

KOST & HÄLSA • VEGOSKOLA • TRENDMAT • MAT FÖR HELA FAMILJEN • ENKEL VARDAGSMAT

VEGO

NR 4 2016
AUG-SEPT
PRIS 59:- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING



RAW FOOD- GENIER

Grön magi från
Smålands skogar

OMTALAD BÖNA

Vi smakar och
pratar sojaböna

LYXA TILL FRUKOSTEN

Varsågod, du får
recepten på en skön
sovmorgon

VIN

En ickelvegansk
historia

Chipotleburgare
extra alltt!

Indien runt
För livsnjutare
och vegoälskare

MISSA INTE

68

GRÖNA
RECEPT



BÄSTA BURGAREN

En älskad klassiker i grön kostym



INTERPRESS 2881-04
7 388288 105901
RETURVECKA V 38



Spett är hett!

Godast på grillen.
Klara på nolltid.



Proteinrika, glutenfria och utan tillsatser!

Våra chunky sojaspett är kryddade med kärlek, ingefära och en nypa chili som ger fantastisk smak. Tillsätt bara en fräsch sallad och trevligt sällskap. tzay.se #tzay



GRÖNA MATNÖRDAR ÄR FRAMTIDEN

Jag älskar matnördar. Det är nördiga matentusiaster som driver vegovärlden framåt just nu och snart kommer det att bli ännu härligare på den fronten.

Vi skrev på vår Facebooksida om Vinnova, Sveriges innovationsmyndighet, som letade efter folk som ville jobba fram framtidens protein. Och framtiden ser minst sagt grön ut.

Ja, det kom in en och annan "insektsburgare", för vad gör många inte för att slippa snaska grönsaker? De äter larver! Men majoriteten av de 15 projekten som nu får bidrag för att utveckla sina produkter var faktiskt helt veganska.

En härlig galning ska ta fram en svenskodlad lupin för framställning av drycker, färs, korv, pasta, glass m.m. En annan favorit är food trucken Mögels grundare Pia Qvarnström som ska utveckla en svingod tempeh på svenska ärtor. Eller varför inte en ädelostliknande produkt som är baserad på svenskodlade åkerbönor och sojabönor?

Mängden av nyfikenhet, uppfinningsrikedom, framtidstro och ett jäkla driv gör vår armé av gröna matnördar omöjlig att stoppa nu.

När bönder runt om i landet skriker om branschens död ser jag nu i stället början på något nytt. Gröna proteinkällor kan ju faktiskt bli räddningen för bönder i hela landet. Det gäller bara att våga utvecklas framför att envist stå och stampa, och satsa på framtidens mat, inte gårdagens.

Så i väntan på att en saftig biff på gräartor ska bli verklighet får jag bara buga inför våra gröna matinnovatörer och önska dem lycka till. Ni är framtiden!

Mattias Kristiansson

MATTIAS KRISTIANSSON,
CHEFREDAKTÖR VEGO

*"Mängden av
nyfikenhet, uppfinningsrikedom,
framtidstro och
ett jäkla driv gör
vår armé av gröna
matnördar omöjlig
att stoppa nu"*



**HÄNG MED
MIG PÅ INSTA!**

@mattias_kristiansson.
Där får du följa mitt liv fullt
av jobb, mat, jobb och
ännu mera mat.

SOJABÖNANS COMEBACK

Jag älskar verkligen sojabönan. Den är god, lätt att odla och så förbaskat användbar att man blir fartblind.

Därför har vi inte bara en enormt spännande artikel om den på sida 49, utan även ruskigt goda recept på sidorna 52-54.



MITT STAMMISHAK FECA

Jag har alltid velat ha ett stammishak att gå till, ett ställe där maten är god, vinet billigt och alla säger hej när man kliver in. Mitt stammishak är Feca i Stockholm, en italienare vid Mariatorget. Deras veganska carbonara och bruschetta är ett måste.



KRONÄRTSKOCKSPESTO

ca 3 dl

Den håller i kylan en vecka, men är uppäten inom en halvtimme.

1 dl skalade pistagenötter
1 burk kronärtskocksbottnar à 400 g
1 dl finhackad dill
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Mixa pistagenötterna fint i en matberedare. Dela kronärtskocksbottnarna i mindre bitar och släng ner i matberedaren tillsammans med dill, riven vitlöksklyfta, olivolja, salt och peppar. Mixa till en hyfsat slät kräm. Klart!

Innehåll

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

VEGO 4 2016

12 Säsongsens bästa

Mousetårta och sommarrullar.

19 Äggfri majonnäs

Så enkelt gör du egen!

20 Rå lycka

Gröna genier från Bottnaryd.

26 Bollar i mängder

Vegofavoriter för hela familjen.

30 Veganviner?

Det här visste du inte om vin.

34 Lata dagar

När du bara vill ta det lugnt.

38 Mat för gudar

Lyxig libanes bjuder in.

42 Våra bästa burgare

Vi har allt och lite till.

49 Sojabönan

Stort reportage och recept.

58 Lyxig frukost

Som gjorda för sovorgon.

63 Trend-Stefan

Det senaste gröna för hemmet.

69 Indien lockar

Färgsprakande reseguide och recept.

83 Boosta tarmen

Maten som håller dig frisk.

88 Tryffel och champagne

Så lagar du en lyxig trerätters.

92 Mästerliga mackor

Malmös hetaste mackeria.

DESSUTOM:

Ledare, VEGO svarar, Vegonytt, Vi kan inte sluta..., Säsongsmat, Hej Vego, Såsskolan, Krönika, Råvaran, Veckomeny, Kostexperten, Läkare för Framtiden, Receptregister, Nästa nummer, Ersättningsguide.



42

Fresta med lyxigt hemmagjorda burgare. Från sliders till jätten med extra allt.



17

Allt du behöver i sommar, vegostyle.



58

Det senaste i vegovärlden, från mintglassar och vegokäk till tångig ost.



69

Efter ett långt reportage från Indien är vi alla hungriga. Här har du maten från världens vegeration.



26

Trend-Stefan, mannen som med fingertoppskänsla guidar oss till hållbar, eko och reko design och inredning.

VEGO är Sveriges första och största helt vegetariska mattidning. Här finner du grön mat när den är som bäst, från vegofierade klassiker till nya favoriter. Recept, tips, inspirerande artiklar, intervjuer, kostråd, krönikor och mycket mer.





Tävling!

Vi älskar inte frukost? Nu lottar vi ut boken som sätter guldkant på dagens första timmar. Tävla om ett ex av Maria Strömberg Bååths kokbok "Gröna frukostar" (Pagina förlag). Lakto-ovo och vegansk inspiration för både nyttiga, snabba, långa och lyxiga frukostar. Mejla till tavla@vegomagasinet.se och berätta vad du helst äter till frukost. Märk mejlet "Frukost". Sista tävlingsdag är den **23 september**.

VEGO SVARAR...

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig. Mejla gärna redaktionen@vegomagasinet.se eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.

FÖLJ OSS!

Instagram [@vegomagasinet](https://www.instagram.com/vegomagasinet)
Facebook [facebook.com/matmagasinetvego](https://www.facebook.com/matmagasinetvego)
www.vegomagasinet.se



Hur många recept?

Jag älskar VEGO och förstår inte hur ni lyckas leverera så himla många bra recept i varje nummer. En lite konstig fråga, men hur många recept har ni haft med hittills? /Ida

Svar Haha... vilken utmärkt fråga! Vi satte igång och räknade och med det här numret inräknat har vi publicerat hela 1 163 recept.

Matlagningskurser?

Jag är nybliven vegan och undrar om VEGO planerar att hålla i några matlagningskurser för oss som är nya på det här? Hade varit jättekul tycker jag. /Adam

Svar Vilken bra idé! Det finns så himla många saker vi vill göra för att inspirera och kurser är en av dem. Just nu har vi inte riktigt tid, men vi jobbar på att lösa det och då kommer alla att få reda på när, var och hur.

Gul linsröra

Hej! Jag hittar inte tidskriften med receptet på gul linsröra. Har någon tid och lust att ta ett foto på receptet och skicka mig det? / Alexandra

Svar Receptet hittar du i nr 5, 2015, men självklart får du det även här. Varsågod!

GUL LINSRÖRA

ca 3 dl

- 1 ½ dl gula eller röda linser
- ½ gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 tsk curry
- 2 tsk riven färsk ingefära
- ½ apelsin, saften

Koka linserna mjuka enligt anvisningarna på förpackningen. Häll bort vattnet. Fräs löken i lite olja tills den mjuknar. Mixa ihop.

INSTAGRAMÄLSKLING

Dela dina bästa [@Vegomagasinet](https://www.instagram.com/vegomagasinet) bilder, med hashtaggen [#ilovevego](https://www.instagram.com/lovevego) så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.



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

Maria levererar konstant vackert drömska bilder och mat så inbjudande att man nästan biter sig i tungan.



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

Alexandras inspirerande instakonto som är fyllt av den godaste veganmaten. Kravlöst och avslappnat.



[@mrchristian83](https://www.instagram.com/mrchristian83)

En smutt galen vegan med lika galet roliga inlägg. Christian ligger även bakom Facebookgruppen Share Your Vegan Food.

VEGOPODDEN ÄR HÄR

- en trerätters med Kitty och Mattias

VEGOPODDEN är en ny podd där programledaren och krönikören Kitty Störby Jutbring samt VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson äter sig igenom en vegansk trerätters och tar med lyssnaren på en färgsprakande matresa bortom köttnormen.

– Många verkar tro att veganliv handlar om att äta bara sallad och tofu, avstå från allt man gillar, späka sig och till och med banta. Inget kan vara mer fel! Det vill vi visa i Vegopodden, säger Kitty.

Vegopoddens vapen är humor utan pekpinna och de bjuder in alla veganer, vegetarianer och nyfikna vegoälskare till ett avdramatiserande och roligt samtal varannan vecka.

DU KAN LYSSNA på Vegopodden på iTunes, Podcaster, Podcast Addict och Acast.



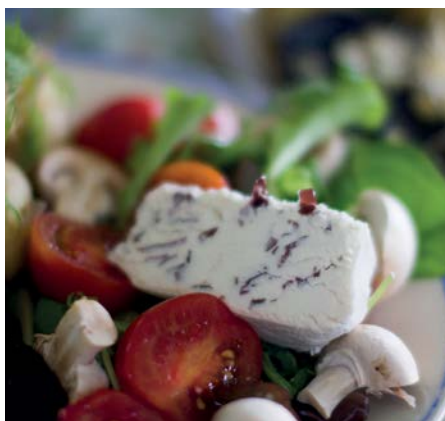
HAMPABIFFAR

Ekko Gourmet har precis släppt veganska och glutenfria biffar gjorda på bland annat gröna ärtor, hampafrön, chili och mynta. Håll utkik i frysdiskarna!



OMNIVEGAN® VERSION 2.0

Multivitaminen OmniVegan är nu uppdaterad med vegansk vitamin D3, kalcium och naturlig betakaroten. Kapslarna är precis som innan fulla av bland annat Vitamin E och C, mineraler, folsyra, B12 mm. 90 kapslar kostar 199 kr.



Ultuna överraskar

Mjölkfria Ultuna Mejeri gav oss en glädjehock när de presenterade sin nya cashewost – Ultuna Hav, med smak av... sockertång. Vi har smakat och den avancerade direkt till stammis på ostbrickan. Kolla ultunamejeri.se för återförsäljare.

VÄRLDENS BÄSTA POLKAGRIS

Vi pratar om nyheten från Grenna Polkagriskokeri – den första ekologiska och veganska polkagrisen, gjord på ekosocker och färgad med torkade hallon. Finns att köpa på polkagris.com.



VEGME + CITY GROSS = VEGOKÄRLEK

Det sojabaserade vegoköttet Vegme börjar nu säljas exklusivt i City Gross butiker. Härligt tuggmotstånd och omtalad smak har gjort alla förväntansfulla. Vegme kommer som bland annat burgare, pulled, grytbitar och färs med olika kryddningar.



