås
2 vitlöksklyftor
½ dl rapsolja
½ dl vatten
salt

Till servering
4 hjärtsalladshuvuden
(även kallad gemsallad)
2 avokador
½ rödlök
1 tomat
1 lime, saften

Häll av laken från jackfrukten och skölj den i vatten. Skär bort den innersta hårda stammen. Skiva löken fint. Hetta upp lite olja i en kastrull och stek jackfrukten och löken tills allt får lite färg. Häll på öl och vatten och låt allt sjuda under lock i 20 minuter.

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda ihop chipotlepasta, tomatpuré, agavesirap, sweet chilisås, rivna vitlöksklyftor, rapsolja, vatten och salt till marinaden. Häll av vätskan från jackfrukten och lägg över allt i en gratängform. Mosa sönder jackfrukten med en gaffel och blanda ner chipotlemarinaden. Ställ in i ugnen i 20 minuter eller tills det har fått färg.

Dra av bladen från de små hjärtsalladshuvudena. Lägg på ett serveringsfat. Fördela jackfrukten över. Hacka avokado, rödlök och tomat fint. Blanda med limesaft, salt och peppar. Toppa jackfrukten med avokadosalsan och servera.



Hallon- och basilikacocktail och pimientos de padrón

Pimientos de padrón med kokos och lime

4 portioner

GF

Populärt tapastilltugg som vi har piffat till med rostad kokos och lime. Padrónpaprikor hittar du i välsorterade matbutiker och de gör sig bäst stekta. Det är lite som att leka roulette, de flesta är milda men helt plötsligt biter du i en riktigt stark en. Testa!

olivolja
300 g padrónpaprikor
½ dl rostade kokosflingor
1 lime, rivet skal
flingsalt

OBS! Rosta kokosflingor gör du enkelt i en torr stekpanna. Håll koll så att de inte bränns!

Hetta upp ett generöst lager olivolja i en stekpanna. Stek padrónpaprikorna först på ena sidan så att de får riktigt mycket färg och börjar spricka lätt. Vänd på dem och stek färdigt på andra sidan. Låt rinna av på hushållspapper. Lägg över paprikorna på ett serveringsfat. Strö över rostade kokosflingor, rivet limeskal och flingsalt. Servera genast.



Salladsblad med pulled veggies

Hallon- och basilikacocktail

6 drinkar

GF

Det är alltid trevligt att starta minglet med en drink. Det här är en riktig färgexplosion med rasande röda hallon som bas. Hallon älskar basilika, precis som vi. Succé! Basen går att förbereda innan festen, sedan är det bara att fylla på med is och kolsyrat vatten.



1 kg hallon, frysta går bra
1 dl sockerlag
1 kruka basilika
4 citroner, saften
48 cl vodka
is
kolsyrat vatten

Släng ner hallon, sockerlag, basilika, citronsaft och vodka i en blender. Mixa till en slät sås. Fyll på med is i samtliga glas. Fördela hallon- och vodkagrunden i glasen och fyll på med kolsyrat vatten. Servera.

Sockerlag gör du enkelt genom att koka ihop lika delar strösocker och vatten som du låter svalna.

Svamppaté med lökmarmelad

24 snittar
GF Använd ett glutenfritt bröd

Svamppaté överraskar många genom att vara så väldans smakrik, speciellt om du blandar lite olika svampsorter. Du kommer att få lökmarmelad över, men den är ett gott tillbehör till det mesta.

Svamppaté
150 g blandad svamp, t ex portabello, shiitake, ostronskivling och champinjon
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
några droppar tryffelolja
2 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk finhackad persilja
salt
vitpeppar

Lökmarmelad
1 msk rapsolja
3 rödlökar
½ dl rödvinsvinäger
½ dl strösocker

kavring

Svamppaté Hacka svamp, gul lök och vitlöksklyftan fint. Fräs i lite olja tills löken har mjuknat och svampen släppt sin vätska. Häll ner i en matberedare tillsammans med några droppar tryffelolja, grädde, persilja, salt och vitpeppar. Mixa till en slät paté. Häll över i en skål och låt svalna helt.

Lökmarmelad Skiva rödlökarna fint och fräs i oljan tills den mjuknar och blir lätt transparent. Häll på rödvinsvinäger och strösocker och låt puttra på i några minuter tills löken blir riktigt mjuk och nästan all vätska har kokat in. Häll över i en skål och låt svalna helt.

Skiva kavringen och skär i mindre bitar. Bred på lite svamppaté på varje bit och toppa med lökmarmelad.

Cashewost är inte bara prima för de som inte vill eller kan äta komjölk, det är tusen gånger godare med sin milda nötiga smak och fylliga konsistens. Mums!

Zucchinirullar med basilikaost

24 st
GF

5 dl cashewnötter
½ kruka färsk basilika
1 citron, saften
salt
svartpeppar
2 zucchinier, ca 600 g

Blötlägg cashewnötterna i 8 timmar eller över natten. Häll av vattnet och släng ner nötterna i en matberedare tillsammans med basilika, citronsaft, salt och svartpeppar. Mixa till en slät kräm, det kan ta upp till fem minuter. Skiva zucchinin till långa remsor med hjälp av en osthyvel. Stek i lite olivolja tills de får lätt med färg och mjuknar. Låt rinna av på hushållspapper. Lägg på en klick cashewost i änden av varje zucchiniremsa. Rulla ihop och sätt fast med en tandpetare. Klart!



Zucchinirullar med basilikaost och söta glutenfria citronsnittar med hallon


Rostade oliver och mandlar

Rostade oliver och mandlar

GF

Jätteenkelt tilltugg som passar till alla fester och mingel. Går att förbereda och värma på i ugnen, för de är godast ljumma.

2 dl blandade oliver
1 dl mandlar
1 tsk torkad rosmarin
2 msk olivolja
½ citron, skalet
flingsalt

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda oliver, mandlar, torkad rosmarin och olivolja på en plåt. Skär remsor av citronskal med en potatisskalare. Blanda med oliverna och mandlarna. Strö över flingsaltet och rosta allt i ca 15 minuter. Ta ut och låt svalna något innan servering.

Kikärtssliders med kryddig aioli

GF Använd glutenfri formfranska

Helt plötsligt vill alla ha sliders och vi förstår dem. Små söta burgare att äta på språng. Det här är alltid lika populära falafelsliders med en kryddig aioli med tabasco.

Kikärtssliders
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
2 tsk spiskummin
1 msk tahini
1 msk citronsaft
2 msk majsstärkelse
1 tsk salt

Kryddig aioli
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 msk ketchup
½ tsk paprikapulver
½ citron, saften
1 vitlöksklyfta
några droppar tabasco
salt
svartpeppar

vit formfranska

Kikärtssliders Häll av spadet från kikärterna och skölj dem i vatten. Släng ner i en matberedare tillsammans med olivolja, riven vitlöksklyfta, spiskummin, tahini, citronsaft, majsstärkelse och salt. Mixa ihop till en slät smet. Forma till små biffar och stek gyllenbruna i lite olja.

Kryddig aioli Rör ihop majonnäs, ketchup, paprikapulver, citronsaft, riven vitlöksklyfta, tabasco, salt och svartpeppar i en skål.

Skär formfranskan i små snittar. Stek dem gyllenbruna i lite olja. Toppa varje brödbit med en kikärtsslider och en klick aioli.

Spenatpannkakor

4 portioner

GF

De här pannkakorna har en tydlig smak av spenat. Vad passar då bättre än att fylla dem med en kräm på soltorkade tomater? Jättegott som en enkel lunch för de dagar då du inte fixar mingel för vännerna.

Spenatpannkakor
2 dl bovetemjöl
3 dl vatten
100 g färsk spenat
salt

Kräm på soltorkade tomater
1 burk vita bönor à 400 g, cirka 3 dl kokta
1 vitlöksklyfta
4 soltorkade tomater
2 tsk olivolja
2 msk vatten
salt
svartpeppar

Spenatpannkakor Mixa ihop bovetemjöl, vatten, spenat och salt med hjälp av en stavmixer. Du ska få en riktigt lätt smet. Stek pannkakor av smeten i en het stekpanna. Lägg över på en tallrik och låt svalna något.

Kräm på soltorkade tomater Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Riv vitlöksklyftan och hacka tomaterna. Mixa ihop bönor, vitlök, soltorkade tomater, olivolja, vatten, salt och peppar med hjälp av en stavmixer.

Bred ut krämen över pannkakorna och rulla ihop. Skär till små stubbar och ställ på ett serveringsfat.

Glutenfri chokladtårta

12 bitar

GF

En glutenfri, äggfri, mjölkfri och nötfri chokladkaka som alla kan äta. Fantastiskt god är den också. Frostingen är god att toppa det mesta med, eller att bara sluka med sked.

Glutenfri chokladkaka
1½ dl majsstärkelse
1½ dl rismjöl
1½ dl bovetemjöl
1½ dl kakao
3½ dl strösocker
1½ tsk bikarbonat
en nypa salt
1½ dl olja
3½ dl vatten
1 msk vitvinsvinäger

Kokos- och chokladfrosting
1 dl rumstempererad kokosolja
1 dl rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
100 g mörk choklad
6 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

Dekoration
färska jordgubbar
rostade kokosflingor

Glutenfri chokladkaka Sätt ugnen på 175 grader. Olja och mjöla en springform, ca 28 cm i diameter, med rismjöl. Blanda ihop majsstärkelse, rismjöl, bovetemjöl, kakao, strösocker, bikarbonat och salt i en bunke. Vispa ihop olja, vatten och vitvinsvinäger i en annan. Vispa sedan ner de blöta ingredienserna med de torra. Använd en ballongvisp, det är enklast. När du har en slät smet utan klumpar häller du ner den i den förberedda formen. Grädda i 30-40 minuter. Känn efter med en sticka, kakan ska vara torr i mitten. Ta ut och låt svalna helt.

Kokos- och chokladfrosting Vispa ihop kokosolja och smör i en bunke. Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Vispa ner chokladen i smörblandningen tillsammans med florsocker och vaniljsocker. Bred frostingen över kakan och dekorera med färska jordgubbar och rostad kokos.


Glutenfri chokladtårta

Söta glutenfria citronsnittar med hallon

24 st

GF

Vem gillar inte små söta snittar? För du vet väl vad man brukar säga: Är de små får man ta två.

Glutenfria citronkakor
1 dl majsmjöl
1 dl rismjöl
1 dl mandelmjöl
1 dl majsstärkelse
1½ dl strösocker
½ tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
en nypa salt
1 citron, rivet skal
1 msk citronsaft
½ dl rapsolja
3 msk vatten

Kokos- och citronfrosting
½ dl rumstempererad kokosolja
50 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
1 citron, rivet skal och saft
3 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

1 ask hallon
färsk mynta

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop majsmjöl, rismjöl, mandelmjöl, majsstärkelse, strösocker, bakpulver, vaniljsocker och salt i en bunke. Blanda ner rivet citronskal, citronsaft, rapsolja och vatten i mjölblandningen. Tryck ihop till en smidig deg. Kavla ut degen på ett mjölat bakbord. Använd rismjöl. Ta ut små rundlar med ett kakmått och lyft över på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 14 minuter eller tills de börjar få färg i kanterna. Ta ut och låt svalna helt.

Kokos- och citronfrosting Vispa ihop kokosolja, smör, rivet citronskal, citronsaft, florsocker och vaniljsocker i en bunke. Enklast är med hjälp av en elvisp. Spritsa lite frosting på varje kaka. Toppa med ett hallon och färsk mynta.

ÄR RÅ MAT BÄTTRE ÄN KOKT?

Läser man om raw food i media får man lätt uppfattningen att rå mat, eller raw food som det populärt kallas, är den mest näringsrika kosten som får dig att stråla av energi och avgiftar kroppen. Stämmer det? Det enkla svaret på frågan är nej.

TEXT **PERNILLA BERG**

Enligt raw food-rörelsen innehåller en rå kost mer vitaminer, antioxidanter, fytonäringsämnen och aktiva enzymer som hjälper vår matsmältning. En kost baserad på tillagad mat anses leda till enzymbrist i kroppen och i förlängningen att vi får mindre energi och mer sjukdomar. Det är också vanligt att man lyfter upp att en rå kost motverkar en hög syranivå (lågt pH) i kroppen. En basisk kost anses ge ny energi till kroppens celler och motverka cancer. Man jämför ofta människan med närbesläktade djur som t ex schimpansen: ”Djur äter naturlig oprocessad mat och därför kan vi också göra det”.

Näringsupptag mellan olika arter

Att jämföra näringsupptaget mellan två olika arter är väldigt svårt och även om vi är anatomiskt närbesläktade med schimpanser är det mycket i vår kost, miljö och metabolism som skiljer sig. Man tror man att vi människor har tillagat mat åtminstone i 250 000 år, kanske i över en miljon år. Det är mycket som pekar på att energitätare tillagad mat lade grunden för vår utveckling av hjärnan.

Toxiner

Många raw food-anhängare menar att all tillagad mat är toxisk och att i stort sett alla näringsämnen går förlorade vid upphettning. Det stämmer inte riktigt. Det finns ingen mat som är helt fri från toxiner (gifter). I princip alla växter innehåller endogena toxiner eller antinutrienter. Det är växternas naturliga försvar mot angripande organismer. När man tillagar mat oskadliggörs många toxiner och antinutrienter som annars skulle hindra näringsupptaget i kroppen eller rent av vara giftiga. Upphettning leder också till att cellulosa och växternas cellväggar bryts ner och gör maten enklare att bryta ner för kroppen. Kokt denaturerat protein är också enklare att ta upp än råa proteiner. Många antioxidanter och fytonäringsämnen blir också mer tillgängliga efter tillagning. En annan aspekt är att växter ofta är kontaminerade med patogena bakterier och virus. Genom att upphetta maten minskar man risken för matförgiftning. Tillagar man mat vid extremt höga temperaturer finns dock risken att det bildas reaktiva radikaler och carcinogena ämnen, samt att värmekänsliga vitaminer förstörs. Och kokar man grönsaker kan vitaminer urlakas. För att bevara näringsvärdet är ångkokning och ugnsbakning mildast. Är man frisk klarar kroppens försvar att ta hand om eventuella toxiner som kan bildas under tillagning.

Enzymer

Det stämmer att växter är rika på enzymer, men det är just växtenzymer och inte samma typ av enzymer som ingår i vår metabolism. Enzymer från växter är proteiner och de denatureras av saltsyran i magsäcken och bryts ner till peptider precis som alla andra proteiner vi äter. Mycket lite av de växtenzymer vi äter klarar sig ner till tunntarmen. Även om några enzymer skulle överleva så kan de inte hjälpa kroppen att bryta ner födoämnen då de inte är identiska med våra kroppsegna enzymer. Det går inte att förbättra eller effektivisera matsmältningen genom att äta växtenzymer. Eventuellt kan vissa rester av växtenzymer vara bra för tarmfloran eller ha en lokal effekt i tjocktarmen, men det vet vi idag mycket lite om.

Det finns heller inga belägg för att enzymproduktionen går ner och att det leder till sjukdom om man endast äter tillagad mat. Enzymproduktionen verkar gå ner naturligt när vi åldras.

Syra-bas-balansen

En vanlig uppfattning är att en syrabildande kost är skadlig för kroppen och att man därför bör undvika många livsmedel för att få kosten mer basbildande. Bakgrunden

»Råkost är nyttigt och de allra flesta bör öka intaget av råa frukter och grönsaker.«

till detta är att man i enskilda in vitro-cellstudier har sett att cancerceller trivs vid lågt pH-värde. Men det finns inga vetenskapliga studier som stödjer att hypotesen gäller för celler i sin naturliga miljö i kroppen, snarare tvärtom.

Syra-bas-balansen i kroppen är tajt reglerad och det är nästintill omöjligt att rubba balansen åt ena eller andra hållet. Små pH-rubbningar i kroppen leder till livshotande tillstånd, ofta med dödlig utgång. Att mäta pH-värdet i urinen säger ingenting om pH-värdet i resten av kroppen.

Är raw food hälsosammare?

Det finns mycket lite vetenskapliga studier inom området och inga studier som indikerar att en raw food-kost förebygger vällevnadssjukdomar. En raw food-kost är i regel mycket rik på fibrer och inte så energität. Ofta blir den totala volymen av mat för stor per dag för att man ska orka täcka in det energiintag som krävs. Ett högt fiberintag är nyttigt, men gör samtidigt att färre kalorier tas upp från tarmen (fibrer hindrar närings-/kaloriupptag). Har man ett lågt energiintag kan det bli en fallgrop. Det är också viktigt att man följer de allmänna kostrekommendationerna för att få i sig alla näringsämnen. Kostens sammansättning blir inte automatiskt optimal bara för att man äter rå och naturlig mat. Det allra viktigaste är att få i sig tillräckligt med vitamin B12, vitamin D, omega-3 (gärna DHA) och kalcium. Det finns indikationer på att många raw foodare har ett lågt kalcium- och proteinintag och att det ger negativ inverkan på skelettet. Kvinnor är extra utsatta för lågt energiintag och fettintag och det finns risk för att hormonbalansen rubbas och att mensen slutar komma. Ett lågt proteinintag kan också ge dåligt immunförsvar. Det finns också studier som visar på att tanderosion är vanligare bland raw foodare än allätare, pga det höga intaget av syror.

Vissa klarar att äta en balanserad raw food-kost, men många måste överge kosten pga för litet energiintag och för dålig kunskap inom näringslära. Vill man äta endast raw food bör man regelmässigt näringsberäkna sin kost för att säkerställa att man får i sig tillräckligt med energi och näringsämnen.

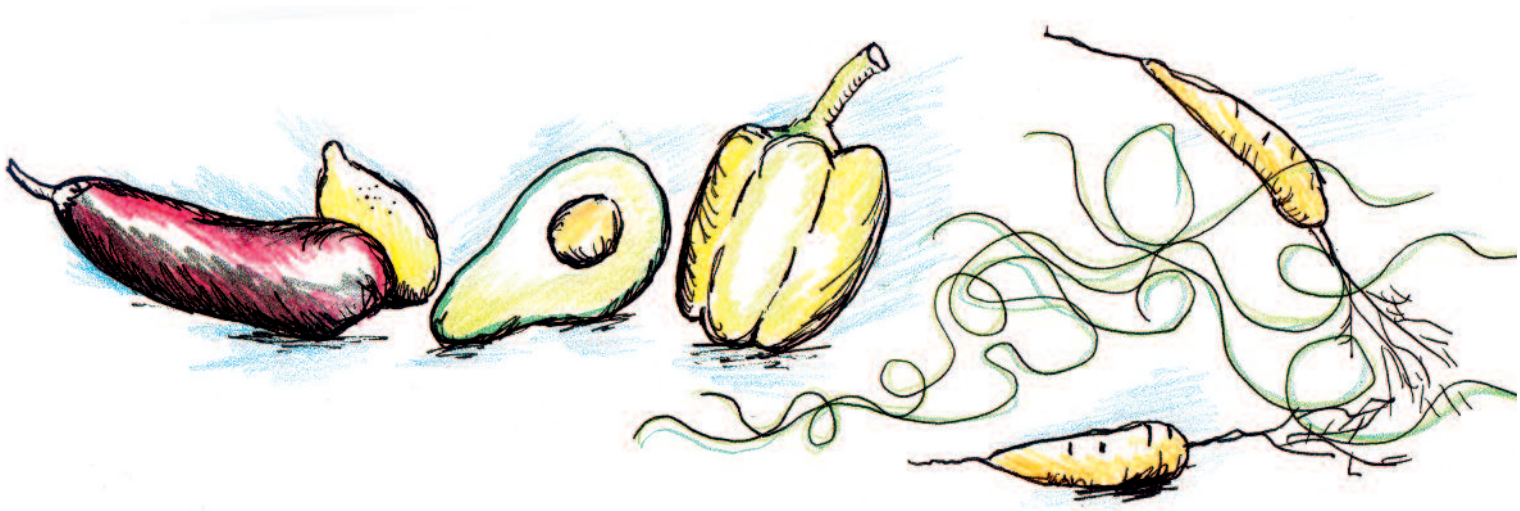
Ortorexi

Ortorexi är ett relativt nytt fenomen som innebär att man blir onormalt fixerad vid en hälsosam livsstil. Ofta innefattar det både träning och kost (ofta raw food) och man vill uppnå en så naturlig och giftfri livsstil som möjligt. Fixeringen blir ofta så stark att den i sig blir ett hot mot hälsan. Det finns både kliniska fall med undernäring och dödsfall dokumenterade.

Optimala kosten

Råkost är nyttigt och de allra flesta bör öka intaget av råa frukter och grönsaker. Det ger ett bra tillskott av fibrer, fytonäringsämnen och många antioxidanter och vitaminer. Men det är inte samma sak som att en helt rå kost är den optimala kosten. Det bästa är att äta varierat och även inkludera tillagad mat för att öka energidensiteten och öka näringsupptaget.

Pernilla Berg *är nutritionist och toxikolog, aktiv i Läkare för Framtiden och driver* **www.veganlife.se.**



TA TILLVARA

Mat har aldrig varit så billigt som nu, vilket gör att man lätt kastar bort de där trasiga och ledsna grönsakerna istället för att använda dem som de grymma råvaror de är. Amanda och Eveline kommer därför med en hjälpande guide till hur du gör en rest till en fest. Glädjelycka både för miljö och plånbok.

INTERVJU **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **EVELINE JOHNSSON**





Ta tillvara (Kakao förlag) av Amanda Hellberg och Eveline Johnsson innehåller lakto-ovo-vegetarisk och helvegetarisk mat på sådant som många slänger. Perfekt inspiration för att minska matsvinnet!

Hur kom ni på idén till boken?

– Den kom som en present från våra huvuden! Nej, men vi har ju ett stort miljöengagemang överlag; vi förespråkar och äter vegetariskt och lagar mat med råvaror i säsong i så stor utsträckning som möjligt, så det kändes som en bra grej att ta itu med matsvinnet. Sen har vi inte sett en sådan här bok på marknaden heller, så då kändes det ju extra kul.

Varför är folk så dåliga på att ta hand om rester?

– Vi vet inte riktigt! Kanske är det av okunskap, att man inte vet vad man kan och ska göra av mat som blivit över? Vi tror att det finns ett litet generationsgap, kunskaper som fallit i glömska i och med alla moderna kökslösningars intåg i vardagen, typ färdigmat och sådant. Många av tipsen i boken är sådant som i princip allas farmödrar skulle känna igen, men som inte är lika självklart längre. Sen tror vi också att det har att göra med att många av oss lever i ett sådant otroligt överflöd här i Sverige. Vi måste liksom inte ta tillvara på varenda liten matbit, för vi kan enkelt köpa ny mat istället. Vi har råd med det. Men det är ett sådant fruktansvärt slöseri med resurser!