VEGOKÄK PÅ VÄGARNA

Circle K och deras 700 bensinstationer runt om i landet satsar på veganskt – en wrap innehållande bland annat pulled Oumph, BBQ-sås och krispig coleslaw. Hurra säger vi!



Magnifik mintglass

Go Coconuts som redan har hunnit lansera flera kolossalt krämiga kokosglassar, kommer nu med två nya underbara smaker: Magnificent mint och Mocha crunch. Kolla in gococonuts.se för försäljningsställen.

”Att vara vegetarian är det enda sansade beslut vi kan ta”

SKÅDESPELAREN
MATIAS VARELA | SOMMAR I P1

LEONARDO DICAPRIO STÅR UPP MOT KÖTT

Den Oscarbelönade skådespelaren var inte bara med och producerade den uppmärksammade dokumentären Cowspiracy, han har nu även öppet börjat uppmuntra folk till drastiskt minskad köttkonsumtion. Nu senast på Rashtriya Swayamsevak Sanghs (RSS) 50 års-firande i London.

ÅRSTIDERNAS VEGANSKA MATKASSE

Jepp, du läser rätt. Årstiderna, som satsar på ekologiska grönsakslådor och matkassar hem till dörren, lanserar nu en helt ekologisk, helt vegansk matkasse. Kassen ser vegovärldens ljus vecka 32, så håll koll på arstiderna.com.



RÖDBETSKETCHUP

Rödbetsketchup har blivit en riktig hype i USA, där den på många vegoställen har ersatt den klassiska tomatketchupen. Rödbetsketchup får en söt, fyllig smak med en lätt jordighet och används precis som vanlig ketchup. Ett kul tillskott till grillat och friterat. Känns den för söt är det bara att balansera upp med ännu mer äppelcidervinäger för lite extra sting. Håller i två veckor i kylskåpet.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

GÖR SÅ HÄR!

1 burk 

1 kg rödbetor
1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl äppelcidervinäger
½ dl farinsocker
4 dl vatten
1 tsk dijonsenap
1 tsk salt

Koka rödbetorna mjuka. Låt svalna något och skala dem sedan. Släng ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser. Häll ner den släta ketchupen i en kastrull, koka upp, och låt sjuda i 15 minuter. Häll över på en rengjord flaska och låt svalna helt i kylskåpet.

Rosta eller koka?

Du kan antingen rosta eller koka betorna innan du mixar dem till en ketchup. Rostad får den en lite djupare karamelliserad smak och kokt får den en mer framträdande jordig smak. Båda är såklart smakegenskaper som vi älskar rödbetan för.

Krydda gärna upp den. En liten nypa kanel eller kryddpeppar gör susen. Eller varför inte mixa ner en kruka färsk basilika?

TEMPEHBACON

Ibland vill man bara ha något knaprigt, rökigt, karamelliserat och fantastiskt på sin macka, burgare eller som tillbehör. Då är tempehbacon en perfekt grej att röra ihop. Den får en härlig umamiboost från tempehn och en underbart knäckig ton från marinaden. Psst... det är jättegott att steka en omgång till frukostpannakakorna när du vill lyxa till det lite extra. Tänk bara på att skiva tempehn riktigt tunt, det är då den blir extra knaprig när du steker den.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Tempeh är som en kaka gjord på fermenterade sojaböner. Det går att hitta i välsorterade matbutiker och asiatiska butiker. Om du inte hittar det går det även bra med fast tofu.

GÖR SÅ HÄR!

4 portioner 

200 g tempeh
½ dl ljus sojasås
2 msk äppelcidervinäger
2 msk lönnssirap
2 tsk rök paprikapulver
2 msk rapsolja

Skiva tempehn i tunna skivor. Lägg ner i en form. Rör ihop övriga ingredienser och blanda med tempehn. Låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten. Stek tempehbaconet i olja tills det blir härligt krispigt. Låt rinna av på hushållspapper.



GRÖNPEPPAR

Grönpeppar kommer faktiskt från samma planta som svart- och vitpeppar... den är bara omogen. Du kan hitta den frystorkad, men kanske allra enklast inlagd i glasburkar med saltlake eller vinäger. Grönpeppar har en mjukare pepparsmak och piggare nyanser av härlig hetta än svart- och vitpeppar. Den används ofta i gräddiga såser, men är även jättegod i biffar eller som här, i en paj. Det finns galningar som även använder den i desserter, så mångfacetterad är denna lilla omogna goding.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Den här pagen går även strålande att frysa in!

PAJ MED GRÖNPEPPARFÄRS

4 portioner

Pajdeg

3 dl vetemjöl
150 g smör, t ex mjölkfritt
3 msk vatten
1 nypa salt

Färsfyllning med grönpeppar

1 gul lök, finhackad
1 röd paprika, finhackad
400 g sojafärs
5 tomater, hackade
2 msk tomatpuré
1 msk hackad grönpeppar
2 tsk paprikapulver
salt och svartpeppar
ev. 2 dl riven ost, t ex mjölkfri

Pajdeg

Sätt ugnen på 225 grader.
Nyp ihop vetemjöl, smör, vatten och salt i en bunke. När du har fått ihop en smidig deg plastar du in den och låter vila i kylskåpet i 30 minuter. Kavla ut degen, ca 3 mm tjock, och klä en pajform med den. Pricka med en gaffel och förgrädda sedan i ca 10 minuter.

Färsfyllning med grönpeppar

Stek lök och paprika i lite olivolja så att allt får fint med färg och mjuknar. Rör ner sojafärsen och låt steka med i några minuter. Vänd nu ner tomater, tomatpuré, grönpeppar, paprikapulver, salt och peppar. Låt puttra på under lock i 5 minuter och håll sedan över i pajskalet. Om du vill kan du toppa med riven ost. Gratinera pagen i 20 minuter eller tills den får fint med färg.

Ekologisk frukost från växtriket



Planti är inte ett varumärke som alla andra. Vi ägs av den ideella stiftelsen Kavlifonden som har ett enda syfte, att förvalta och dela ut vårt överskott till välgörande ändamål. Varje år ger fonden stora bidrag till forskning och humanitära projekt i Sverige och hela världen. När du väljer Planti® får du njuta av fantastiska smakupplevelser från växtriket och samtidigt bidra till en bättre värld. Läs mer på www.planti.se.

Planti
Ett gott val från växtriket

SENSOMMARSOL & GRÖNA SMAKER

Håll fast i sommaren ett tag till med en picknick i gräset, färska örter, värmande vindar från Marocko och en chokladmoussstårta att gråta glädjetårar över.

RECEPT OCH FOTO **KAROLINE JÖNSSON**

Som en dröm

En nästan raw moussstårta som kombinerar allt det vi älskar med sommaren.

Cashewnötter ger den här jordgubbsmoussen en fyllig smak och krämig konsistens.

Sommargott!

DEKADENT CHOKLADMOUSSETÅRTA

10 bitar 

Botten

2 ½ dl solroskärnor, blötlagda i minst 5 timmar
3 msk kokosolja, smält
2 msk agave
2 krm vaniljpulver

Mörk chokladmousse

2 msk kokosolja
100 g mörk choklad
1 ½ dl cashewnötter, blötlagda i minst 6 timmar
1 dl vatten
1 msk agavesirap
en nypa salt

Jordgubbsmousse

3 msk kokosolja
100 g vit choklad, t ex mjölkfri
1 ½ dl cashewnötter
½ dl vatten
5 dl jordgubbar
1 msk agavesirap
en nypa salt

Botten

Mixa solroskärnorna till ett mjöl och blanda samman med övriga ingredienser.
Lägg plastfolie i botten av en springform och tryck ut degen jämnt över.

Mörk chokladmousse

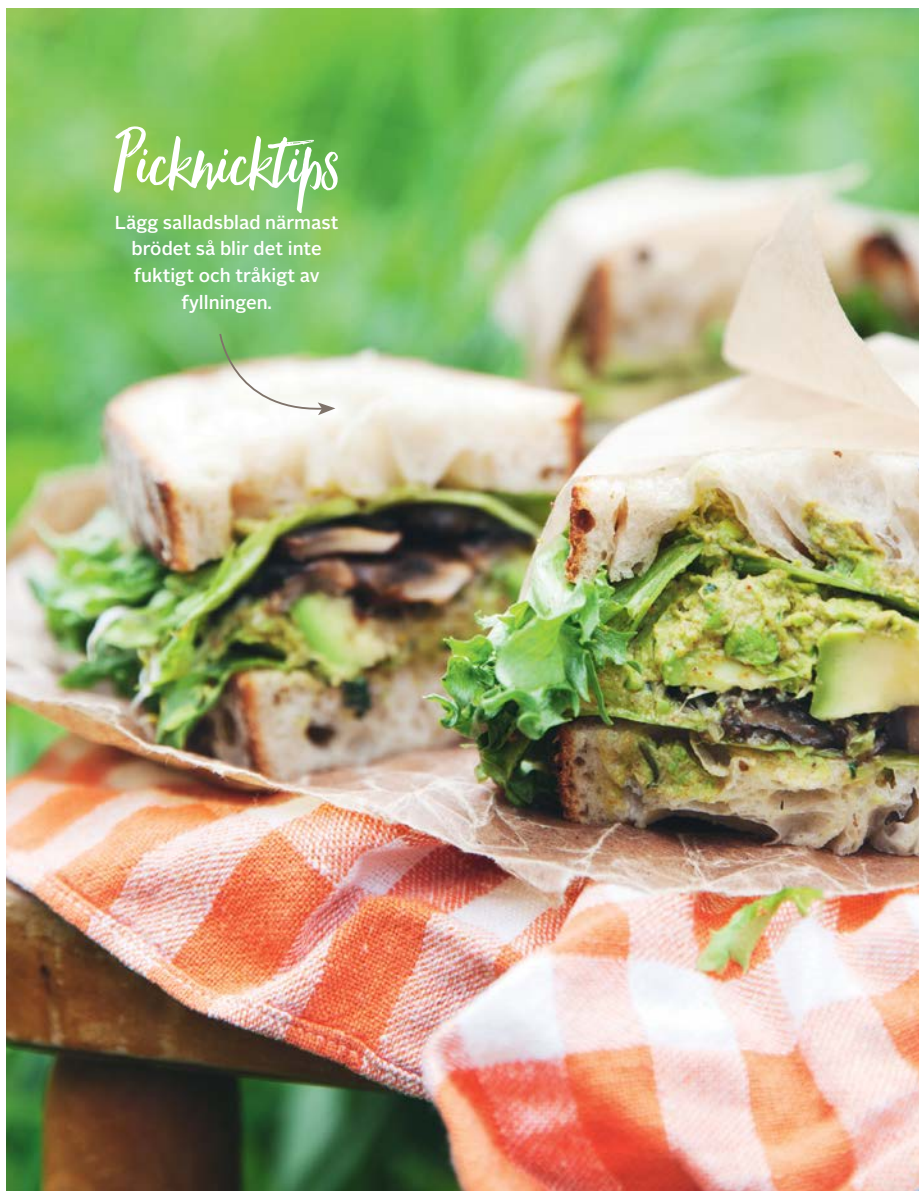
Smält kokosoljan. Hacka den mörka chokladen och blanda ner i oljan tills den har smält. Lägg ner cashewnötterna i en mixer tillsammans med vatten och mixa slätt. Häll i den smälta chokladen, agave och salt och mixa tills allt blir en slät, krämig mousse. Häll moussen över botten och låt stå i kylskåp en stund så att den hinner stelna lite.

Jordgubbsmousse

Smält kokosoljan. Hacka den vita chokladen och blanda ner i oljan tills den har smält. Lägg ner cashewnötterna i en mixer tillsammans med vatten och jordgubbar och mixa slätt. Häll i den smälta chokladen, agave och salt och mixa tills allt blir en slät, krämig mousse. Häll moussen över chokladmoussen och låt stå i kylskåpet över natten eller tills den har stelnat helt. Dekorera tårtan med färska bär och servera.

Picknicktips

Lägg salladsblad närmast brödet så blir det inte fuktigt och tråkigt av fyllningen.



GRÖN PICKNICKMACKA

4 dubbelmackor GF Använd glutenfritt bröd

Fullproppad macka deluxe med en massa gott grönt, redo för picknickkorgen.

Ärtröra

5 dl gröna ärtor, färska eller frysta
½ dl tahini
½ dl olivolja
1 kruka basilika
1 tsf spiskummin
½ citron, saften
salt
svartpeppar

12 champinjoner eller ängschampinjoner, skivade
1 vitlöksklyfta, tunt skivad
8 skivor gott rustikt bröd, gärna surdeg

8 salladsblad, t ex krispsallad
2 avokador
alfalfagroddar eller rädisgroddar

Koka ärtorna ca 5 minuter eller tills de är mjuka. Slå av vattnet och mixa ihop samtliga ingredienser till ärtröran med hjälp av en stavmixer. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
Stek champinjonerna i olja tills de får fin färg.

Låt vitlöken steka med de sista minuterna så att den blir mjuk men inte bränd. Lägg ihop mackorna genom att lägga salladsblad på alla skivor, breda på ärtröran och fördela champinjonerna, avokadoskivor samt groddar över mackan.

VIETNESISKA SOMMARRULLAR MED TAHINISÅSca 10 rullar 

Sommarrullar av rispapper går att variera i oändlighet. Här har vi samlat ett gäng knapriga, smakrika grönsaker, perfekta att doppa i en mumsig tahinisås.

Extra fyllning

Till exempel alfalfagroddar, avokado, chili, strimlad fänkål eller vad helst du behagar.

ca 10 rispappersark
1 klyfta rödkål, grovt riven på rivjärn
8-10 rädisor, skivade
1 kruka koriander, hackad
1 salladslök, hackad
½ lime, saften
1 morot, i tunna stavar
½ paprika, strimlad
salt
svartpeppar

Blanda ihop rödkål, rädisor, koriander, salladslök och limesaft i en skål. Krydda med salt och peppar. Blötlägg ett rispappersark åt gången, ta upp ur vattnet när det mjuknat. Lägg på rödkålssallad, morot, paprika och eventuellt annat som du kan tänkas vilja ha i. Vänd in sidorna och rulla till små paket.

Tahinisås

2 msk tahini
¼ lime
1 tsk riven färsk ingefära
1 liten vitlöksklyfta, riven
ca 3 msk vatten
salt

Rör samman samtliga ingredienser. Tillsätt vatten till önskad konsistens och smaka av med salt.

Sommarrullar är ett roligt pill som gästerna gärna får vara med på.

ZUCCHINIFRITTERS MED SALSA

4 portioner

De här fritttersarna, eller frasiga plättarna, blir extra frasiga om du kramar ut så mycket vätska ur zucchini som möjligt. Servera dem som de är tillsammans med en god sallad.

Zucchini-frittters

2 små zucchini eller 1 stor, grovt rivna
1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, pressade
1 dl dinkel eller vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk mald koriander
salt
svartpeppar

Lägg zucchini i en sil eller durkslag, salta och låt sedan stå några minuter så att den vattnar sig. Pressa vätskan ur zucchini och lägg i en skål. Rör ner resterande ingredienser och blanda väl.

Forma åtta biffar och stek i rikligt med olja tills fritttersarna fått fin färg på båda sidor.

Salsa

5 tomater, skurna i bitar
1 rödlök, hackad
1 gul paprika, hackad
1-2 chilifruktar eller efter önskad styrka, finhackade
2 msk rapsolja
½ dl hackad färsk koriander
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda tomater, rödlök, paprika, chili, rapsolja, salt och peppar i en ugnform. Värm i ugnen i ca 40 minuter. Rör ihop salsan så att bitarna mosas och låt svalna. Vänd ner den hackade koriandern.

Mer salsa

Dubbla receptet och frysin, så har du alltid en mumsig salsa till hands.



MAROCKANSK KIKÄRTSSALLAD

4 portioner  Använd hirs eller bovete istället för bulgur

Genom att fräsa på kryddorna blir smakerna rundare och utvecklas mer. Testa, det blir jättestor skillnad utan någon egentlig ansträngning.

1 ½ dl bulgur
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
½ dl mandelspån
1 kruka persilja, hackad
5 kvistar mynta, hackad
½ citron, saften
½ dl olivolja
400 g blandade tomater, skurna i bitar
2 morötter, skivade
1 dl oliver
salt
svartpeppar

Kryddblandning

1 tsk hela korianderfrön
1 tsk hel kummin
1 tsk mald kanel
1 tsk chilipulver

2 tsk paprikapulver
2 msk rapsolja

Sätt ugnen på 200 grader.

Koka bulgur enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna.

Mortla kryddorna till kryddblandningen.

Blanda med rapsoljan och vänd ner kikärterna.

Häll ut i en ugnform och rosta i ugnen i ca 30 minuter eller tills ytan på kikärterna har torkat. Släng in mandelspån de sista minuterna så att de rostas lätt.

Lägg mynta och persilja i en skål tillsammans med citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar. Vänd ner den avsvalnade bulguren och stjälp ut på ett fat. Vänd ner tomater och morötter i bulgurören. Strö kikärterna och mandelspån över och toppa med oliver. Servera med ett gott bröd.

Lägg till fräsiga bönbollar och myntayoghurt och du har en färgglad buffé.

VEGO TIPSAR!

Syran i citronen gör att de färska örterna ledsnar något om salladen får stå, men smaken blir bara bättre.

Säsong

ALLT FÖR SENSOMMAREN



BÄRBAR VEGANSK STIL

Steele & Borough drivs av den svenska succéduon Catherine och Niklas som designar sanslöst snygga herrväskor i veganskt läder.

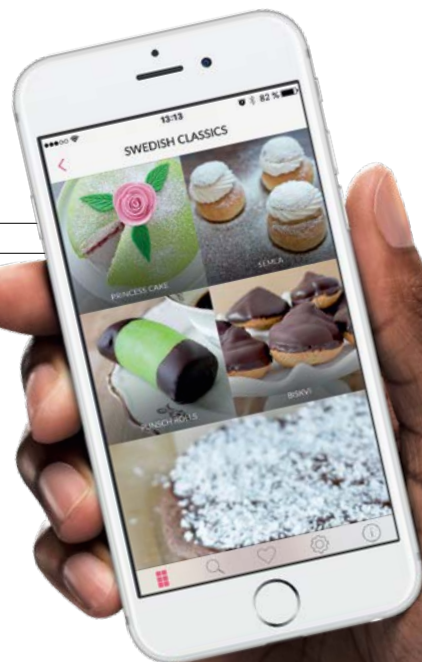
Catherine visste tidigt att hon ville jobba med mode och efter tidigare uppdrag insåg hon att det fattades snygga vegoväskor för män. Ville man inte ha en matkasse eller en dyr designerväska att bära sina träningskläder i så var utbudet minimalt. "Lyx är ofta kopplat till en prislapp, någonting materiellt eller gamla cementerade värderingar om vad som är äkta och inte. 'Äkta' läder till exempel. Vi fokuserar på att hitta äkthet i våra idéer, produkter och uttryck istället. Därför refererar vi istället till lyx som ett sätt att tänka. Idéerna är vår valuta." Steele & Borough beskriver sina produkter som "klassiska, med en twist av personlighet" och tänker sig varje väska som en individ med ett eget uttryck. Väskorna säljs i utvalda butiker och på deras hemsida steeleborough.com.

LÄS HELA
INTERVJUN PÅ
VEGOMAGASINET.SE



ICA FORTSÄTTER PÅ VEGOSPÅRET

En bön- och ärtburgare, en champignonburgare och pumpa- och sötpotatispuckar är de tre nyheter som från och med april ingår i ICA:s sortiment Gott Liv.



EN BAKDROTTNING I BAKFICKAN

Äntligen har den veganiska bakdrottningen Karoliina Tegelaar släppt sin efterlängtrade app "Kakboken". 70 favoritrecept från tio böcker finns samlade här, från munkar, prinsesstårter och mazariner till citronmarängpaj, brioché och pain au chocolat. 30 kr i App Store.



SOM DET SKA VARA

För att få till en falafelrulle värd namnet behövs det falafel, vitlökskrém och en paprikaröra, och allt det kan du nu få från Sevan. Leta i kylskåpet och gör sedan en rulle som den ska vara.

TYST OCH KRAFTFULL

En rejäl mixer är ett måste i varje kök. Borsch har förstått hur lätt vi kan störa oss på dånet från köksmaskinerna och erbjuder nu marknadens tystaste mixer - Bosch Silent Mixx. Tre program, enkel rengöring och till priset av 1 699 kr.



BUBBLOR MED SMAK AV SÖDER

Södra Jura Island Glory är en frisk ljus öl med en balanserad beska. Något kryddig, brödig smak med inslag av örter, gräs och lätta citruster. Det är Södra Maltfabriken som levererar och ölen kostar 19,90 kr på Systembolaget.



Hallå där, MALIN GUSTAFSSON

Från Djurrättsalliansen, som för tionde året i rad arrangerar Vegomässan, Sveriges första och största vegomässa.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

HUR KÄNNS DET?
– Det är mycket jobb, men självklart bara jättekul. Djurrättsalliansen har arrangerat Vegomässan under flera år och vi har sett hur intresset för vegomat bara ökar, vilket är fantastiskt.

JA, DET VERKAR SOM OM ALLT FLER VÄLJER DEN GRÖNA LIVSSTILEN?

– Ja, absolut. Det händer väldigt mycket och det kommer bara mer och mer vegoprodukter. Och allt fler får exempelvis upp ögonen för hur vi människor behandlar andra djur och väljer därför vego.

MEN EN HEL VEGOMÄSSA, ÄR INTRESSET VERKLIGEN SÅ STORT?

– Förra året hade vi besöksrekord, vi hade 4 400 besökare under bara en dag. I år har vi satsat på en riktigt vacker mässlokal, nämligen NackaStrandsMässan, och vi slår upp dörrarna den 3 september. Vårt mål är att mässan ska bli ännu bättre, ännu större och en upplevelse man inte vill missa. Oavsett om man redan är vego eller bara nyfiken, så finns det något för alla på mässan!

VAD KOMMER NI ATT BJUDA PÅ I ÅR DÅ?

– Vi vill visa hur enkelt, gott, roligt och dessutom djurvänligt det är att äta vego. Det genomsyrar hela mässan. Nytt för i år är att vi satsar stort på olika mataktörer. Vi kommer bland annat att ha en avdelning med veganska foodtrucks där besökaren kan äta allt möjligt gott. Bland annat gästspelar matkreatören Mikk Mägi, som driver den omtalade restaurangen Vegan Restoran V i Tallinn, med sin veganska food truck Herbi på mässan. Hans wraps och burgare får ni inte missa!

HUR LÄNGE HAR NI JOBBAT MED ÅRETS MÄSSA?

– Vi påbörjade arbetet med årets mässa i princip direkt efter förra mässan i december förra året. Just nu jobbar vi för fullt med att få klart alla utställare, spika programmet med intressanta gäster och föreläsare och andra spännande upplevelser. Vi kommer att uppdatera vår hemsida, www.vegomassan.org allteftersom, så håll utkik där!

**DJURRÄTTS
ALLIANSEN**

Miss inte!

För tionde året i rad arrangerar Djurrättsalliansen Vegomässan.

ÄGGFRI MAJONNÄS

Majonnäs är en sådan där sak som blir så mycket godare om du gör den själv. Många kanske inte vet att det går att göra majonnäs utan ägg, men det går strålande bra och smakar precis lika gott. Allt du behöver är en stavmixer och lite tålamod.