Något tips till alla som är rädda för ”gammal” mat?

– Som vi skriver i boken är det här med bäst före-datum inte någon absolut sanning. Ett bäst före-datum anger hur länge varan håller sin bästa kvalitet, men det betyder inte att den är oätlig efter det datumet. Så vi vill uppmana alla att helt enkelt titta, lukta och smaka på maten istället. Smakar den bra är det ingen fara! Och även om grönsakerna är lite hängiga, så gör inte det något – då kan man laga en varm rätt på dem istället för att äta dem färska, vilket kanske var planen från början.

Andra tips för att förvandla en rest till fest?

– Vi förespråkar synsättet att se på rester som en råvara. Använd det kokta riset som ingrediens i något nytt, istället för att se på det som en rest. Ett säkert tips är att servera reströtten med goda tillbehör, lyxa till det lite! En brödkant och en guldkant, som vi säger.



Polentapotatis



Brödsallad

Hur länge har ni själva varit inne på att ta hand om allt?

– Genom att själv testa att odla sin egen mat så märker man hur extremt mycket jobb och resurser som ligger bakom alla våra råvaror. Då går det helt enkelt inte att bara slänga bort.

Vilka är era favoritrecept i boken?

– Oj, vilken svår fråga! Amandas favoritrecept är pasta med potatis, det var en sådan uppenbarelse att pasta och potatis var så otroligt gott ihop. Krämigt och lyxigt.

Eveline vill slå ett slag för punkgrytorna längst bak i boken! Dels för att de går att laga på nästan vad som helst, dels för att de är så himla goda. Varianten med garam masala och linser är ett stående inslag i vecko-menyn hemma hos henne!

Ni driver även bloggen Våra oköttsliga lustar, vad kan man hitta där?

– På vår blogg hittar man massor av lakto-ovo-vegetarisk och helvegetarisk mat. Vi gillar att laga rejäl vegetarisk mat, så det blir mycket rotsaker och rätter som drar åt husmanshållet. Mat utan kött behöver ju inte vara sallad. Sen finns det givetvis flera recept på smart återvinningsmat och så några sötsaker här och var, såklart!



Stekt pasta med kronärtskocka och citron



De här små puckarna går snabbt och enkelt att göra i en matberedare. Att bara blötlägga röda linser lärde vi oss av en vän från Strasbourg, smaken blir groddig och lite pepprig och gör sig fint i en sallad, eller som här, i biffar. Här använder vi linserna tillsammans med jordnötter för smak och tuggmotstånd, samt rester på ris som binder ihop och ger krämighet. Receptet blir bäst med lite kladdigare ris, typ basmati eller jasmin.

Morotsbiffar med ris och jordnötter

RECEPT

Polentapotatis

4 portioner

GF

Den här potatisen slår all ugnsbakad och friterad potatis med hästlängder! Panerad i kryddad polenta blir den kokta potatisen krispig, smakrik och alldeles ljuvlig. Resultatet blir allra bäst om du använder dig av en fastare potatissort som tål lite hantering även då den är kokt. Det är dessutom ett måste att potatisen har kallnat ordentligt i kylskåp så att den har blivit lite klistrig. Då fastnar paneringen som bäst.

10 kokta potatisar
1 dl polenta
½ tsk salt
1 nypa svartpeppar
½ tsk vitlökspulver
olja
några vitlöksklyftor
eventuellt några kvistar färsk timjan eller rosmarin

Sätt ugnen på 225 grader, gärna varmluft. Skär potatisen i lika, ganska stora, bitar. Blanda polenta, salt, peppar och vitlökspulver i en stor skål. Lägg ner några potatisbitar i taget och skaka runt så att polentan fastnar runtom, hjälp till lite med händerna för att trycka fast polentan ordentligt. Lägg de panerade potatisarna i en väloljad form tillsammans med några vitlöksklyftor och färska örter för extra smak. Baka i ugnen, gärna på varmluft. Vänd potatisen lite försiktigt med en stekspade efter 15 minuter så att oljan fördelas jämnt runt alla sidor och baka i ytterligare 15 minuter, gärna med grill mot slutet. Potatisen är klar när den har fått fin färg.

Brödsallad

3–4 portioner

GF Använd glutenfritt bröd

Har du bröd av god kvalitet över, typ ljusare surdegsbröd eller focaccia, så är brödsallad en god idé. Vi gillar att rosta brödet innan det hamnar i salladen, då behåller det sin krispighet men suger ändå upp alla goda smaker. Puylinsernas pepprighet och kaprisens och lökens lite skarpa smak lindras av brödet och oljan. Tomaterna fräschar upp och gör salladen fruktig och fin.

150 g bröd
½ dl torra puylinser (eller 2 dl kokta linser eller bönor)
3–4 medelstora tomater
1 liten rödlök
3 msk kapris
2–3 msk hackad persilja
några matskedar olivolja
balsamvinäger
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader. Koka puylinserna enligt anvisningarna på förpackningen. Bryt brödet i bitar och rosta helt kort i ugnen, cirka 10 minuter, tills det har fått lite färg. Låt brödet svalna. Skär tomaterna i bitar och skala och skiva löken. Varva bröd, linser, tomater och lök på ett fat. Strö över kapris och persilja och ringla över olja och vinäger. Salta och peppra.

Stekt pasta med kronärtskocka och citron

2 portioner

GF Använd glutenfri pasta

Att värma kokt pasta i en stekpanna kanske verkar lite oortodoxt, men det handlar inte om att knapersteka den utan att värma den tillsammans med rättens övriga smaker. De konserverade kronärtskockorna är redan lite syrliga, och de får fin skjuts av ytterligare lite citron, vitlök och basilika.

kokt pasta till 2 personer
1 burk kronärtskockshjärtan à 390 g
skal av 1 citron
1–2 vitlöksklyftor
2–3 msk olja
hackad färsk chili efter behag
salt
svartpeppar
2 msk hackad basilika, fryst eller färsk

Halvera kronärtskockshjärtana. Riv skalet på citronen och finhacka vitlöken. Hetta upp en panna med någon matsked smör. Stek kronärtskockorna tills de fått lite färg. Sänk värmen och tillsätt vitlök och chili. Salta och peppra. Ta upp ur pannan och lägg åt sidan. Tillsätt ytterligare lite olja i pannan och lägg i pastan, citronskalet och basilikan. Stek under omrörning tills pastan blivit varm. Blanda ner kronärtskockshjärtana och servera genast.

Morotsbiffar med ris och jordnötter

20 st biffar

GF

1½ dl kokt ris
1 dl torkade röda linser
1 morot
¾ dl jordnötter
3 msk osötat jordnötssmör
eventuellt salt
lite olja till stekning

Börja med att slå kokande vatten över linserna och låt dem stå i 30 minuter. Riv moroten. Lägg jordnötterna i en matberedare och hacka dem grovt. Låt jordnötterna ligga kvar i matberedaren. Häll av linserna och tillsätt dem i matberedaren tillsammans med riven morot och ris och kör tills allt är jämnt hackat. Tillsätt slutligen jordnötssmöret, lite i taget, och kör tills du får en fast smet. Smaka av med salt, men salta inte för mycket om jordnötterna redan är saltade. Forma små puckar och stek i lite olja tills de är gyllenbruna.

Kost & Hälsa

– De senaste rönen från forskningsvärlden

Vi på VEGO vill att våra läsare ska leva ett långt, friskt och lyckligt liv och har därför tagit hjälp av cancerläkaren och ordföranden i Läkare för Framtiden, David Stenholtz, som i varje nummer lyfter fram nya studier och forskning kring världens bästa vegomat.

TEXT **DAVID STENHOLTZ**

Att ”mjölk ger starka ben” var en paroll som spreds på 80-talet. Avsaknaden av vetenskap som styrker detta har lett till att parollen ändrats till ”mjölk är en bra kalciumkälla”. Trots att mjölkprodukter är den mest ohälsosamma källan till kalcium vi kan välja och trots avsaknad av vetenskapligt underlag tror många fortfarande att mjölk är bra för vår benhälsa. En ny studie som publicerades i maj månad jämförde bentätheten hos blandkostare, lakto-ovo-vegetarianer och veganer och man fann som förväntat ingen skillnad i bentäthet.

American Dietetic Association är världens största yrkesförening för dietister och nutritionister och en mycket tung auktoritet inom kost och hälsa. De har nu bytt namn till Academy of Nutrition and Dietetics (AND). 2009 publicerade de en officiellt uttalad ståndpunkt där de slog fast att vegetariska koster, inklusive en helvegetarisk (vegansk) kost, är lämplig i alla livets skeden, även till gravida och barn. Detta är ett mycket viktigt dokument att hänvisa till, i synnerhet för veganska föräldrar som fortfarande kan möta okunskap och fördomar hos vårdgivare som uttrycker oro för veganska barns hälsa. Nu har AND uppdaterat sin ståndpunkt, där de dels står fast vid ovanstående och även ännu kraftigare understryker hälsovinsterna med att välja sin kost från växtriket.

Många skriver till oss i Läkare för Framtiden och frågar om det inte är en hälsovinst att välja ekologiskt kött i stället för konventionellt framställt kött. Vi svarar att det inte finns någon vetenskap som talar för det. En ny studie från Spanien har nu dessutom visat att inte ens halten av cancerframkallande miljögifter verkar skilja sig mellan ekologiskt och konventionellt kött. Det har dessutom kommit fler nya studier som bekräftar hälsovinsterna med soja. Byt därför ut köttet mot tofu och baljväxter för säker hälsovinst!

STARKA BEN HOS VEGETARIANER OCH VEGANER

Personer som väljer en vegetarisk eller vegansk kost uppvisar inte minskad bentäthet jämfört med blandkostare, detta enligt en ny studie som publicerats i tidskriften Nutrients.

Forskarna mätte bentätheten hos 27 blandkostare, 27 lakto-ovo-vegetarianer och 28 veganer. Grupperna skiljde sig inte åt avseende BMI, fysisk aktivitet och ingen av deltagarna rökte. Man fann ingen signifikant skillnad i bentäthet mellan grupperna.

Vidare noterade man att blandkostare hade högre bentäthet ju mer alkalisk urinen var och veganer hade högre bentäthet ju mer protein de åt. Forskarna anser att dessa data antyder att kostråd för starka ben bör skilja sig åt beroende på personens kost. Personer som äter kött bör få rådet att äta mer frukt och grönt och veganer bör få rådet att äta tillräckligt med protein.

Jessica R. Knurick, Carol S. Johnston, Sarah J. Wherry and Izayadeth Aguayo. Comparison of Correlates of Bone Mineral Density in Individuals Adhering to Lacto-Ovo, Vegan, or Omnivore Diets: A Cross-Sectional Investigation. Nutrients 2015, 7, 3416-3426; doi:10.3390/nu7053416



David Stenholtz, specialistläkare i onkologi och ordförande i *Läkare för Framtiden*.

Läkare för Framtiden arbetar med att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling.