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN

SMAKSÄTTNINGAR

Vitlök

2 vitlöksklyftor, pressade

Chipotle

2 tsk chipotlepasta
1 vitlöksklyfta
1 tsk paprikapulver

Tryffel

1 msk tryffelolja

Curry mango

2 tsk curry
1 msk mango chutney

Citron och rosmarin

1 citron, rivet skal
1 msk finhackad färsk rosmarin

Citron och rosmarin

ÄGGFRI MAJONNÄS

4 dl 

1 dl mjölk, t ex sojamjolk
2 tsk dijonsenap
1 tsk vitvinsvinäger
0,5 tsk salt
vitpeppar
1+2 dl rapsolja

Se till att alla ingredienser är rumstempurerade när du börjar.

Häll ner mjölk, senap, vinäger, salt, vitpeppar och 1 dl rapsolja i en hög skål eller kanna. Mixa ihop med hjälp av en stavmixer. Fortsätt att mixa samtidigt som du ringlar ner resterande rapsolja i en tunn tunn stråle. Tar du i för mycket olja i taget så kan majonnäsen spricka. Fortsätt tills all olja är använd eller tills du har fått en lagom tjock majonnäs. Majonnäsen håller fem dagar i kylskåpet.

Utan soja?

Vi har bara lyckats att få en tjock majonnäs med sojamjolk. Det går även med havremjolk, men är mycket svårare. Du kan dock ersätta mjölken med 0,75 dl kikärtsspad.



RÅ LYCKA

På med solglasögonen och utrusta dig med en gaffel, för här är säsongens mat som du bara måste smaka på.

RECEPT **ERIKA FROST**
FOTO **ANGELICA ZANDER**

FÄRSKPOTATISSALLAD MED TOMATER OCH GRILLAD CITRON

2 portioner 

Bakade tomater

1 ask röda körsbärstomater, halverade
1 ask gula körsbärstomater, halverade
2 klyftor vitlök, finhackade
1 kruka basilika, rivna blad
4 msk olivolja
salt och peppar

Sallad

15 små färskpotatisar, delade
3 msk röd pesto
70 g färsk spenat
10 körsbärstomater, halverade
1 avokado, skuren i kuber
1 citron, halverad
70 g valfria blandade salladsblad
färsk basilika, bladen
ev kryddig vattenkrasse
salt
svartpeppar

Bakade tomater:

Sätt ugnen på 125 grader.
Blanda allt i en ugnssäker form.
Baka i minst 2 timmar, gärna längre. Har du bråttom kan du öka temperaturen och minska tiden, men då får du inte samma sötma.

Sallad

Koka potatisen mjuk i saltat vatten. Häll av vattnet och rör ner rödpesto och spenat i kastrullen. Blanda väl och låt stå en stund så att spenaten blir lite lätt ångad. Stek citronen i en grillpanna på hög värme i 3–5 minuter. Blanda potatisen med övriga ingredienser, förutom citronen som du serverar till. Dekorera gärna med lite vattenkrasse.

RAWMESAN

ca 3 dl 

2 dl cashew- eller macadamianötter
1 dl näringsjäst salt
salt

Mixa ingredienserna på låg hastighet. Sluta mixa innan nöterna börjar släppa för mycket olja, för du vill att det ska vara som ett pulver. Lite som parmesan på ströburk fast mycket godare. Lägg i burk med tättslutande lock och den klarar sig länge i kylan.

Tips!

Byt ut pinjenötterna mot hasselnötter – det blir nästan ännu godare. Och om det är okej för dig att rätten inte är 100 procent raw så testa att först rosta hasselnötterna. Gudomligt gott!



ZUCCHINIPASTA MED KANTARELLPESTO

2 portioner 

Fejkon

2 auberginer, skivade tunt på längden.
1 dl rapsolja
4 msk tamari
2 msk rökt paprikapulver
2 msk lönsirap

Spaghetti carawbonara

3 medelstora zucchini, spiraliserade eller hyvlade
1 dl cashewnötter, blötlagda i 2 timmar
1 dl macadamianötter, blötlagda i 2 timmar
1 dl vatten
4–5 msk näringsjäst
generöst med nymalen svartpeppar
salt

Till servering

rawmesan

färsk basilika, bladen
ev rucola- och tomatsallad

Fejkon

Blanda olja, tamari, paprikapulver och sirap i en skål. Pensla aubergineskivorna på båda sidor noga. Torka dem över natten i torkugn på 42 grader i 16–18 timmar eller i vanlig ugn på lägsta temperatur med luckan på glänt ca 8 timmar.

Spaghetti carawbonara

Salta zucchini lätt och lägg i ett durkslag med lite hushållspapper så att vätskan sugs upp. Häll av blötlaggningsvattnet och skölj nöterna noga. Mixa dem tillsammans med vatten och jäst till en helt slät sås. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt mer vatten om såsen är för tjock. Blanda såsen med zucchinipastan och strö över hackad fejkon rawmesan.

VEGODRÖMMEN BLEV VERKLIGHET

En bästa vän, ett stort matintresse och en gammal gård. Det var det som ledde till att de veganska restaurangerna Open New Doors slog upp dörrarna.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

Erika Frost och Li Karlsson kände inte varandra när de för åtta år sedan mönstrade på segelskutan Gunilla, där de båda skulle jobba som kockar. Faktum var att de aldrig träffats.

Men den som någon gång vistats en längre period i en fartygskabyss vet hur tätt inpå varandra man lever.

Så Erika och Li blev bästa vänner. De var båda veganer och började gemensamt drömma om framtiden.

Idag driver de två restauranger ihop, en i Bottnaryd i Småland och en i Göteborg. Dessutom bor de i samma hus på den gamla gården Tokebo, där den första restaurangen finns inrymd i en charmig lada.

– Det är helt galet att öppna en vegansk restaurang i Bottnaryd. Det fattade vi med. Tokebo ligger verkligen mitt ute i ingenstans, en halvmil från riksväg 40. Det finns inte en chans att man åker förbi här av misstag, säger Erika Frost och skrattar.

Under våren har hon kommit ut med en bok på Norstedts, *Rå matglädje* – veganskt,

lyxigt och jätligt gott. Dessutom bloggar hon på rawness.se/blogg/loveliveraw och det går även att följa henne på Instagramkontot LoveLiveRaw där hon följs av över 190.000 personer.

– Jag hade varit vegan länge, men när jag hittade raw food blev det min passion som jag ville sprida så mycket det bara går. Att också få skriva en bok kändes viktigt. En bok med mycket storytelling, säger Erika.

– Jag har ätit raw food i tre år och jobbat med det i två år. Det var känslan i kroppen som lockade mig. Jag känner mig mer energifylld och gladare av att äta raw food helt enkelt, konstaterar hon.

Erika vill visa att det inte behöver vara så förbaskat komplicerat att äta vare sig raw food eller veganskt. Hennes matfilosofi, förutom att mat ska vara nyttig och vacker att titta på, är att den åtminstone till viss del ska likna vanlig mat.

– Då blir det inte lika skrämmande att ta till sig för den som ännu inte börjat äta veganskt eller raw. Jag gör gärna husmanskostinspiration, säger Erika, och tar ett recept på klassisk söndagsmiddag som exempel: Biffar med kantareller, gräddsås på cashewgrädde, inlagd gurka och palsternacksmos.

– Jag försöker själv att äta så mycket det går efter säsong. Här på gården odlar vi en hel del själva. I början gick jag all in och åt bara raw, men nu blir det hälften veganskt, hälften raw. På vinterhalvåret blir det mindre raw, eftersom utbudet då är lite mindre, förklarar hon.

MEN ATT ÖPPNA EN VEGANSK RESTAURANG I DEN LILLA BYN BOTTNARYD?

– Ja, alltså Li och jag drömde om att flytta ut på landet, så vi letade efter en lämplig gård helt enkelt. Så hittade vi Tokebo på Hemnet och köpte den faktiskt direkt, säger Erika och skrattar.

Gården ligger fantastiskt naturskönt intill fina badsjöar, med lummig skog och böljande ängar runt knuten. Här finns gott om yta, och även om Li och Erika inte visste exakt vad de skulle göra med gården mer än att bo här så insåg de att det fanns potential.

– För tre år sedan öppnade vi en inredningsbutik. Vi förstod att vi var tvungna att erbjuda gästerna åtminstone en kopp



kaffe och en kaka, eftersom vi låg så avsides, så vi köpte en kaffemaskin, berättar Erika.

I samma veva exploderade Erikas Instagramkonto och de insåg att det fanns ett stort intresse för rawfood. Därför valde de att kombinera de två intressena – inredning och raw café/restaurang.

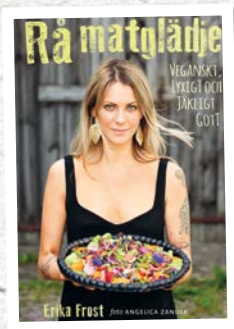
– I år kom vi för andra året i rad med i restaurangguiden White Guide, något som vi är grymt glada och stolta över, eftersom de poäng vi fick visar att vi håller ”mycket god klass”, konstaterar Erika.

Kaféverksamheten utvidgades snart till en hel restaurang, Open New Doors, som numera har öppettid under sommarhalvåret. Och restaurangen i Bottnaryd har nu utökats med en åretruntöppen restaurang med samma namn i Göteborg.

– Och ja, man kan fortfarande tycka att det är helt galet med en vegansk restaurang så här långt ute på landet, men faktum är att det kommer gäster ända från Stockholm för att äta, så det fungerar, konstaterar Erika.

Erika och Li pendlar mellan restaurangerna i Göteborg och Bottnaryd. Mest tid tillbringar de i Bottnaryd, där de för närvarande drömmer om att börja hålla kurser i raw matlagning och yoga.

Och med tanke på att Erika verkar vara en fena på att uppfylla sina drömmar kommer det säkerligen att bli verklighet inom en snar framtid. 🍀



Rå matglädje

Erika Frosts kokbok *Rå matglädje* (Norstedts förlag) bjuder på en kavalkad av veganskt och superlyxig mat. Vackra fotografier, väl skrivna recept och en enorm matglädje.

FYLLD BUTTERNUTSQUASH MED ROSMARIN OCH CITRON

4 portioner 🍴

Superenkel och god rätt som i stort sett lagar sig själv. Återigen är det citrozest som höjer denna rätt, här i kombination med rosmarin.

2 butternutsquasher
2 stora gula lökar
2 stora röda paprikor
olivolja
1 citron, zest
2 msk ajvar
1 kruka rosmarin
lönnsirap
salt och svartpeppar

Till servering

fin olivolja
flingsalt
sallad
ev grillad citron

Dela pumporna på längden och baka på 200 grader tills de är helt mjuka, 40–60 minuter beroende på storlek. Låt svalna. Finhacka lök och paprika och stek i lite olja tills blandningen är mjuk och gyllene. Gröp ur pumporna, men var försiktig så att skalen inte går sönder – du ska servera rätten i dem.

Mosa pumpaköttet grovt med en gaffel och blanda i paprika och lök, citrozest, ajvar, salt och peppar.

Plocka rosmarinbladen från 4 kvistar, hacka fint och rör ner. Fyll skalen med blandningen. Ringla över lite sirap och baka i 20 minuter.

Ringla lite olja över pumporna, strö på en nypa flingsalt och garnera med en kvist rosmarin.

Servera med en härlig sallad och gärna grillad citron.

Grillad citron!

När du grillar citroner så får du fram en fin sötma och lätt karameliserade toner. Värt att testa.

DEKADENT TRYFFELTÅRTA

16 bitar 🌱

Det här är definitivt ett bakverk att övertyga skeptikern med. Ingen kan gissa att den är raw och vegansk. Man kan använda mandel eller hasselnötter till botten. Hasselnötterna ger mer karaktär men tar också lite fokus från fyllningen.

Botten

2 1/2 dl mandel eller hasselnötter
8 medjooldadlar, urkärnade
3 msk raw kakao
1 nypa salt

Fyllning

9 dl cashewnötter, blötlagda i 2 timmar
2 1/2 dl kokosolja
1–1 1/2 dl vatten
2 1/2 dl lönnsirap
1 dl raw kakao
1 nypa vaniljpulver
1 nypa salt

Till garnering

färska bär
ringlad smält choklad
chokladbitar
ätbara blommor

Börja med att klä botten av en springform med plastfolie. Vänd bottenplattan upp och ner så slipper du få en rand längs kanten på botten. En ren skönhetsdetalj men viktigt för mig.

Botten

Grovhacka nötterna i en mixer. Tillsätt dadlar, kakao och salt och mixa sedan tills du har ett hack, inte som en deg – då har du mixat för länge. Hacket ska gå att forma men nötterna ska fortfarande vara i lite bitar. Den texturen bryter fint mot den helt släta tryffelfyllningen. Tryck ut massan jämnt i formen och låt stå i frysen medan du gör fyllningen.

Fyllning

Häll av blötlägningsvattnet och skölj nötterna noga. Smält oljan över ett vattenbad. Mixa alla ingredienser. Har du en liten mixerkanna? Dela upp receptet i två, annars har du ihjäl mixern. Smaka av krämen när den är helt slät. Vill du ha mer choklad, sötma, sälta? Öka då på. När du är nöjd, häll fyllningen i formen och låt stå i frysen minst 8 timmar.

Låt tårtan tina 20–30 minuter före servering. Tårtan kräver nästan lite bär för att komma till sin rätt då den är väldigt mäktig. Jordgubbar, fikon eller kanske lite hallon? På bilden har jag ringlat över choklad som fått stelna och sedan garnerat med björnbär, chokladbitar och krasse.

Extra dekadens

Inte så raw men väldigt gott – tillsätt 2 msk cognac i fyllningen för mer vuxensmaker och kanske ännu mer dekadens!





Mandolin och Julienne? Ja, de heter faktiskt så. Med mandolinen skivar du snabbt och lätt perfekta skivor. Dessutom är den ställbar för fyra olika tjocklekar. Med en julienne får du perfekta strimlor varje gång.

Varför keramiska blad? Rakbladsvassa blad med hållbar skärpa som tål diskmaskin. Du skivar och strimlar lök utan att gråta och dessutom missfärgas inte råvaror som till exempel äpplen om de skivas med keramiskt blad.

Var handlar jag? Bland annat hos Åhlens, Cervera, Electrolux-Home, Royal Design och hos flertalet välsorterade web-butiker.

Är de bra? Bäst i test i bland annat Allt om Mat, ICA-kuriren, Aftonbladet och Amelia. Dessutom enkla att använda. Endast två delar, ingen byggsats.

...och de kostar? Rek. pris 395 kr.



— FAMILJEN VEGO —

Middagen är i rullning
BOLLAR FÖR ALLA SMAKER

Stressad middag, en kastrull med pasta eller ris, men vad ska du ha till? "En enkel och god vegoboll", säger du, men där tar kreativiteten slut. Det är därför vi finns här och bjuder på fem enkla favoriter.

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



AUBERGINEBOLLAR MED PESTODIPP

4 portioner Använd glutenfria brödsmlur

Aubergine gör de här bollarna saftiga som få och alla barns favorit.

Auberginebollar

2 auberginer, i tärningar
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 dl mixade brödsmlur
1 citron, saften
2 msk finhackad persilja
1 tsk torkad oregano
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Fräs aubergine och lök i lite olja tills allt får fint med färg. Släng ner i en matberedare tillsammans med resterande ingredienser och mixa ihop till en hyfsat slät smet. Forma till bollar och stek gyllenbruna i lite olja.

Pestodipp

1 msk pesto, t ex mjölkfri
2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
salt

Blanda ihop samtliga ingredienser.

SOLROSFRÖBOLLAR

4 portioner

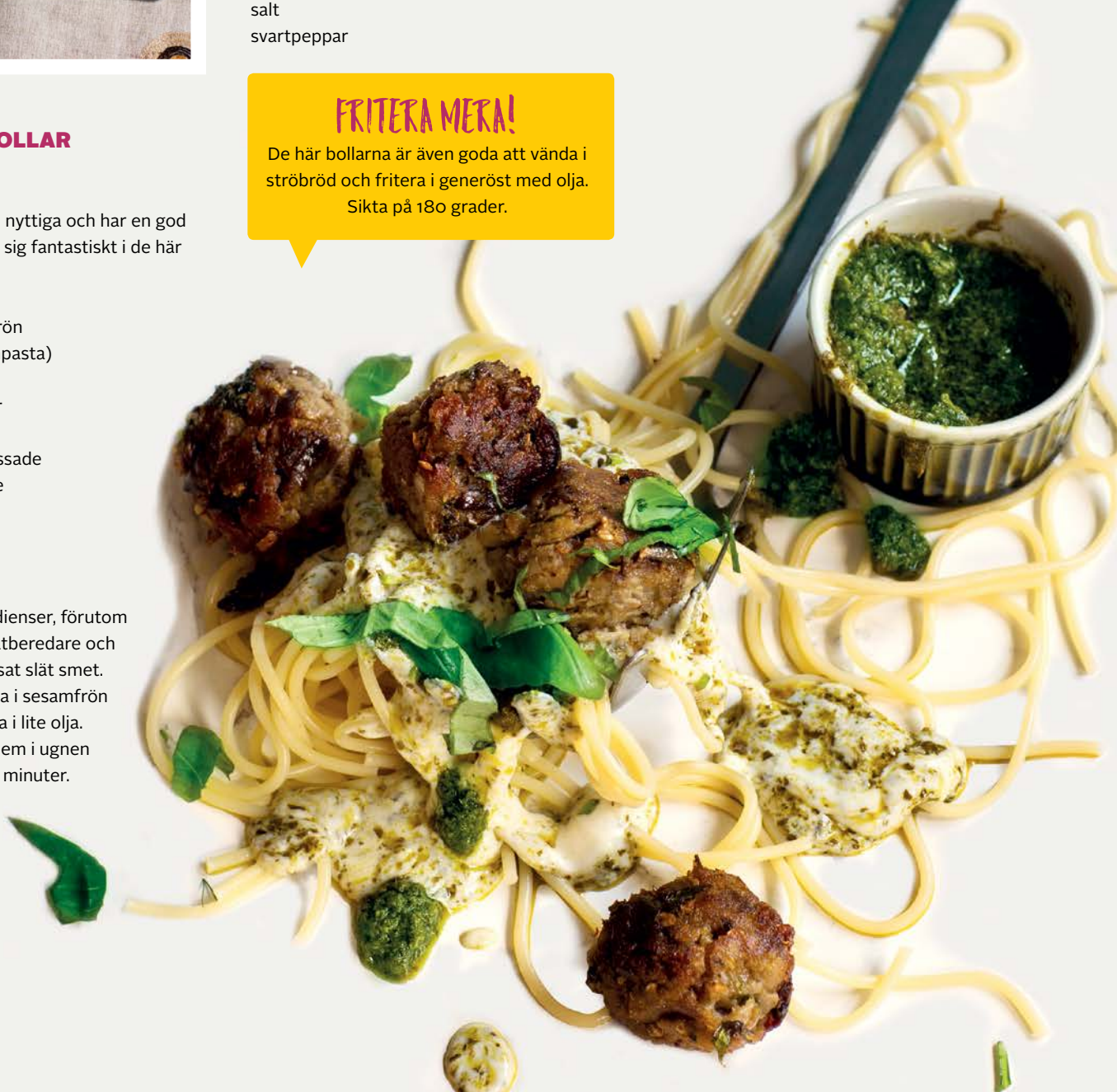
Solrosfrön är billiga, nyttiga och har en god nötig smak som gör sig fantastiskt i de här bollarna.

5 dl rostade solrosfrön
4 msk tahini (sesampasta)
2 tsk spiskummin
1 tsk mald koriander
2 msk citronsaft
2 vitlöksklyftor, pressade
2 msk majsstärkelse
2 msk vatten
salt
1 dl vita sesamfrön

Släng ner alla ingredienser, förutom sesamfröna, i en matberedare och mixa ihop till en hyfsat slät smet. Forma till bollar, rulla i sesamfrön och stek gyllenbruna i lite olja. Du kan även steka dem i ugnen i 200 grader i 15-20 minuter.

FRITERA MER!

De här bollarna är även goda att vända i ströbröd och friteras i generöst med olja. Sikta på 180 grader.





RISBOLLAR MED DILL OCH LINSER

4 portioner 

De här görs idealt på rester från gårdagen. Så koka lite extra ris och linser nästa gång, eller göm undan i frysen så att du enkelt kan svänga ihop de här bollarna.

2 dl jasminris, ca 5 dl kokt
2 dl gröna linser

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 dl finhackad dill
salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Koka ris och gröna linser enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna. Fräs löken i lite olja och blanda med samtliga ingredienser i en bunke. Salta och peppra. Stek dem fräsiga i olja.



CORNFLAKESBOLLAR MED TOFU

4 portioner 

Cornflakes gör de här bollarna så krispiga att nackhåret lockar sig. Vill du ha lite variation kan du byta ut basilikan mot dill eller dragon.

Cornflakesbollar med tofu

400 g fast tofu
2 kokta potatisar
2 kokta morötter
1 gul lök, finhackad
2 msk majsstärkelse
½ kruka färsk basilika, finhackad
4 dl cornflakes, krossade
salt och svartpeppar
rapsolja att steka i

Citron- och gurkyoghurt

1 gurka, fint tärnad
1 citron, rivet skal och saft
2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
salt och svartpeppar

Cornflakesbollar med tofu

Mosa sönder tofu, potatis och morötter med en gaffel. Blanda ihop samtliga ingredienser väl. Forma smeten till bollar och stek dem sedan gyllenbruna i olja.

Citron- och gurkyoghurt

Blanda ihop samtliga ingredienser till såsen.

PIZZABOLLAR

4 portioner 

Proteinrika och mättande, men framför allt smakar de pizza! Goda till kokt pasta, men helt otroliga i bröd tillsammans med tomat-sås och riven ost.

2 dl röd quinoa
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ dl majsstärkelse
½ dl tomatpuré
1 tsk torkad basilika
2 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Till servering

bröd
tomatsås
riven ost

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten och låt rinna av ordentligt. Skölj kidneybönorna och mosa sedan sönder med en gaffel. Blanda ihop samtliga ingredienser och forma till bollar. Stek gyllenbruna i lite olja. Du kan även köra in dem i ugnen i 200 grader i 15 minuter. Fyll bröden med bollar, tomat-sås och riven ost.

Quinoa!

Quinoa är en ört från Sydamerika som är full av protein och kostfiber. Hittas oftast i färgerna vitt, rött och svart.

VIN

— EN ICKEVEGANSK HISTORIA

Trodde du att ditt vinglas innehöll jäst druvjuice och inget annat? Då trodde du fel. Vin innehåller ofta kemikalier, rester av äggvita och andra animaliska produkter. Vilken tur då att det kommer fler och fler veganska alternativ.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

Det finns saker som man lätt tar för givet och alltså aldrig ens har ifrågasatt. Till exempel att vin enbart är druvjuice. Det ligger ju liksom i sakens natur: Vin har alltid varit jäst druvjuice. Punkt.

– För vanliga viner, som inte är ekologiska, biodynamiska eller naturviner, är det tillåtet att använda upp till 60 olika kemikalier och processer för att påverka vinets smak, arom och egenskaper, säger Rudolf Sillén på ExpertWine Naturvin.

När man talar om veganvin talar man om naturvin, som är ett vin utan tillsatser, oavsett om det handlar om kemikalier eller animaliska tillsatser. Detta är ett vin som man har tillverkat i många tusen år, och det var först på 1950-talet som vinproducenterna kom på att det kunde vara en bra idé att börja bespruta vinodlingarna med växtgifter, så kallade pesticider, och att använda konstgödsel.

Och det var det ju, åtminstone på ett sätt. Vinskördarna blev rikliga och utan angrepp av till exempel mjöldagg och annat. Värre var det med hälsoaspekten eftersom en del av kemikalierna som användes i besprutningen innehöll hormonstörande och cancerogena ämnen.

– Jag skulle vilja gå så långt som att säga att vissa viner är en kemikaliecocktail, säger Rudolf Sillén.