EXPERTPANEL: VEGETARISKA KOSTER ÄR LÄMPLIGA FÖR ALLA OCH GER HÄLSOFÖRDELAR

Vegetariska koster, inklusive vegansk kost, är lämpliga i alla livets skeden (inklusive graviditet, amning, spädbarnsålder, barndom och tonår). Detta enligt expertpanelen vid Academy of Nutrition and Dietetics som publicerat sin officiellt uttalade ståndpunkt (position statement) om vegetariska koster i det senaste numret av sin tidskrift.

Expertpanelen skriver vidare att vegetariska koster kan medföra hälsovinster

i förebyggande och behandling av vissa sjukdomar, inklusive åderförkalkning, typ 2-diabetes, hypertoni och övervikt. Vegetarianer har lägre risk för hjärtkärlsjukdom, hypertoni, typ 2-diabetes, övervikt och cancer och en sådan kost med minskad fettmängd har tillsammans med andra livsstilsförbättringar visat sig effektiv i behandling av dessa sjukdomar. Vegetarianer har lägre kolesterol, bättre blodsockerkontroll och lägre oxidativ stress. Lågt intag av mättat fett och kolesterol och högt intag av grönsaker, frukt, fullkorn, baljväxter, nötter, frön och sojaprodukter med högre halt av fibrer och fytonutrienter anses vara det som bidrar till minskning av kronisk sjukdom hos vegetarianer. Det är viktigt att vegetarianer intar vitamin B12 genom säkra källor, som tillskott eller berikade produkter.

Diana Cullum-Dugan, RDN, LDN, Roman Pawlak, PhD, RD, Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Volume 115, Issue 5, May 2015, Pages 801–810, doi:10.1016/j.jand.2015.02.033

EKOLOGISKT KÖTT INTE MINDRE CANCERFRAMKALLANDE

Det finns en utbredd föreställning att ekologiskt kött inte skulle medföra samma hälsorisker som konventionellt framställt kött. Stöd för detta saknas i litteraturen. Avseende cancer anses inte heller miljögifter och bekämpningsmedel vara den största bidragande orsaken, utan i stället nitrosoämnen, peroxiderat animaliskt fett, HCA och PAH. Där föreligger inga skillnader mellan ekologiskt och konventionellt kött.

Nu har forskare i Spanien dessutom analyserat förekomsten av cancerframkallande miljögifter (POP persistent organic pollutants) i både ekologiskt och konventionellt framställt kött. Man fann att skillnaden i förekomsten av miljögifter var obetydlig mellan proverna.

Forskarnas slutsats är att konsumtion av ekologiskt kött inte minskar cancerrisken genom miljögifter, utan den ter sig till och med högre, speciellt för lammkött.

Ángel Rodríguez Hernández, Luis D. Boada, Zenaida Mendoza, Norberto Ruiz-Suárez, Pilar F. Valerón, María Camacho, Manuel Zumbado, Maira Almeida-González, Luis A. Henríquez-Hernández, Octavio P. Luzardo. Consumption of organic meat does not diminish the carcinogenic potential associated with the intake of persistent organic pollutants (POPs). Environmental Science and Pollution Research, April 2015.

MINDRE CANCER MED MER SOJA I KOSTEN

Människor som äter mer baljväxter har mindre risk för tjocktarms- och ändtarmscancer. Detta enligt en ny meta-analys som publicerats i Scientific Reports, en tidskrift som publiceras av Nature Publishing Group.

Forskarna analyserade resultaten i totalt 14 kohortstudier som värderat sambandet mellan baljväxtkonsumtion och risk att drabbas av tjocktarms- och ändtarmscancer. Totalt innehöll studierna 1 903 459 deltagare. Sammantaget sågs en 9 % minskad risk för tjocktarms- och ändtarmscancer hos personer som åt mer baljväxter jämfört med dem som åt mindre. I asiatiska befolkningar, där baljväxtkonsumtionen är högre, var riskminskningen 18 %. När forskarna specifikt tittade på konsumtion av sojabönor såg man att de som åt mer sojabönor hade 15 % lägre risk för tjocktarms- och ändtarmscancer än de som åt mindre.

Beibei Zhu, Yu Sun, Lu Qi , Rong Zhong & Xiaoping Miao. Dietary legume consumption reduces risk of colorectal cancer: evidence from a meta-analysis of cohort studies. SCIENTIFIC REPORTS | 5 : 8797 | DOI: 10.1038/srep08797

ATT VÄLJA PROTEIN FRÅN SOJA OCH ÖVRIGA VÄXTRIKET SÄNKER KOLESTEROL

Att välja växtbaserade proteinkällor i stället för protein från djurriket leder till lägre kolesterol. Detta enligt en studie som presenterades vid Endocrine Societys årliga möte.

Forskarna rekryterade 176 friska postmenopausala kvinnor till att äta en av fyra koster under åtta veckor. Kosterna var lika förutom sett till proteinkälla. I två av kosterna kom >80 % av proteinet från djurriket, den ena från mjölkprodukter och den andra från andra animalier. I de andra två kosterna kom >80 % av proteinet från växtriket, den ena från soja och den andra från andra vegetabilier.

Resultaten visade en sänkning av totalt kolesterol och LDL-kolesterol i båda de växtbaserade grupperna, men ingen sänkning i de animaliebaserade.

Forskarnas slutsats är att en växtbaserad kost är gynnsam för våra blodfetter, både med och utan soja.

Anda Raluca Gonciulea and Deborah Sellmeyer, OR28-3: The Effect of Dietary Protein Source on Serum Lipids, Endocrine Society's 97th Annual Meeting and Expo, March 5–8, 2015 – San Diego



RAW FOOD HOUSE

Raw Food House i Malmö började som en kärleksfylld chansning och har blivit en succé dit alla kommer för att äta sig mätta på välgörande, vrålgod rå mat. Bakom den prisbelönta restaurangen står Linda Nilsson som nu är aktuell med boken Rå mat. Vi beställde in en förödande god chokladtårta med tahini och satte oss ner för att prata lite med Linda.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON** RECEPT **LINDA NILSSON** MATFOTO **PETER WESTRUP**

Raw Food House startades 2011 av Linda och hennes man Jonathan. Innan det hade Linda en egen mottagning i tio år där hon jobbade som kroppsterapeut och hälsokonsult. Men när hon fick upp ögonen för raw food var det bara att ge sig.

– Det var för ungefär tio år sedan. Jag hade en god vän som reste i USA och kom i kontakt med det här nya råa köket. Hon var helt lyrisk när hon kom hem, vilket gjorde mig lite nyfiken. Jag började beställa hem böcker och la till mer raw i min egen kost.

Vad märkte du för skillnad?

– Främst på energinivån som sköt i höjden. Jag behövde sova mycket mindre och det kändes som att min kropp tackade mig varje dag. Då är det svårt att gå tillbaka.

Linda har alltid haft ett stort matintresse med fokus på det gröna och hon föll direkt för detta nya kök. Hon kanaliserade all sin kreativitet och skaparglädje i den nya maten och ganska snart kände hon att hon ville dela med sig av den här spännande världen.

– Jag och min man befann oss mitt i livet och ville göra något som förde världen framåt och bidrog till att göra jorden till en bättre plats att bo på. Så vi började leka med tanken på en raw food-restaurang. Vi kände att med min kompetens som terapeut och hans inom näringslivet så skulle vi kunna göra något bra tillsammans.

Linda blev då kontaktad av en hotellägare i Skanör som undrade om hon ville börja där med att skapa mat med utgångspunkt i det råa. Till sitt förfogande hade hon fyra stjärnkockar och tillsammans skapade de fantastisk mat, mycket inspirerat av den indiska läkekonsten ayurveda. Där jobbade hon i ett och ett halvt år och samlade på sig kunskap för att till slut starta sitt





eget ställe – Raw Food House.

– Vi öppnade lite på vinst och förlust. Vi visste inte hur efterfrågan skulle vara, men blev glatt överraskade. Vi har verkligen skapat en härlig mötesplats dit allt från gourmander och grovarbetare till hälsomedvetna och kostymnissar kommer.

Hur kommer du på allt?

– Jag är matälskare och hämtar inspiration överallt. Det kan vara smaker, konsistenser, utseende och hur man serverar maten. Sen försöker jag följa årstiderna och leva här och nu. Jag får såklart även hjälp av mina fyra kockar som också är med och skapar.

Har du några ledord i din matlagning?

– Jag tycker att det är viktigt att alla gör aktiva val i sin vardag för att leva hållbart. Var och en gör små saker som blir till ringar på vattnet. Det är så vi kan förändra. Vi lever över jordens resurser och det är förfärligt, där vill jag vara med och göra en bra insats. Jag vill få människor att förstå att mat påverkar oss och vår hälsa. Det har varit mina ledord under alla år som jag har uppmuntrat folk att äta mer grönt och ekologiskt.

Och så äntligen, efter flera framgångsrika år med Raw Food House, kommer boken! En otroligt vacker bok med tydliga recept som garanterar framgång.

– Det är en av mina längsta graviditeter som jag har hållit på med i två och ett



Raw Food House, Friisgatan 8, Malmö

halvt år. Det ska bli den bästa raw food-boken någonsin, ler Linda. Jag är perfektionist så recepten ska vara perfekta. Jag ville göra en kvalitativ receptsamling som man kan använda under en längre tid och vara stolt över.

Och vi kan bara bekräfta det faktum att Linda verkligen har skapat en unik och fullständigt fenomenal bok som visar raw food i ett helt nytt ljus. Här finns huvudrätter, frukostar, snacks, soppor, såser, desserter och mycket annat.

– Genom alla år här på Raw Food House har jag fått tusentals frågor om recept och det som folk i allmänhet har gillat har jag samlat här. Det är en riktigt guldgruva.

Det finns många tråkiga fördomar om raw food – att man inte blir mätt, att det är mycket kalorier eller att det bara är just kall mat. Men Linda visar, både på restaurangen och i sin bok, att det inte alls stämmer. Under vinterhalvåret serveras till exempel varma gratänger och pajer, 42 grader varma för att vara exakt. Och mätt blir man, det vet alla som har haft vägarna förbi.

– Man måste komponera måltiden på ett sätt så att man blir mätt. Det här är ju levande mat som är väldigt näringsrik och man kan behöva sätta sig in lite i det för att bli tillfredsställd. Sen är det också väldigt mycket enzymer som hjälper till att smälta maten, vilket gör mycket för mättnadskänslan.

Och det där tråkiga med att räkna kalorier?

– Man räknar inte kalorier i det här köket. Man har tagit bort allt som är onyttigt och äter bara bra mat som stimulerar kroppen i dess processer. Det finns inga farliga fetter och inget skadligt som sätter sig i kroppen. Du kan utan problem äta desserter när du känner för det.

Och för alla som är nya på raw food?

– Börja där du befinner dig. Utgå från en grön smoothie och arbeta därifrån. Köp böcker, läs på, gå en kurs. Det är inte alls svårt.

Har du själv någon favorit i boken?

– Jag har många, men pad thaien är väldigt populär. Sen är jag ett chokladfreak och det finns många goda desserter.

Gå en kurs!

Bor du i Malmö eller har vägarna förbi, gå en kurs hos Linda. Kolla in hemsidan **www.rawfoodhouse.se** för mer info.



Pad thai-nudlar i krämig jordnötssås

Om du har svårt att vakna på morgonen är denna juice perfekt. Den fyller på näringsdepåerna och ger kroppen en mjuk start på dagen. Moroten är en klassiker som vi har haft på menyn på min restaurang i flera år utan att tröttna på den.





Butternutpumpa används mycket i det råa köket. I soppor tillför den krämighet och tillsammans med mango är den oslagbar – det blir en söt och len smak. Att bryta detta med chili och ingefära ger en härlig smaktwist. Pumpasoppan kan enkelt göras riktigt het en kall vinterdag genom att öka chilimängden. Soppan förvarar du i kylen i upp till tre dagar. Chilioljan är kraftig, håller länge och kan användas som salladsdressing eller till andra rätter som du vill ge lite hetta. Häll upp den på en fin flaska och förvara i rumstemperatur.



Pumpasoppa med mango, äpple och chiliolja

Pad thai-nudlar i krämig jordnötssås GF

2 portioner

En bra förutsättning för att känna sig nöjd efter en måltid är att ha ätit alla smaker: sött, salt, starkt, beskt, surt och umami. Denna pad thai-sallad uppfyller det. Människor reser långväga till min restaurang för att avnjuta denna rätt. Receptet ger ca 1 liter sås – om det blir sås över fungerar den utmärkt som dipp eller som lyxig salladsdressing och håller runt en vecka i kylen.

Pad thai-såsen
4 medjool-dadlar
2 msk jordnötssmör
5 st soltorkade tomater
2½ dl olivolja
½ dl tamarisoja
½ solovitlök
2 cm ingefära
½ dl agavesirap
2 tsk salt
½ röd chili
½ dl färskpressad citronjuice
1 msk tamarindpasta
1 lime, rivet skal
2½ dl vatten
¼ tsk cayennepeppar
½ dl vinäger

Thaisalladen
½ dl morotsspiraler
1 dl squashspiraler
½ dl strimlad rödkål
1 dl strimlad vitkål
1 dl strimlad spetskål eller kinakål
3 skivade broccolibuketter
3 msk hackad mynta
3 msk hackad koriander
3 msk hackad basilika
1 dl kelpnudlar

Topping
kokoschips
mandel
äpple

Lägg alla ingredienser till såsen i blendern och mixa till en slät konsistens. Gör spiraler av squash och morot med din grönsaksskärare. Strimla övriga grönsaker tunt med kniv eller mandolin. Lägg kelpnudlarna i ett durkslag och skölj med vatten. Låt rinna av. Hacka toppingingredienserna. Lägg upp allt i skålar. Vill du servera salladen portionsvis tar du två fyllda nävar grönsaker per person, häller 1 dl sås över och blandar runt väl. Strö på topping.

Pumpasoppa med mango, äpple och chiliolja GF

4 portioner

Chiliolja
2 dl olivolja
2 färska chilifrukter

Soppa
3½ dl butternutpumpa
1 dl mango
½ chili
juice från ½ citron
1 cm färsk ingefära
5 dl vatten
1 msk agavesirap
3 msk olivolja
1 tsk örtsalt

Topping
äpple
salladslök
chiliolja

Chiliolja Häll oljan och lägg chilin i blendern och mixa till en röd olja. Filtrera oljan genom en nöt- och fröpåse och häll upp på flaska.

Soppa Skala butternutpumpan med potatisskalare och dela den i små kuber. Lägg den och övriga ingredienser i blendern och mixa till en krämig soppa.

Topping Hacka äpple och salladslök att toppa soppan med innan servering, och ringla över lite chiliolja.

Moroten GF

2 glas

4 morötter
1 apelsin
½ citron
2 cm ingefära

Skölj och skala grönsakerna och frukten. Kör ingredienserna i en centrifug eller slow juicer. Häll upp på glas och drick direkt.

Rospannacotta med pistagenötter GF

6 portioner

Pannacotta
2 dl cashewnötter
1 dl ljus agavesirap
2 dl vatten
½ msk citronjuice
3 tsk rosvatten
½ tsk rödbetsjuice (kan uteslutas)
¼ tsk salt
1¾ dl kokosolja

Kardemummaglace
3 msk agavesirap
½ tsk kardemumma
3 msk pistagenötter

Pannacotta Blötlägg cashewnötterna i 3–5 timmar och skölj dem sedan väl. Lägg alla ingredienser utom kokosoljan i blendern och mixa till en helt len pannacotta. Smält kokosoljan i vattenbad eller i torkugn. Häll ner den i blendern och mixa kort, tills allt är blandat. Häll upp pannacottan i dessertglas och ställ i frysen i 2 timmar.

Kardemummaglace Rör ihop kardemumma och agavesirap för hand. Ta ut pannacottan ur frysen och häll på ett tunt lager glace. Strö på hela eller hackade pistagenötter innan servering.

Jag ville skapa en rå pannacotta där jag använder kokosolja och cashewnötter för att få till en krämig fasthet. Smakmässigt inspirerades jag av desserter från Mellanöstern där ros och pistage är en populär smakkombination. Rosvatten används ofta som fuktgivare i naturlig hudvård, men det är också en mycket sofistikerad smakgivare i desserter. Vill du variera pannacottan kan du istället för rosvatten smaksätta med olika bär, citron, lime eller choklad. Servera den gärna lite halvt fryst.



RÅ MAT
av Linda Nilsson ges ut av Lux Förlag och går även att köpa som en box med smidiga receptkort.

Billiga veckan

Den tokigaste myten om vegomat är att den skulle vara dyr. Inget kan vara mer fel. Om du vill laga mat för en extra billig peng så har vi här tagit fram en fullkomligt fantastisk veckomeny att festa på.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Trelökssoppa, Sallad på röda linser och Bakade äpplen med lönnsirap

Måndag

Sallad på röda linser

4 portioner

GF

Röda linser är en baljväxt som faktiskt inte behöver kokas. Den blir ruskigt god och härligt tuggig av att bara blötläggas i några timmar.

2½ dl röda linser
2 morötter
½ gurka
100 g sockerärtor
1 avokado
2 salladslökar
1 kruka valfri sallad

Dressing
1 msk citronsaft
2 msk olivolja
½ tsk dijonsenap
1 tsk torkad basilika
salt
svartpeppar

Blötlägg linserna i rikligt med vatten i ca 8 timmar, eller över natten. Strimla morötterna och gurkan med hjälp av en potatisskalare. Strimla sockerärtorna med en kniv. Tärna avokadon och skiva salladslökarna fint. Häll ner linser, morötter, gurka, sockerärtor, avokado och salladslök i en bunke. Fördela salladsbladen på ett serveringsfat.

Dressing Rör ihop samtliga ingredienser till dressingen. Blanda med linserna. Fördela linsblandningen över salladsbladen och servera.

Tisdag

Trelökssoppa

4 portioner

GF

Vi har med någon form av lök i nästan alla recept. Varför? För att det är så ruskigt gott. Och billigt på det. Så en löksoppa med tre goda lökar kan bara bli succé.

400 g gul lök
2 purjolökar
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 liter vatten
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
svartpeppar

Skiva den gula löken, purjolöken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i olivoljan tills det mjuknar och blir lätt transparent. Häll på vatten, grädde och buljongtärningar. Krydda med salt och peppar och låt soppan puttra på under lock i 15 minuter. Ät som den är eller mixa slät med hjälp av en stavmixer.

Onsdag

Bakade äpplen med lönnsirap

4 portioner

GF

4 äpplen
1 dl hackade hasselnötter
50 g kokosolja eller smör, t ex mjölkfritt
½ dl farinsocker
8 dadlar, urkärnade
1 tsk kanel
2 msk lönnsirap
vaniljglass till servering, t ex soja-, havre-, mandel- eller risbaserad

Sätt ugnen på 225 grader. Kärna ur äpplena med en urkärnare eller kniv. Ställ dem i en liten gratängform. Blanda ihop hackade hasselnötter, kokosolja/smör, farinsocker, hackade dadlar och kanel i en skål. Tryck ner blandningen i hålet på äpplena och toppa med resten. Ringla över lönnsirapen. Baka äpplena i ugnen i ca 30 minuter, eller tills de är mjuka och har fått fint med färg. Servera varma med en kula vaniljglass.

Torsdag

Black eye-bönbollar med chili och lime

4 portioner

GF

Black eye-bönbollar med chili och lime
2 burkar black eye-bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 vitlöksklyfta
1 färsk grön chili
1 grön paprika
1 lime, rivet skal och saft
2 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar

Limesås
2 dl yoghurt eller crème fraîche, t ex sojayoghurt eller Oatlys iFraiche
1 lime, rivet skal och saft
½ tsk sambal oelek
salt
svartpeppar

ris för fyra personer
1 påse spenat à 70 g

Black eye-bönbollar med chili och lime
Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Häll ner i en matberedare och mixa till en puré. Skrapa ner i en skål. Hacka vitlöksklyftan, chili och paprika fint. Blanda ner i bönsmeten tillsammans med limeskal, limesaft, majsstärkelse, salt och svartpeppar. Forma till bollar och stek dem gyllenbruna i lite olja.

Limesås Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Klart!

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda ner spenaten. Servera black eye-bönbollarna tillsammans med limesås och spenatris.

Det är lätt att gå förbi black eye-bönorna i butiken, men de är väldigt bra att göra bollar och biffar på. Testa!

Fredag

Chili sin carne

4 portioner

GF

Du kan göra en vegofierad chili con carne med sojafärs. Eller så gör du som här och skippar färsen helt och bara kör på matiga bönor.

ris för fyra personer
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 grön paprika
2 msk tomatpuré
1 tsk mejram
1 tsk cayennepeppar
½ msk paprikapulver
2 tsk spiskummin
2 burkar krossade tomater à 400 g
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka gul lök, vitlöksklyftor och paprikor fint. Fräs i lite olja tills allt mjuknar och får lite färg. Rör ner tomatpurén, mejram, cayennepeppar, paprikapulver och spiskummin. Låt fräsa med i en minut. Häll på de krossade tomaterna. Häll av spadet från bönorna och skölj i kallt vatten. Låt sedan även bönorna åka ner i grytan. Låt allt puttra på i 15 minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera chili sin carnen med kokt ris.



Rödbetsburgare, Chili sin carne och Black eye-bönbollar med chili och lime



Söndag

Jätterösti med vitlöksfrästa bönor

4 portioner

GF

Rösti är supergott så varför inte göra en gigantisk en på en hel plåt? Jättelätt att göra och servera.

Rösti
800 g potatis
3 morötter
2 msk rapsolja
salt
svartpeppar

Vitlöksfrästa bönor
300 g av t ex vaxbönor, haricots verts eller brytbönor
1 msk olivolja
1 tsk torkad rosmarin
1 vitlöksklyfta
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Rösti Sätt ugnen på 200 grader. Riv potatisarna och morötterna grovt. Häll ner i en skål och salta och peppra generöst. Låt stå i 10 minuter och krama sedan ur så mycket vätska du kan. Blanda ner oljan och sprid sedan ut allt i en gratängform eller på en bakplåtspappersklädd plåt. Ställ in i ugnen i ca 30 minuter eller tills röstin har fått fint med färg.

Vitlöksfrästa bönor Trimma bönorna. Hetta upp lite olja i en kastrull och fräs sedan bönorna i några minuter. De ska mjukna och få fint med färg. Krydda med rosmarin, pressad vitlöksklyfta, citronsaft, salt och svartpeppar. Låt fräsa på i någon minut till. När bönorna är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd är de klara.

Ta ut röstin ur ugnen. Fördela de vitlöksfrästa bönorna över och servera.