Något årtionde senare började vissa vinproducenter reagera mot besprutningen och ett intresse för ekologiskt vin utan tillsatser började långsamt växa fram.

– Här i Sverige kan man säga att intresset för ekologiskt vin och/eller naturvin har kommit sedan början av 2000-talet, säger Rudolf Sillén.

I naturvin används inga tillsatser över huvud taget, inte ens jäst. Här används vildjästen som finns i själva druvan.

Rudolf Sillén har nyligen kommit tillbaka från naturvinsmässan ➡➡



➔ Raw i London. Där fanns producenter från flera länder som stack ut. Framför allt Frankrike, Spanien och Italien har kommit långt med sina veganviner, och om naturvin tidigare var en sur historia konstaterar han att det numera inte behöver finnas någon smakskillnad över huvud taget.

Och här i Sverige ökar intresset. Om huvudsyftet tidigare enbart var att få ett vin utan varken kemiska eller animaliska tillsatser, har målgruppen numera utökats med ett vinintresserat klientel.

– De som väljer våra naturviner är en medveten målgrupp, ofta under 50. Men vi har också smakintresserade vinentusiaster från till exempel Munsöskänkarna.

Björn Wittmark på Giertz Vinimport, som är marknadsledande leverantör av ekologiska viner i Sverige, har under senare år märkt att intresset för veganvänliga viner ökat rejält.

– Veganrörelsen har blivit starkare, och det har på senare år tillkommit certifieringar som garanterar att vinet varken innehåller ägg, mejeriprodukter eller gelatin från fläsk eller fisk, säger Björn Wittmark.

Ja, du läste rätt. Förutom kemikaliska tillsatser förekommer det alltså att vinproducenter stoppar ner animaliska produkter som äggvita, skummjölkspulver, krossade snäckskal, gelatin från gris och husbloss, torkad fiskblåsa.

– Det handlar om animaliska produkter som används för att vinet ska klarna, och även om det mesta försvinner är det inte

okej för många veganer. I stället klarnas vinerna genom filtrering, säger Björn Wittmark.

Att vin innehåller dessa produkter är det alltså inte alla som vet om. Men numera ska det stå på flaskan, åtminstone om du köper ditt vin i ett EU-land.

Från och med 2014 är det nämligen lag på att de alkoholhaltiga drycker som säljs inom EU har en tydlig förteckning som visar att de innehåller just animaliska produkter. Men det här görs inte av några ideologiska skäl utan bara helt medicinska, för att ge allergiker viktig information.

Det finns flera olika märkningar som kräver att vinerna är veganvänliga. Solrosen, Bio-Siegel och Demeter är bara några, men för att vara på den säkra sidan kan du alltid fråga på Systembolaget. De flesta viner som är veganvänliga är inte certifierade eftersom det inte finns krav på en sådan certifiering och hittills har det inte heller funnits så stor efterfrågan från konsumenterna.

– Vin som är vegan friendly har blivit ett begrepp och vi har därför frågat alla våra producenter om de använder animaliska produkter i vinframställningen. Sedan har vi märkt vinerna som inte har några animaliska tillsatser som "veganvänliga", förklarar Björn Wittmark.

Ett natur- eller veganvin där inte animaliska produkter används under klarningsproceduren filtreras i stället. Det gör att vinet blir grumligare. Det grumliga är proteiner från jäsningsen och är alltså inget skadligt. 🍷

Bra sajter:

BARNIVORE är en engelskspråkig sajt som listar veganska vin-, sprit- och ölsorter. Dock finns inte alla sorter på vår svenska marknad.

www.barnivore.com

PETA är en organisation som jobbar för djurens rättigheter. Här hittar du även en lista över veganska drycker. Eftersom sajten är utländsk kan det vara så att alla produkter inte säljs i Sverige.

www.peta.org/about-peta/faq/is-wine-vegan

GIERTZ VINIMPORT har funnits sedan 1982 och har ända sedan starten arbetat för hållbarhet. Hälften av deras vinsortiment är veganskt. www.giertz.se/markning/veganviner

NATURVIN är en hel sajt fylld av spännande naturviner utan tillsatser. Här får du dessutom lära dig en hel del om hur vinet kommer till och om fördelarna med naturvin. www.naturvin.se

OLIKA MÄRKNINGAR

DEMETER

– ett internationellt nätverk av kontrollorganisationer för biodynamisk odling och dess produkter. I Sverige representeras Demeter av Svenska Demeterförbundet.

BIO-SIEGEL – den officiella tyska ekomärkningen sedan 2001

SOIL ASSOCIATION – det ledande brittiska ekomärket med mycket strängare minimikrav än övriga europeiska varianter.

SOLROSEN – The Vegan Society bildades 1944 i Storbritannien och är en respekterad välgörarenhetsorganisation som sprider kunskap om den veganska livsstilen.

EU:S EKOLÖVET – en ny certifierad märkning för ekoprodukter inom EU.

FAIRTRADE – en oberoende produktmärkning som arbetar för bättre arbets- och levnadsvillkor för odlare och anställda i utvecklingsländer.

SVANEN Miljömärkning – Nordens officiella miljömärkning som grundades för 20 år sedan. Syftet var att ge de nordiska länderna de ur miljösynpunkt bästa produkterna på marknaden. Svanen används på alla möjliga sorters produkter, inte bara livsmedel.

KRAV – Sveriges mest kända och använda miljömärkning för mat och dryck. Märkningen bygger på ekologisk grund med särskilt höga krav på djursorg, hälsa och ansvar för klimatpåverkan.

VITVINSSÅS MED KAPRIS

Alla vet att sås gör livet bättre, en skopa i taget. Därför lär vi i varje nummer ut en ny sås att lägga till din repertoar. Den här gången blir det en lagom syrlig vitvinssås med kapris. Den här såsen passar till alla sorters grönsaker, från buljongkokta till friterade. Den gör sig även väldigt bra ihop med rotfrukter av alla dess slag.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Vitvinssås med kapris

ca 5 dl  Ersätt mjöl med majsstärkelse

1 msk olivolja
4 schalottenlökar, finhackade
1 msk vetemjöl
1 dl vitt vin
4 dl grönsaksbuljong
1 dl grädde, t ex havre-
eller sojagrädde
2 msk kapris
2 msk citronsaft
2 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

Fräs schalottenlöken i oljan utan att den får färg. Det tar kanske 5 minuter. Vispa ner vetemjölet och låt puttra med i 1 minut. Vispa ner vitt vin och grönsaksbuljong. Koka upp och låt sjuda under omrörning i 10 minuter. Ta kastrullen från plattan och rör ner resterande ingredienser.

VILKET VIN?

Vitvinssås kräver så klart ett vitt vin, men vilket ska man då välja? Den enkla regeln är att använda ett vin som du själv tycker är gott att dricka. Och hoppa gärna de som etiketteras "matlagningsvin", då de oftast inte håller måttet. Ett annat tips är att inte ta ett alldeles för sött vin, annars är det bara att testa dig fram.

Pressa ner lite citronsaft precis innan servering för en uppiggande syra.



BÄSTA RÖRORNA
TILL GRILLAT!



GRÖNSAKSPYTT



VIN OCH TOMATER?

Vill du ha *ekologiska vintips* till dina *vegetariska recept*?

Prenumerera på vårt nyhetsbrev och få tips om nya ekologiska viner och gamla favoriter, härliga vegetariska recept, intressant läsning samt roliga tävlingar.

*Lista på
veganviner*



Störst på ekoviner!

Vi på Ekovin.se vill bjuda på kunskap och inspiration kring ekologiska viner och vegetariska recept. Bakom Ekovin.se står Viva Wine & Spirits som består av de fem olika importörerna Giertz Vinimport, The Wine Team, Chris Wine & Spirits, Winemarket och Iconic Wines. Gruppen har över tjugo års erfarenhet av försäljning av vin till Systembolaget. Idag är Viva Wine & Spirits marknadsledande på ekologiska viner i Sverige.

Ekologiskt vin & Vegetarisk mat

EKOVIN.SE

Lata sommarluncher NÄR DU HAR FULLT UPP MED ANNAT

Ibland vill man bara göra andra saker än att stå i köket. Sola, läsa en bok, slappa i hängmattan, vila fötterna i gräset. Det är då de här recepten kommer väl till hands, de är nämligen perfekta att förbereda dagen innan.

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

FYLLDA PANNKAKSKNYTEN

4 portioner

Pannkaksknyten är läckra som gömmor med fyllning som du kan variera i oändlighet. Här har vi samlat ihop det bästa från sommaren i ett litet paket.

Pannkakor

4 dl vetemjöl
2 msk majsstärkelse
en nypa salt
7 dl mjölk, t ex osötad sojammjölk eller havremjölk
½ dl rapsolja

Potatisfyllning

100 g rökt tofu, tärnad
400 g kokt potatis
1 ask sockerärter à 125 g, skivade
några rädisor, skivade
1 äpple, fint tärnat
½ rödlök, finhackad

1 dl finhackad dill
2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraise
salt
svartpeppar

Pannkakor

Blanda ihop mjöl, majsstärkelse och salt i en bunke. Vispa ner lite mjölk och olja i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Låt stå och vila i 5 minuter. Stek nu gyllenbruna pannkakor.

Potatisfyllning

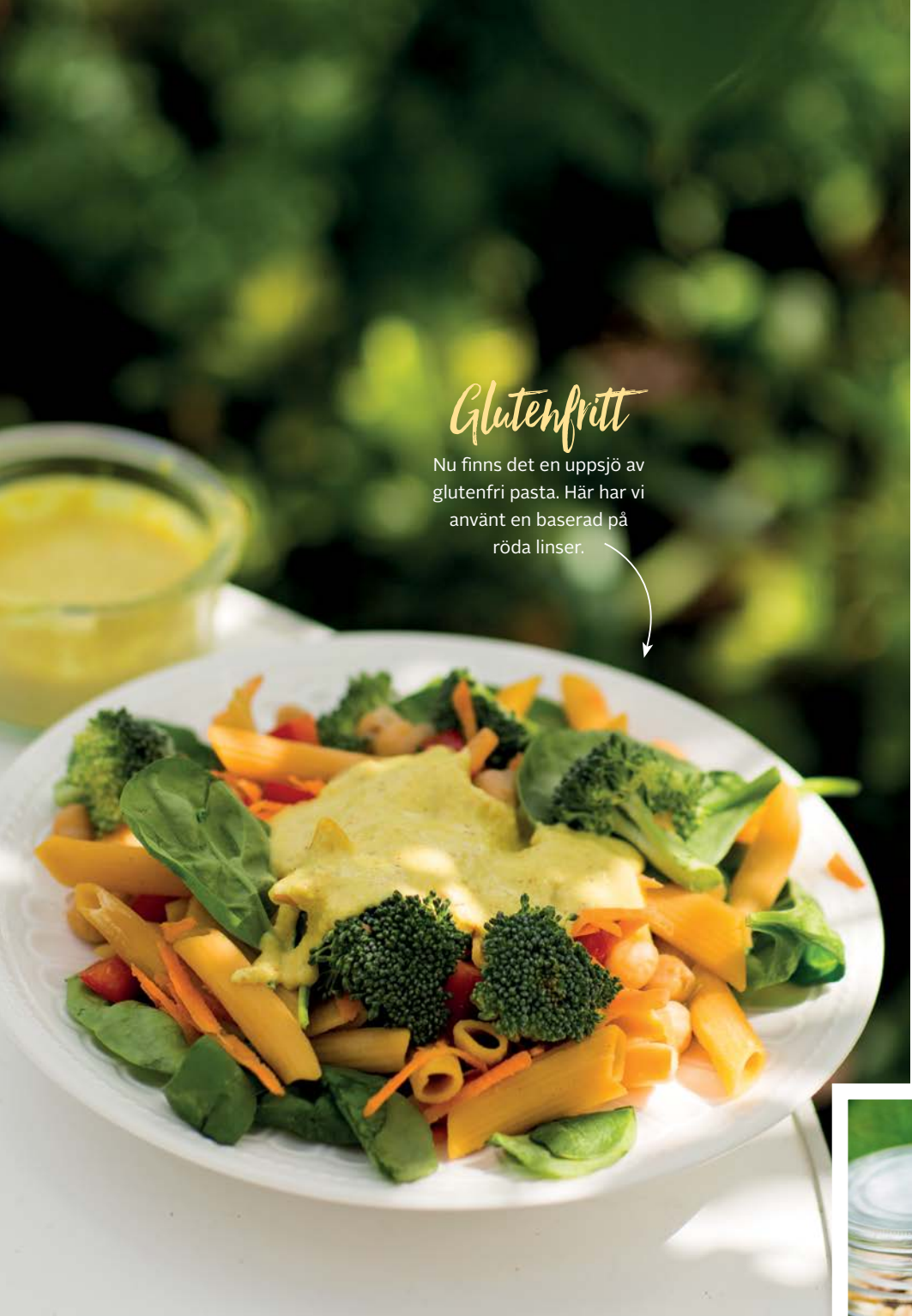
Stek tofutärningarna knapriga i lite olja. Låt rinna av på hushållspapper. Mosa sönder potatisen i en skål. En gaffel gör jobbet galant. Blanda ner resterande ingredienser.