Lördag

Rödbetsburgare

4 portioner

GF Använd glutenfritt hamburgerbröd

Går det att tröttna på rödbetor? Tror inte det. De här burgarna är rasande röda och precis lika goda. Rödbetor älskar syra och därför har vi rört ihop en frisk citronsås till.

Rödbetsburgare
3 rödbetor, ca 400 g
1 vitlöksklyfta
1 dl havregryn
½ citron, saften
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ dl majsstärkelse
salt
svartpeppar

Citronsås
1½ dl yoghurt eller crème fraîche, t ex sojayoghurt eller Oatlys iFraiche
½ citron, rivet skal och saft
1 tsk agavesirap
salt
svartpeppar

Tillbehör
4 hamburgerbröd
1 avokado
alfalfagroddar

Rödbetsburgare Riv rödbetorna fint på ett rivjärn och krama ur så mycket vätska du kan. Riv även vitlöksklyftan fint. Häll ner rivna rödbetor och vitlök i en skål. Blanda ner havregryn, citronsaft och majsstärkelse. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Mosa sönder med en gaffel och blanda sedan ner i skålen. Krydda med salt och peppar. Forma till burgare och stek gyllenbruna på båda sidor.

Citronsås Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Klart!

Värm eventuellt hamburgerbröden i ugnen i några minuter. Fyll dem med rödbetsburgare, citronsås, skivad avokado och alfalfagroddar.

ÅRSTIDERNA

Grönsakslådorna som ska rädda världen

Företaget Årstiderna har vuxit sig till ett grönt imperium med målet att rädda världen med ekologiska råvaror och minskad köttkonsumtion. Hur? Genom att stärka banden mellan jord och bord. Vi tog ett snack med Søren Ejlersen och Margareta Kingham, Årstidernas drivkrafter på båda sidor om Öresund.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **ÅRSTIDERNA**

Vi tar bilen över den mäktiga Öresundsbron, kryper fram genom Köpenhamn och susar sedan fram längs den strålande vackra kustvägen. Ett glittrande Öresund till höger och imponerande villor till vänster. Efter cirka 40 minuter är vi framme i Humlebäck och mitt emot det populära konstmuseet Louisiana hittar vi Krogerup, Årstidernas bas sedan starten 1999.

Här finns 80 hektar åkerjord och 220 hektar lantbruksjord som kommunen arrenderar. Här finns kärnan i Årstidernas verksamhet och ett stort gäng med kockar som ständigt utvecklar nya produkter och recept till lådorna. Tittar du förbi någon dag kan du även köpa fina råvaror och egenproducerade produkter i Årstidernas gårdsbutik.

Vi möts av Årstidernas grundare Søren Ejlersen som fullkomligt brinner för sitt företag. Han är ett kreativt geni som hela tiden funderar på nya sätt att utveckla verksamheten. Och växternas magi förförde honom redan som ung.

– Jag har varit matintresserad hela mitt liv. Min farmor var den första som väckte mitt intresse. Hon hade en stor trädgård och lärde mig att göra allting själv och när jag var 14 år



Søren Ejlersen



fick jag mitt första jobb på en restaurang.

Efter det så rullade det på. Han fick en läroplats på toppkrogen Kommendanten i Köpenhamn, Petri Pumpa i Lund och flera andra fina restauranger. Varje ställe fick hans intresse för det gröna att spira ännu mer och efter att ha varit chefskock för världsutställningen i Spanien 1992 kom han tillbaka till Danmark där han började driva sin egen restaurang på Själland.

– Där kom det helt naturligt att jag använde mig av närproducerade råvaror som svampar och ramslök. Parallellt så startade Thomas Harttung 1996 föreningen Barritskov Grøntsagshave efter att ha blivit intresserad av CSA, Community Supported Agriculture. CSA är en form av nätverk bestående av odlare och kunder. Kunderna betalar bönderna och får i utbyte närodlade grönsaker. Kunderna delar även på riskerna om skörden t ex inte blir så bra som planerat. Thomas ville skapa samma band mellan just bönder och kunder. Året efter starten fick Søren Ejlersen kontakt med honom och blev så pass inspirerad att han själv startade Urte-Kompagniet tillsammans med sina kompanjoner Claus Hedensted och Heiner Aldinger. Där jobbade de med alla steg, från att köra ner händerna i jorden till att skörda grönsakerna och paketera. Ständiga tankar på hur man kunde utveckla och fullända konceptet blev till slut grunden till Årstiderna (Aarstiderna) som startades 1999.

Årstidernas idé är lika genial som självklar. De fyller trälådor med säsongens bästa ekologiska grönsaker och råvaror och skickar hem till kundens dörr. Det är allt från matlådor med recept, grönsaker och blandade extravaror. Allt för att folk ska lära sig uppskatta riktigt fina råvaror och återfå kontakten med jorden och naturen.

Det blev en enorm succé redan från start och Årstiderna har idag över 50 000 kunder i Danmark och Sverige.

»Varför ha tillsatser och gifter i råvaror? Den naturliga råvaran lyser ju för sig själv.«

Kärleken till miljön gör att man inte använder kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel i odlingarna. I stället använder man sig av tåliga grödor som naturligt har en bättre motståndskraft. På så sätt får man smakrika och näringsrika grönsaker utan smakförstärkare, E-nummer eller genmodifiering. Varför undrar vi? Och Søren tittar nästan frågande på oss.

– Varför ska jag ens försvara och förklara? Varför ska vi förstöra grundvattnet? Varför ha tillsatser och gifter i råvaror? Den naturliga råvaran lyser ju för sig själv. Det är absurt att försvara ekologiskt. Jag ser det som en självklarhet.

Miljötänket går igen i allt, från odlingar och transporter till emballage och inköp. Man arbetar med att hela tiden minska utsläppet av växthusgaser och förbättra verksamheten för att belasta naturen så lite som möjligt. Att helt enkelt visa respekt för det vi har runt omkring oss, både natur och människor. Årstiderna har två egna gårdar: Billeslund och Krogerup som båda odlar ekologiska grönsaker och frukter. Man har även ett nätverk av odlare runt om i Europa för att kunna erbjuda en ännu större och mer exotisk variation av just grönsaker och frukter.

– När vi började odlade vi lokalt och sålde lokalt. Nu importerar vi bland annat bananer, citroner och ananas, hela tiden så transportmässigt skonsamt som möjligt. Man jobbar även med utveckling och spridning av nya och gamla grönsaker och rotfrukter.

– I matbutiker finns det kanske

en till två olika sorters morötter. Vi drömmer om att ha jättemånga olika. Så vi ser till att andra odlar dem för att utbudet ständigt ska växa. Det är därför du ständigt ser nya grönsaker och frukter i lådorna; fänkål, röd spenat, färgade morötter. Vi var de första som började odla ramslök i stora mängder.

Søren visar ut oss på åkern. Vi är där en kall vårdag och det är inte mycket som tittar upp ur jorden. Men där under händer det saker.

– Här odlar vi 19 olika sorters jordärtskockor, sen flyttar vi ut dem till andra odlare som börjar odla dem. Fem av dem kommer till våra lådor i höst. Det är till exempel gamla sorter som vi har börjat odla igen. Någon är jättegod i soppa, andra är goda råa, några är jättestora och enkla att skala.

Vi passerar även ett stort utomhuskök. Långa diskhoar att skölja grönsaker i, arbetsbänkar att jobba på och plats för stora grytor för att tillaga det som jorden har att erbjuda.


Margareta Kingham

– Det här utomhusköket tar minst 150 elever samtidigt. Här får de recept till det de odlar, till exempel en jordärtskockssoppa eller pizza. Och det är en stor grej som Søren jobbar för, att människor ska få en förståelse för hela ledet – från jord till bord. Hur allt hänger ihop med råvaror, kvalitet, smak, miljö, klimat och livskvalitet.

– Vi börjar med barn och lär dem att odla och inse att växter är magiska. Vi ger dem en upplevelse de aldrig glömmer.

Det är ett gigantiskt projekt med skolor från hela Danmark. Skolorna får en plätt mark att odla på, lärarna får en manual på 100 sidor och sedan är det bara att sätta igång... med regnmaskdansen.

– Alla barnen står ute på åkern och dansar och ser maskarna komma upp till ytan, ler Søren. De får på schemalagd tid komma ut i naturen, så, nära och odla sina egna grönsaker som sedan serveras i skolmatsalen. Och avslutningsvis tackar man jorden.

– Det är inte deras jord, det är mikroorganismernas och växternas jord.

Danmark är det land i världen där man köper mest ekologiskt. När det kommer till vego så har vegovågen bara börjat skvalpa lätt.

– Vegetariskt och flexitariskt är så stort i Sverige. Där är det så viktigt att kalla sig något. Här äter många fortfarande kött, men vi går i rätt riktning.

Årstiderna gör sitt för att minska den totala köttkonsumtionen. Bland annat jobbar de för att 20 % av det totala energiintaget ska komma från animalier, något som kunderna först tyckte var lite märkligt.

– Till en början var de väldigt emot, men nu är de fullt accepterande. Runt hälften av prenumeranterna av den vegetariska matlådan är köttätare.

Själv äter Søren inte heller så mycket kött och försöker ständigt inspirera sina egna barn till att äta mer vegetariskt.

»Vi börjar med barn och lär dem att odla och inse att växter är magiska. Vi ger dem en upplevelse de aldrig glömmer.«

– Jag äter kött, men inte så mycket. Jag vill inte sälja något vi inte själva äter. Min yngsta dotter är fyra och hon är vegetarian, medan min äldsta dotter äter mer traditionellt. Jag tror att jag blir vegetarian när jag blir äldre.

Årstiderna bryter även mark i Sverige och har blivit en stor favorit hos matorakel som Lisa Förare Winbladh, men även hos den stora grupp som helt enkelt vill äta mer ekologiskt. Och det har vi att tacka Margareta och Gerry Kingham för, då de tog över den svenska marknaden för drygt tre år sedan. De båda lämnade sina trygga fasta jobb bakom sig för att satsa på grönsaker, och allt för att Margareta av en slump trillat över en låda.

– Vi flyttade till Danmark med tre små barn. Gerry var iväg och jobbade och jag skulle få ihop att packa upp 150 flyttkartonger samtidigt som jag bollade tre ungar. En dag hamnade en låda från Årstiderna fel och jag trodde att någon snäll granne hade gett den till mig, skrattar Margareta.

Missförståndet reddes ut, Margareta fick behålla lådan och blev kär. Matlådorna med tillhörande recept räddade vardagspusslet samtidigt som hon fick bra ekologiska råvaror, vilket passade hennes egen värdegrund.

– Mammas och pappas sida var båda en generation tillbaka bönder och jag är uppvuxen med att på alla helger och lov vara på en gård. Vi åt efter säsong, syrade grönsaker och fick lära oss att allt skulle vara så naturligt som möjligt. Jag är glad för det nu, att jag har samma värderingar.

Margareta hade en lång karriär inom reklambranschen bakom sig och hennes man Gerry jobbade på ett stort internationellt företag. Efter att länge ha fokuserat på sina karriärer hade det börjat smyga in tankar på att bryta upp och göra annat. De flyttade till Sverige och trodde att Årstiderna var en lika stor självklarhet här som där. Årstiderna, som funnits i Sverige sedan 2006, var dock i princip osynligt. Skandal, tänkte de båda.

Efter många om och men, tillfälligheter och lätt övertalning gick Margareta till slut med på att jobba som konsult för Årstiderna. Efter tre månader fick hon frågan om att ta över.

– Både jag och Gerry insåg att det här var något bra både för oss och för våra barn. När vi vaknar på morgonen känner vi oss definitivt mer motiverade eftersom vi känner att vi hjälper till att göra den här världen ännu bättre.

Och även i Sverige har kurvan pekat rakt upp. Varje halvår har de ökat med 40 % och även privat har det varit jackpott.

– Vi är mer samlade som en familj nu. Förut arbetade Gerry mycket utomlands, men nu kan vi båda äta middag tillsammans med barnen och vara med på deras skolaktiviteter. Det här är det bästa vi har gjort. Drivkraften är, precis som kärnan i Årstidernas verksamhet, att rädda världen med bra råvaror, att göra det möjligt för folk i innerstan att få riktigt bra mat och att göra det enkelt för dem med pressade scheman att ändå få ihop det.

– Min mission är att sprida ekologiska bra råvaror och hoppas att folk ser och smakar skillnaden, förklarar Margareta.

Grönsakerna och frukterna kommer dels från Danmark och dels från ekologiska odlare runt om i Europa. Men Sverige då, undrar vi?

– Vissa saker skulle vi absolut kunna odla i Sverige och vi arbetar just nu med flera svenska odlare. Och varför tror du att det är en så stor skillnad på Danmark och Sverige när det kommer till ekologisk mat?

– Mat och middag är så centralt för danskar. Där är det viktigt att hela familjen samlas och har det trevligt tillsammans vid middagsbordet. Man värdesätter den gemenskapen väldigt mycket och går gärna och handlar bra råvaror tillsammans. Sen slutar man även att jobba mycket tidigare än i Sverige. Politiskt sätt har ekologiska frågor alltid hamnat högt upp på dagordningen och sånt påverkar ju också hur folk ser på det. Sedan länge har den danska staten, till skillnad mot i Sverige, varit ett stort stöd för den ekologiska marknaden. Det gör att många fler bönder kan visa att de odlar ekologiska och bra varor.

Årstiderna levererar lådor till nästan hela Sverige. Gå in på deras hemsida för att ta reda på om de levererar till just dig. Förutom grönsaker och frukt finns det en hel hög med extravaror som mjöl, oljor, choklad mm. Beställningarna av grönsaker och frukt görs redan ett år innan och sedan har har man ständig kontakt med odlarna runt om i Europa. Därför vet man redan någon vecka innan om när melonerna börjar bli klara och kan då veta när leveransen sker. När melonerna väl kommer in så läggs de upp i systemet så att du som kund kan se det i din app eller på hemsidan. Skynda på, för när de är slut är de slut. Men det är ett fenomenalt sätt att få frukt och grönsaker i säsong när de smakar som bäst. Margareta betonar att grönsakerna är billigare via Årstiderna än i butik och då får man dessutom recept och fri leverans. Att äta ekologiskt är för Margareta, precis som för Søren, en självklarhet.

– Först och främst ska man gå till sig själv. Vill du verkligen stoppa in gifter i din kropp? Sen tycker jag att man ska tänka lite större än på sig själv. De som hanterar de här råvarorna, under vilka omständigheter gör de det? Är det okej att vi ska ha en råvara som t ex jordgubbar året runt till en så billig peng som möjligt? Vi ser hellre att våra råvaror får känna riktig sol, än att de t ex drivs fram otroligt resurskrävande i växthus. Sen ska man även tänka på planeten. Vi har bara den här jorden till låns och vi måste ta hand om den. Margareta och Gerry har ständigt nya projekt de vill utveckla.

– Precis som i Danmark vill vi skapa ”från jord till bord” med barn, för om barn förstår hur lång tid det tar att odla kanske de sedan är beredda att lägga lite extra pengar på det när det växer upp. Sen vill jag starta juicekurser, ekocafé/showroom för grönsaker, ja massor. Man ska bara ha tid, ler Margareta.

Årstidernas idé är enkel: Man tar en trälåda och fyller den med säsongens råvaror. Årstiderna startades i Danmark 1999 och har funnits i Sverige sedan 2006. Läs mer om dem på www.arstiderna.com eller ladda ner deras app. I Sverige drivs Årstiderna av Margareta och Gerry Kingham.



Norrlands största mässa om vegetarisk mat

VEGOVISION

Umeå

Lördag 19 september kl 11.00–17.00
Universum, Umeå universitet

Besökarsuccén fortsätter!

För sjätte året i rad anordnas den vegetariska matmässan Vegovision i Umeå. Njut av god mat, lyssna på lärorika föreläsningar och träffa utställare med ett brett utbud av produkter. Kom och låt dig inspireras till grönare matvanor!



Utställare
Provsmakningar
Föreläsningar
Restaurang

Arrangeras av:

Djurens Rätt.

www.vegovision.se | facebook.com/vegovision

Bara ett chips till…



SVENSKA LANTCHIPS EKO

Har ekologiska chips i smakerna lättsaltade och chili. Har även icke ekologiska varianter, bland annat den veganska favoriten med smak av gräddfil och lök (ja, du läste rätt). Potatis från svenska gårdar, vilket vi gillar. **Svenska Lantchips, eko lättsaltade, 18,95 kr/100 g.**

PRINGLES

Once you pop… ja du kan resten. Pringles är en liten vattendelare bland chipsälskare, men för de som älskar dem finns det inga andra alternativ. Pringles erbjuder bland annat smakerna original och grill att frossa i. **Pringles, 21,95 kr/190 g.**

GARANT EKO

Garant har börjat ta sig in i chipshyllorna, bland annat med de här ekologiska, härligt hårt friterade chipsen. Bland eko finns det lättsaltade chips och icke eko-varianter finns bland annat i smakerna havssalt och svartpeppar. **Garant, eko havssalt, 29,95 kr/200 g.**

ROOTFRUIT

Rotfruktschips med råvaror odlade i Sverige, här en trevlig blandning av potatis, palsternacka och rödbeta. De har även enbart potatischips. Gott tilltugg till drinken. **Rootfruit rotfruktschips, 22,95 kr/90 g.**

GO PURE EKO

Väldigt tunna och väldigt goda med en smak av rosmarin. Perfekt till grillat eller som snacks före maten. Svårare att få tag i, men finns i välsorterade matbutiker och i flera olika smaker. **Go Pure, eko rosmarinchips, 25 kr/125 g.**

Är du också en sån som bara älskar chips mer än allt annat snacks i hyllorna? Har du också din favorit du troget håller fast vid? Vi också. Chips är inte bara gott framför tv:n utan är även ett strålande drinktilltugg eller tillbehör till grillat och annan sommarmat. Vi kollade runt bland en hög chipsmärken för att leta fram goda, mjölkfria chips som alla kan njuta av.

EAT REAL

Hummuschips gjorda på bland annat kikärtsmjöl. Överraskande goda. De har även frasiga quinoachips och linschips. Också svåra att få tag på, men kolla i välsorterade matbutiker eller på www.goodstore.se. **Eat Real, hummuschips, 25 kr/135 g.**

TEN ACRE

Veganskt chipsmärke med bland annat dessa chips med lök och god ostsmak. De har även chips med kycklingsmak (?). Finns i välsorterade matbutiker eller på www.goodstore.se.
Ten Acre, ost- och lökchips, 15 kr/40 g.

KETTLE CHIPS

Hårt friterade och riktigt oljiga chips, precis som de ska vara. Finns som lättsaltade och så de här med havssalt och balsamvinäger. Speciell smak som man vill ha mer av.
Kettle Chips, havssalt och balsamvinäger, 29,95 kr/150 g.

ESTRELLA

Vickning, Grill, Summer Barbecue, Grill & Vitlök. Estrella har många mjölkfria chips att förgylla sommaren med.
Estrella, vickningschips, 24,95 kr/300 g.

OLW

En till chipsjätte med många veganska alternativ. Bland annat storsäljaren 3 x lök och dill & gräslök. Finns även som lättsaltade, grill, extra tunna, natur, you name it.
OLW, 3 x lök, 24,95 kr/275 g.





Revolutionerande MARÄNGER

RECEPT & FOTO **KAROLINA TEGELAAR**

Den senaste tiden har vegovärlden exploderat av den nya revolutionerande bönmarängen. Jepp, du läste rätt. En banbrytande metod där man ersätter äggvita med spadet från konserverade bönor. Poff, så kan du nu göra äggfria maränger, pavlovor, citronmarängpajer och Budapestbakelser som smakar precis som sitt äggiga original.



Chocolate chip cookies

Chocolate chip cookies

ca 30 st

Det här receptet är baserat på originalet för chocolate chip cookies från 1930-talet. Det är hela USA:s favoritkaka och den ultimata cookien. Precis som originalet blir kakan bara godare, smakrikare och vackrare om degen får ligga kallt i 12–36 timmar och utvecklas i smaken.

250 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
2 tsk vaniljessens
2 dl strösocker
2½ dl farinsocker
1 dl kikärtsspad
7½ dl vetemjöl
1 tsk bikarbonat
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
100-300 g hackad mörk choklad eller chokladknappar

Sätt ugnen på 175 grader. Vispa smör, vaniljessens och socker fluffigt. Vispa ner kikärtsspadet. Blanda vetemjöl, bikarbonat, bakpulver och salt i en skål. Rör sedan ner i smeten. Vänd ner chokladen. Plasta in degen och låt vila i kylen i 12-36 timmar. Ju längre den får ligga i kylskåp desto jämnare färg och utvecklad smak får kakorna. Rulla till bollar på lägg på bakplåtspappersklädda plåtar.

Grädda i mitten av ugnen i 16–18 minuter. De får inte bli övergräddade, de ska vara mjuka i mitten men ändå ha blivit knapriga i kanten och här är det övning som ger färdighet.

Den här revolutionerande metoden uppmärksammades av Goose Wohlt och utvecklades i Frankrike av en ung vegan som driver www.revolutionvegetale.com. Grundidén är att använda spad från en burk med kikärter, vita bönor eller liknande för att få helt otroliga maränger. Du kan även ersätta med bönspad i kakor, majonnäs och annat där man traditionellt har använt ägg. Precis som med vanlig maräng får det inte finnas något fett i bunken eller på redskap vid uppvispning.



Maränger



Citronmarängpaj

Jitterbuggare GF

ca 30 st

En riktig klassiker som jag bakade många många gånger när jag var yngre, men då med ägg. Istället för vinsyra kan du använda t ex pektin, lite vinäger eller citronsaft.

Smidig mördeg
4½ dl vetemjöl
1 dl strösocker
200 g smör, t ex mjölkfritt
1 msk rapsolja
1 msk majsstärkelse

Marängsmet
½ dl kikärtsspad
½ krm vinsyra (finns i butikernas kryddhylla)
¾ dl strösocker

Sätt ugnen på 175 grader.

Smidig mördeg Blanda samman alla ingredienserna och nyp ihop till en smidig mördeg. Plasta in och lägg i kylen medan du gör marängen.

Marängsmet Vispa kikärtsspadet och vinsyran med hjälp av en elvisp tills du får mjuka toppar. Det tar några minuter. Vispa ner sockret en matsked i taget och fortsätt sedan vispa tills du har en blank smet. Testa att hålla bunken upp och ner, smeten ska vara så fast att den inte rinner ut.