Lägg ut pannkakorna. Klicka på generöst med potatisfyllning och vik ihop till små paket. Låt stå i kylan tills det är dags att äta.

De här knytena är jättegoda tillsammans med ett glas iskall cider.

Inga ägg!

Pannkakor går jättebra att göra utan ägg. Här har vi använt lite majsstärkelse som ersättning.



Glutenfritt

Nu finns det en uppsjö av glutenfri pasta. Här har vi använt en baserad på röda linser.

”En avslappnad picknick i det gröna handlar om planering och åter planering”

JORDNÖTSDESSERT MED BANAN

4 portioner 

Det här är som en superenkel, lagom lyxig lightversion av en banoffeepaj. Banan, digestivekex, jordnötter och choklad.

8 digestivekex
2 bananer, skivade
1 dl jordnötssmör
1 dl färskost, t ex mjölkfri baserad på ris, soja eller havre
1 dl florsocker
2 msk jordnötter, hackade

Krossa digestivekexen och fördela i fyra glasburkar. Droppa ner bananskivorna. Vispa ihop jordnötssmör, färskost och florsocker i en skål. Klicka ner i burkarna och toppa med jordnötter. Vill du lyxa till det extra kan du strö över lite hackad choklad.

PASTASALLAD MED CURRYDRESSING

4 portioner  Använd glutenfri pasta

Pastasallader är kungen av kalla rätter. Bara förbered i lådor och låt de lata lunchgästerna klicka på lite av dressingen innan ni hugger in.

pasta för fyra personer
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl
2 morötter, rivna
1 broccolistånd, skuret i små buketter
½ röd paprika, hackad
1 påse babyspenat à 70 g

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten. Blanda ihop med övriga ingredienser och lägg i en burk.

Currydressing

Mixa ihop samtliga ingredienser i en mixer. Det ska bli en hyfsat slät dressing.

När det är dags att äta blandar du dressingens med salladen och hugger in.



Glasburkar är perfekta att färdla den här desserten i och de är även fina att äta ur.

Lyxigt häll!

Du kan även servera den här drinken i en stor bålaskål och lägga till bitar av fräska frukter och bär.

SVALKANDE ANANASDRYCK

1 liter

Som en lyxig exotisk läsk. Ja, fast utan tillsatt socker så klart. En riktig törstsläckare som med glädje kan blandas upp med persikor, jordgubbar eller melon.

1 färsk ananas
1 kruka färsk mynta
2 citroner, saften
1½ liter kolsyrat vatten
citronskivor
isbitar

Skär bort skalet och dela ananasen i fyra klyftor. Skär bort den tråga stjälken i mitten och dela resten i mindre bitar. Mixa ihop tillsammans med myntan. Blanda med citronsaft och kolsyrat vatten i en stor bringare. Låt stå svalt. Vid servering ploppar du ner ett gäng isbitar och citronskivor.

SOPPA PÅ BURK

2 portioner

En smått genial idé där du kan ha allt förberett i en burk. Vid servering är det bara att hälla på kokande vatten och poff, så är din soppa klar på nolltid.

1 grönsaksbuljongtärning
2 morötter, rivna
1 dl majs-korn
2 dl strimlad vitkål

6 champinjoner, skivade
2 dl böngroddar
2 salladslökar, skivade
1 tsk chiliflingor
en näve finhackad koriander
risnudlar för två personer
5 dl kokande vatten

Varva alla ingredienser i en burk. Förvara i kylskåpet. När det är dags att äta kokar du upp vattnet, häller ner i burken och låter stå i 2 minuter. Ät!

Låt alla fylla sin egen "soppburk" med det de gillar, så blir alla nöjda och mätta.





Mat för Guds

FRÅN BEIRUT CAFÉ



Libanesisk mat brukar vara ett populärt kort för vegoälskare. Med influenser från hela medelhavsområdet och Fjärran Östern får man frossa i ett överflöd av grönsaker, rotfrukter och frukt.

RECEPT OCH FOTO **DONALD BOSTRÖM**

SALATA ZEITON

4 portioner 🌱

En olivsallad som förutom på en mezebuffé även gör sig gott på en snitt eller som tillbehör till sommarens grillat.

500 g gröna oliver med pimiento, skivade

1 gul lök, finhackad
4 tomater, finhackade
½ grön paprika, finhackad
½ gul paprika, finhackad
½ röd paprika, finhackad
1 dl hackad bladpersilja
2 vitlöksklyftor, pressade
1 tsk spiskummin
1 tsk salt
1 tsk paprikapulver
½ dl citronsaft
1½ msk olivolja

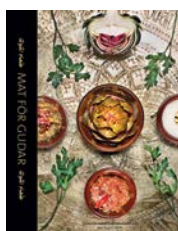
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

LOBJE BEL ZEIT

4 portioner 🌱

½ dl olivolja
1 gul lök, finhackad
500 g haricots verts
3 vitlöksklyftor, skivade
1 burk krossade tomater à 400 g
1 msk salt
1 tsk paprikapulver

Hetta upp olivoljan och stek löken tills den blir mjuk. Tillsätt haricots verts och stek tills även de blivit mjuka. Rör ner vitlöken tillsammans med krossade tomater och kryddor. Koka i 10–15 minuter.



MAT FÖR GUDAR
(Bokförlaget Arena) har samlat all den populäraste maten från det nästan kulförklarade Beirut Café i Stockholm. Libanesisk mat när den är som mest förtrollande.



Här dukas mat upp som ska avnjutas tillsammans. Så plocka ihop en buffé med förföriska mezerätter och hugg in.

Haricots verts i tomatsås, *lobje bel zeit*, fungerar både varma som kalla.



SALATA BATATA

4 portioner 

En frisk potatissallad med färska kryddor och citronsaft.

600 g potatis
2 stjälkar salladslök, fint skivad
½ röd paprika, hackad
½ gul paprika, hackad
½ grön paprika, hackad
½ dl hackad bladpersilja
2 tsk salt
1 tsk paprikapulver
1 tsk mynta
3 msk olivolja
1 dl citronsaft

Skala och koka potatisen. Låt den svalna och skär sedan i tärningar. Blanda med resterande ingredienser.



Beirut Café

När Beirut Café öppnade 1999 så var det den första libanesiska restaurangen i Norden. De blev snabbt omfamnade av nyfikna gäster som älskade de orientaliska smakerna och den ombonade interiören. Besök Beirut Café på Engelbrektsgatan 37 i Stockholm.

WARAK INAB BEL ZEIT

4 portioner 🌱

Vinbladsdolmar fyllda med paprika, purjolök, bladpersilja och mynta. Lika perfekta på buffén som till drinken.

300 g ris

1 gul paprika, finhackad

1 röd paprika, finhackad

1 grön paprika, finhackad

1 purjolök, finhackad

1 burk krossade tomater à 400 g

2–3 msk hackad bladpersilja

1 msk hackad mynta

1 tsk paprikapulver

1 msk salt

3 dl citronsaft

3 msk olivolja

1 burk vindruvsblad (500 g)

1 gul lök, skivad

3 dl vatten

Skölj riset och blanda med grönsaker, krossade tomater, kryddor, citronsaft och olivolja till en fyllning.

Ta bort stjälkarna från vinbladen och vänd den grova sidan uppåt. Lägg en matsked fyllning i mitten av varje, vik in sidorna och

rulla ihop. Lägg den gula löken i botten på en kastrull för att undvika att dolmarna kokar fast. Löken bidrar också med vätska och smak.

Lägg vinbladsdolmarna i jämna lager på löken i kastrullen. Lägg en tallrik överst som pressar ner dolmarna en aning. Sila av överbliven vätska från fyllningen och häll över dolmarna. Koka upp, och sänk till svag värme. Häll på vattnet och låt sjuda i 1 timme. Låt svalna och servera kalla.

MHAMARA

4 portioner 🌱

Det här är en kryddstark relish med krossade valnötter och granatäppelsirap.

1½ dl hela valnötter

1 dl ströbröd

1 dl olivolja

3–4 msk sambal oelek

1 msk granatäppelsirap

2 msk tahini (sesampasta)

Hacka valnötterna och blanda med övriga ingredienser. Låt stå kallt någon timme före servering.



Warak inab bel zeit är de populära vinbladsdolmar du säkert har ätit ute och som är jätteroliga att göra själv.

Världens godaste HAMBURGARE

Låter det kaxigt att utnämna det här stolta gänget till världens godaste burgare? Kanske... men bara om det inte är sant. Och vi kan intyga att samtliga är favoriter som kommer att bli dina älsklingar från första tuggan.

Från asiatiska minisliders till den ultimata chipotleburgaren med friterade lökringar.

RECEPT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN



GRÖN QUINOABURGARE MED MANGOCHIMICHURRI

4 portioner  Använd glutenfritt bröd

Quinoa gör burgarna inte bara matiga, utan de får även en härlig konsistens. Just den här har vi toppat med en exotisk mangosalsa och en fräsch zucchinislaw.

Grön quinoaburgare

2 dl vit quinoa
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 dl gröna ärtor
1 påse babyspenat à 70 g
1 krukmynta
1 dl majsstärkelse
salt
svartpeppar

Mangochimichurri

2 dl fryst mango, hackad
1 vitlöksklyfta, pressad
½ dl finhackad persilja
½ dl finhackad koriander
1 msk olivolja
2 tsk rödvinsvinäger
1 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Zucchinislaw med chili

½ zucchini, strimlad eller riven
1 morot, strimlad eller riven
½ jalapenochili, finhackad
½ grön paprika, strimlad
1 msk olivolja
1 lime, saften
salt
svartpeppar

Grön quinoaburgare

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj bönorna och mixa sedan ihop dem med gröna ärtor, babyspenat och mynta. Skrapa ner i en skål tillsammans med kokt quinoa, majsstärkelse, salt och peppar. Forma till biffar och stek gyllenbruna i lite olja.

Mangochimichurri

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Zucchinislaw med chili

Blanda ihop samtliga ingredienser och låt stå i minst 20 minuter.

Bröchebröd

Det finns goda bröd att köpa, men inget slår hemmagjorda. Kolla in vegomagasinet.se för vårt bästa brötherecept.



CHIPOTLEBURGARE MED PICKLAD RÖDKÅL OCH LÖKRINGAR

4 portioner  Använd glutenfritt ströbröd

Man får gapa stort för att få in den här bjässen, men den är värt allt jobb. Och ja, lökringarna gör den här burgaren till en riktig vinnare.

Chipotleburgare

2 dl svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 dl kokt ris
½ gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, pressade
1 dl ströbröd
2 msk majsstärkelse
1 msk chipotlepasta
1 msk tomatpuré
2 msk sweet chilisås
1 msk sojasås
salt och svartpeppar

Skölj bönorna och mixa ihop med riset i en matberedare. Skrapa ner i en skål och blanda ihop med övriga ingredienser. Forma till fyra burgare och stek gyllenbruna i lite olja.