Dela mördegen i två delar och kavla ut varje del till en rektangel, ca 5 mm tjock och 15x30 cm. Kavla ut på en bit plastfolie om du vill underlätta rullningen. Bred ut hälften av marängsmeten på varje rektangel och rulla ihop noga. Låt vila kallt i kylen eller frysen så att den blir fast. Skär rullarna i 1 cm breda skivor och placera dem på bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i 12-15 minuter i mitten av ugnen.

Citronmarängpaj GF

1 stor paj eller 12 små tarteletter

Det här är en italiensk maräng, gjord efter konstens alla regler fast med bönvatten istället för äggvita. Lemon curden bör förberedas dagen innan så att den hinner stelna.

Pajskal
3 dl vetemjöl
2 krm salt
1 msk strösocker
150 g kallt tärnat smör, t ex mjölkfritt
2-4 msk iskallt vatten

Lemon curd
1½ dl strösocker
1½ msk majsstärkelse
1½ msk vetemjöl
1 krm salt
1½ dl vatten
2 citroner, rivet skal från en och saften från båda
25 g smör, t ex mjölkfritt

Maräng
1½ dl strösocker
½ + ¾ dl kikärtsspad
1/3 krm vinsyra (finns i butikernas kryddhylla)

Pajskal Sätt ugnen på 175 grader. Mixa ihop mjöl, salt och strösocker i en matberedare. Lägg ner det kalla smöret och mixa ihop snabbt så att det blir hyfsat finfördelat. Häll ner en matsked vatten i taget och mixa tills du får en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylen i minst en timme. Kavla sedan ut degen på ett lätt mjölat bakbord och tryck ut i ditt pajskal. Frys formen en liten stund så att den blir riktigt kall, minst 20 minuter. Tryck ner ett bakplåtspapper eller ett ark aluminiumfolie i formen och fyll på med torkade bönor/ärtor och grädda i 15 minuter. Töm försiktigt ut bönorna och baka sedan i 15-20 minuter till. Pajskalet ska ha fått en fin gräddad färg.

Lemon curd Blanda strösocker, majsstärkelse, vetemjöl, salt, vatten, rivet citronskal och citronsaft i en kastrull. Koka upp och låt sjuda under omrörning tills det nästan kokar. Ta kastrullen av plattan när krämen har tjocknat och vispa ner smöret. Låt svalna helt i kylskåpet.

Maräng Koka upp strösocker och ½ dl kikärtsspad och låt det bli 130 grader varmt. Här behöver du en termometer. Låt svalna något. Vispa upp resterande kikärtsspad och vinsyra till ett fast skum. Häll ner den heta lagen lite i taget i skummet och vispa tills marängen är någorlunda sval igen och mycket fast. Fyll de svala pajskalen med lemon curden och spritsa sedan maräng över. Bränn av med en brännare. Du kan även grädda i 250 grader i 3-5 minuter tills det att marängen har fått lite färg.

Maränger GF

Här är min bästa variant på små maränger. De räcker till att täcka en hel plåt.

¾ dl kikärtsspad
1/3 krm vinsyra (finns i butikernas kryddhylla)
1 dl strösocker
eventuellt färgpulver eller färgpasta

Sätt ugnen på 100 grader.
Vispa kikärtsvatten och vinsyra med elvisp tills du får mjuka toppar. Det tar några minuter. Vispa sedan ner sockret, en matsked i taget, och fortsätt att vispa tills du har en blank och fast smet. Vill du spritsa lika färgglada maränger som jag har gjort så förbereder du nu spritspåsar med färgränder i. Sätt en spritspåse i ett större glas med toppen av påsen nedåt, vik ner den översta kanten så att påsen står i glaset. Använd sedan en pensel och färgpulver löst i lite vatten eller färgpasta för att måla ränder av färgen längs påsens sidor, hela vägen runt. Klicka ner marängsmeten och klipp av bottnen av spritspåsen och spritsa ut maränger på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda marängerna i mitten av ugnen i 60 minuter. Låt dem svalna något innan du lossar dem från pappret. De lossnar lätt när de har svalnat lite.





Tidningen VEGO söker säljare!

VEGO växer så att det knakar i sömmarna. Vi fortsätter att sprida frestande vegomat runt om i hela landet och ökar stort för varje nummer. Jätteroligt tycker vi! Nu söker vi en säljare för annonser, kampanjer och andra samarbeten. Du ska vara kreativ, självgående och älska vegomat. Tjänsten är på deltid med start omgående. Om du tror att du är den vi söker, mejla ditt CV och ett personligt brev till **mattias@vegomagasinet.se**.



Receptregister

Grönsaker & rotfrukter

Bräserad sallad 8
Stekta röda tomater med citronremoulad 11
Coleslawwok med fänkål och äpple 12
Majsplättar med tomatsås 14
Färgglad grönsakslasagne 15
Rödbetspaj med ruccolasallad 25
Pakora 44
Rispappersrullar med mangosås 59
Färgglada snittar 60
Salladsblad med pulled veggies 64
Pimientos de padrón med kokos och lime 64
Svamppaté med lökmarmelad 65
Zucchinirullar med basilikaost 65
Polentapotatis 73
Stekt pasta med kronärtskocka och citron 73
Morotsbiffar med ris och jordnötter 73
Pad thai-nudlar i krämig jordnötssås 80

Bönor & linser

Rostade vaxbönor med lavendel 5
Svart vitlöks-crostini 7
Wrap med rödkål, färskpotatis och tahini 14
Risnudlar med salladslök och sojabönor 21
Mosade puylinser med tahini och spiskummin 22
Cannellinibönspuré med picklad svamp och pitakrutonger 22
Krämiga bönor med purjolök 29
Edamamebiffar med rostade grönsaker 33
Libanesiska bönor med blomkålstabbouleh 33
Dal bukhari 44
Avokadopasta med solrosfröfalafel 53
Kikärtssliders med kryddig aioli 66
Spenatpannkakor 66
Black eye-bönbollar med chili och lime 83
Chili sin carne 83
Jätterösti med vitlöksfrästa bönor 84
Rödbetsburgare 84

Vegokött & tofu

Molegryta 9
Nästa generations zucchini 23
Krämig pastasallad med spenat och currystekt tofu 24
Färgglad rissallad med tzay 24
Tacolasagne 26
Gräddig pasta med bondbönor och chorizo 30
Chipotleburrito med banan- och mangosalsa 51

Soppor & sallader

Alfonsomango och currydoftande kikärtssallad 22
Het tomatsoppa med kidneycréme 26
Quinoasallad med sockerärtor 33
Supersnabba tomatsoppan 55
Grön blåbärssoppa 55
Brödsallad 73
Pumpasoppa med mango, äpple och chiliolja 80
Sallad på röda linser 82
Trelökssoppa 82

Dryck

Masala chai 48
Hallon- och basilikacocktail 64
Moroten 80

Övrigt

Smältbar mozzarella 37
Birchermüsli 55
Rostade oliver och mandlar 66

Sötsaker & bakverk

Rå regnbågstårta 17
Bananmuffins med frasig topping 53
Chokladmousse med avokado 55
Äppelrosor 60
Glutenfri chokladkaka 67
Söta glutenfria citronsnittar med hallon 67
Rospannacotta med pistagenötter 80
Bakade äpplen med lönnsirap 82
Chocolate chip cookies 93
Jitterbuggare 94
Citronmarängpaj 94
Maränger 94



Bananmuffins med frasig topping sid 53


Choklad, choklad och ännu mera choklad
Nästa nummer
ute den 22 september
Höstsmaker och mysiga hemmakvällar
Vi äter oss genom London
Värmande husmans-kost

Ersättningsguide

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.

Att käka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är du ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns därute. 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 sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Pistagemjölk/dryck
Quinoamjölk
Cashewmjölk

Matlagning

Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

Matlagningsgrädde

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

Alpro Airy & Creamy, sojagrädde
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Carlshamn visp

Yoghurt & Crème Fraiche

Sojayoghurt
Havreyoghurt
Oatlys iMat Fraiche, ersätter crème fraiche och gräddfil



SMÖR

Matlagning & bakning

Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda*, Becel*, Coop*, Provamel och Rapunzel. 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.

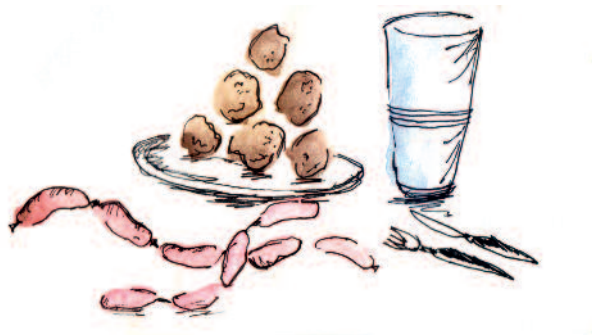
KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisken från bl a Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs från bland annat Veggi i välsorterade mat- och hälsokostbutiker. Torkad färs går även 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 vego-korvar, både i kyl- och frysdisken. Barnvänliga varianter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varierande märken. Testa så fort du hittar!

Annat kött

Veggi har även torkade sojastrips, sojacubes och sojasteaks. Andra fabrikat erbjuder även torkade sojastrimlor, filéer och grytbitar.

Fry's Beef-style strips och Fry's Chicken-style strips hittar du i frysdisken.

"Bitar istället för kyckling", frysdisken.

Astrid & Aporna har en rad produkter, från bollar till chi-chi och veef.

Tzay, frysdisken.

Oumph! har bland annat kebab, pulled och naturellt vegokött i frysdisken.

Anammas sortiment med bollar, bitar, schnitzlar m.m.

Vegetarisk kebab och gyros.

Tempeh, fermenterade sojabönor. Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

Andra biffar

Hälsans kök har couscous- och linsbiffar.

Ekko Gourmet har flera olika goda biffar baserade på bönor och grönsaker.

Green n' Lean har både bollar och biffar baserade på grönsaker.

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i stället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter. Vill du göra en "äggröra" på tofu kan du testa att strö över lite "svart salt" som gör att det smakar precis som ägg. Finns att köpa i indiska butiker eller på *veganlife.se.*

No Egg

Äggsubstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta, annars går risnudlar bra.

Även pasta baserad på bönor och ärtor brukar vara äggfri.

** Innehåller animaliskt D-vitamin.*



Hej då fattigdom!

ALLT FLER VÄLJER DEN KAKAO SOM FÖRBÄTTRAR LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.

Varje gång du väljer Fairtrade-märkt kakao bidrar du till att odlaren kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med all kakao. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan kakaoodlaren lämna fattigdomen bakom sig.

Läs mer på fairtrade.se

FAIRTRADE®

VEGETARIAN QUICK-FIX

add water
fry 'n' eat



Med Veggi Spicy Mix kan du enkelt göra dina egna vegetariska falafel, burgare eller tacos!

Veggi Spicy Mix är en färdigkryddad mix baserad på GMO-fri sojaprotein och enkla rena kryddor, laktos- och glutenfria. Det enda du behöver göra är att blanda mixen med 2,5 dl vatten. Forma och stek dina falafelbollar och burgare eller bara stek den färdigkryddade tacomixen. Enklare och godare kan det inte bli!

VEGGI SPICY MIX HITTAR DU PÅ: ICA, COOP OCH CITYGROSS. SPICY MIX FINNS SOM: BURGERMIX, TACOMIX OCH FALAFELMIX.
LÄS MER OM VÅR NYA PRODUKTSERIE PÅ: WWW.VEGGI.SE

Veggi