Picklad rödkål

½ rödkålshuvud, strimlat
2 msk rödvinsvinäger
2 msk olivolja
1 msk strösocker
salt och svartpeppar

Blanda ihop allt och låt stå kallt i minst 30 minuter.

Rökig hamburgerdressing

1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 tsk dijonsenap
1 tsk chilisås
1 msk bostongurka
1 tsk rökt paprikapulver
salt och svartpeppar
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Till servering

hamburgerbröd, sallad, skivad ost, BBQ-sås, skivad saltgurka, friterade lökringar (finns i frysdisker)

Fyll hamburgerbröden och hugg in.

Det här är den ultimata vego-burgaren med allt du kan önska och lite till.



KANTARELLBURGARE MED SURDEGSBRÖD OCH LÖKSÅS

4 portioner  Använd glutenfritt bröd

Kantareller används till mycket, men sällan till burgare. Det tycker vi är synd eftersom det är så förbaskat gott, så här kommer ett gyllene praktverk att sätta tänderna i.

Kantarellburgare

200 g kantareller, hackade
1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
400 g kokt potatis
½ dl finhackad persilja
1 dl valnötter, hackade
2 msk majsstärkelse
2 tsk rosépeppar, mortlad
salt
svartpeppar

Fräs kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska.

Rör ner olja och lök och låt fräsa på tills allt har fått fint med färg. Häll över allt i en skål. Pressa eller mosa potatisen. Vänd ner tillsammans med övriga ingredienser. Blanda väl och forma sedan till fyra burgare. Stek gyllenbruna i lite olja eller smör.

Kall löksås

2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
½ rödlök, finhackad
1 schalottenlök, finhackad
2 msk gräslök, finhackad
salt
svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser.

surdegsbröd, skivat
stekta kantareller
röd tångkaviar

Rosta brödsnivorna i lite olja. Fyll med kantarellburgare, löksås, stekta kantareller och röd tångkaviar.

Grilla eller steka!

Än är inte grillen bortplockad och alla burgare, förutom den pankopanerade tofun, går att grilla.



Vintips!

**CÔTES-DU-RHÔNE
RESERVE**

Artnr: 6018

Pris: 79 kr

Fransk klassiker med kryddig smak! (veganskt)



MINISLIDER MED PANKOPANERAD TOFU

4 portioner  Använd glutenfritt ströbröd och hamburgerbröd

Pankopanerad tofu

400 g tofu, gärna marinerad
2 dl pankoströbröd
rapsolja att steka i
salt

Chilimajonnäs

1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk dijonsenap
½ tsk vitvinsvinäger
½ msk ljus sojasås
1 tsk srirachasås
salt och vitpeppar

Picklad gurka

½ slanggurka
½ msk vitvinsvinäger
2 tsk ljus sojasås
½ tsk sesamolja
½ msk strösocker

Till servering

små hamburgerbröd
jordnötter, hackade
koriander, hackad

Pankopanerad tofu

Skär tofun i mindre skivor. Vänd i pankoströbröd och stek sedan krispiga i generöst med rapsolja. Låt rinna av på hushållspapper och salta sedan.

Chilimajonnäs

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Picklad gurka

Gör långa strimlor av gurkan med hjälp av en osthyvel. Blanda med övriga ingredienser och låt stå i minst 15 minuter.

Fyll hamburgerbröden med krispig tofu som du toppar med chilimajonnäs, picklad gurka, jordnötter och koriander.

Frasiga små burgare med asiatisk touch. Du kan självklart göra dem till stora burgare, men är de små får man ta två... och ännu fler enligt oss.



SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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



**Veganlife**

WWW.VEGANLIFE.SE



MISSA INTE SOMMARENS BÄSTA ERBJUDANDE!

Vego ger dig nu chansen att **prova tre nummer** av VEGO – Sveriges första och största vegetariska mattidning till **kampanjpris**.

3 NUMMER ENDAST 99:-

DU SPARAR 78:-

Posta **prenkortet** bifogat i tidningen.



VEGO



@matmagasinetvego



@vegomagasinet

SOJABÖNAN

TEXT ANETTE TAMM FOTO FREDRIK FOGELBERG OCH ANETTE TAMM

"De utvinner en vit juice från dessa små bönor och tillverkar kakor, vita som snö, som liknar ost. Jag vågar påstå att dessa kakor är både vackra att se på och smakar utsökt om de steks i smör."

1 665 skrev en europeisk tiggarmunk, Domingo Navarrete, dessa rader i sin resedagbok under en resa i Kina. Det han beskrev var tofu som tros först ha producerats av den kinesiske prinsen Liu An år 164 f.Kr. Tofu är gjort av sojabönor som har sitt ursprung i Kina. Här har sojabönan odlats i 6 000 år och den blev runt 200-talet f.Kr den viktigaste huvudfödan för folket. Men det var inte förrän 1873, när sojabönan presenterades på världsutställningen i Wien, som den blev känd i Europa.

SOJA ÄR EN ettårig självbefruktande ärtväxt som normalt blir 50-100 cm hög. Den är ursprungligen en värmekrävande kortdagsväxt och växer naturligt i tempererade eller tropiska regioner. Det innebär att den endast blommar när den får mindre än 12 timmar ljus per dag. Den kan växa i olika typer av jordar men trivs bäst i fuktiga jordar rika på organiskt material. För att kunna odlas i olika klimat finns idag förädlade sorter med stor variation när det gäller behovet av antal timmar ljus per dag.

De ekologiska torkade sojabönor som vi kan köpa i butikerna är ljusst gula, men beroende på sort kan bönorna vara bruna, svarta, blå, gröna och

fläckiga. Det lilla brunsvarta märket på bönan, som kallas för hilum, är en liten öppning där den absorberar vatten och där grodden kommer att växa ut.

ODLINGAR OCH DESS MILJÖPÅVERKAN

Idag är sojabönan en av världens viktigaste oljeväxter och proteingrödor framför allt för djurfoder. 2015 odlades inte mindre än 320,51 miljoner ton soja i världen på en yta ungefär lika stor som Frankrike, Tyskland, Belgien och Nederländerna tillsammans. USA, Brasilien, Argentina och Kina är de största producenterna.

I BRASILIEN har sojaodlingarna framför allt expanderat på den stora savannen som kallas "El Cerrado". Savannen, som är ungefär lika stor som västra Europa, räknas till en av de artrikaste i världen och när den artrika naturen ersätts av sojafält hotas den biologiska mångfalden. Den expanderade odlingen av soja har även bidragit till skogsskövlingen i Brasilien, med förlust av djur- och växtarter som resultat.

Enligt WWF:s beräkningar är cirka 80 % av den soja som odlas i världen genmanipulerad, så kallad GMO-soja. En del av GMO-sojan är resistent mot bekämpningsmedlet Roundup, vilket gör att man kan bespruta ogräset utan att sojaplantan dör. Ett annat bekämpningsmedel som regelbundet sprids över odlingarna i bland annat Brasilien och USA är Paraquat.

EMELIE HANSSON på Naturskyddsföreningen berättar att Paraquat är ett av världens giftigaste bekämpningsmedel, akut giftigt för både människor, djur och vattenlevande organismer, förbjudet i ➡



“Fiskeby V” är den sojasort som du enklast kan odla i vårt klimat.

ODLA EGNA SOJABÖNOR

➔ Sverige sedan 70-talet och i hela EU sedan 2007.

Sojaodlingarna kryper allt närmre byarna och när de besprutas påverkas även människorna, deras egna odlingar, naturen och floderna. Vilda djur, människor och tamdjur skadas. Floderna blir förgiftade, fiskarna och växterna dör och när gifterna når havet påverkas även livet där. Människorna tvingas flytta in till städerna och när jorden är så förstörd att den inte går att odla på längre överges den och företagen köper ny mark.

För att försöka begränsa miljöförstörelsen och avskogningen, framför allt då odlingen av soja förväntas öka dramatiskt i framtiden, startade WWF år 2005, tillsammans med företag och organisationer, Round Table on Responsible Soy, RTRS.

– Målsättningen är att finna lösningar genom samarbete, berättar Margareta Renström på WWF. Vi har valt att bortse från GMO-frågan, för att överhuvudtaget få i gång en dialog med sojasektorn om ansvarsfullt producerad soja. RTRS fokuserar därför på bevarandet av skogar och andra naturområden, ansvarsfull produktion samt bra förhållanden för arbetare och lokal- och ursprungsbefolkningar. Detta betyder inte att vi stöder genmodifiering. Vi tycker att det är mycket viktigt att det fortfarande finns GMO-fri soja, framför allt i Brasilien.

Av de cirka 250 000 ton sojabönor som årligen importeras till Sverige kommer en stor del från Brasilien och används främst till djurfoder. Endast några få procent används i matindustrin och en extremt liten del av det är ekologiskt odlad.

VARFÖR ODLAS DET SÅ ENORMT MYCKET SOJA I VÄRLDEN?

En av orsakerna är den kraftigt ökande efterfrågan på kött i världen. Cirka 80 % av den producerade sojan går till djurfoder. Men sojan används inte bara till djurfoder och mat till oss människor. Ur sojabönan utvinns också sojaolja, en av världens viktigaste vegetariska oljor, och sojalecitin, som är en vanlig tillsats i bland annat livsmedel

(sojalecitin har E-nummer E-322). Lecitinet förhindrar att fett härsknar och förbättrar konsistensen på produkten. Även vid tillverkning av choklad, bröd, godis, vissa läkemedel, hygienvaror och tvättmedel kan någon form av soja finnas med i innehållsförteckningen.

I takt med vår ökade oro för miljöproblemen kring petroleumbaserad plast så har intresset och forskningen kring plast baserad på soja ökat. Idag går det att köpa engångstallrikar, bestick, muggar och påsar av soja som är naturligt nedbrytbara. Forskare tittar just nu på en mängd olika produkter där sojabaserad plast kan vara ett alternativ i framtiden.

SOJABÖNORNA och hotet mot miljön.

I en avhandling på SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet, av Karin Lundqvist, intervjuades både konsumenter och ett tjugotal stora matproducenter om intresset för svenskodlad soja. Hon kom fram till att de tyngsta argumenten för soja producerad i Sverige var miljöförstörelsen i de länder där sojan odlas och risken med GMO-inblandning i de sojaprodukter som säljs i Sverige. Denna oro gällde även de ekologiska produkterna. Flera av de intervjuade personerna ansåg att kontrollen av de ekologiska odlingarna kändes säkrare i Sverige.

Intresset för sojaodlingar i Sverige är inget nytt. Redan på 30-talet reste Sven A Holmberg från växtförädlingsstationen Fiskeby vid Bråviken till Japans nordö Hokkaido för att leta efter sojabönor som passar vårt klimat. Ön har kalla vintrar och varma somrar liknande vårt sydsvenska klimat. Förädlingsarbetet av de bönor som han hade med sig hem gav till slut flera sorters sojabönor varav tre fortfarande är välkända: Fiskeby V, Bråvalla och Träff.

Rune Elovsson, som arbetade med Sven A Holmberg med just förädling av sojaplantar, berättar för tidningen VEGO att den som vill prova att odla sojabönor i sin egen täppa fortfarande kan köpa Fiskeby V genom ett flertal fröfirmor i Sverige.

Om vi kunde odla sojabönor kommersiellt

Vi bad Rune Elovsson dela med sig av sina erfarenheter från förädlingsarbetet med just Fiskeby V.
Vad ska man tänka på?”

Plantera bönorna direkt på växtplatsen första veckan i maj, i en lätt och mullrik jord. Jordtemperaturen får inte vara lägre än 15 grader. Du kan blötlägga bönorna ett dygn innan sådd, men det är inte nödvändigt. Det är viktigt att vattna under torra perioder så att jorden hålls fuktig, men odlingsplatsen måste vara väl-dränerad. Även om ”Fiskeby V” är anpassad till vårt klimat så är den fortfarande värmekrävande. Ett tips är att lägga en fiberduk på de nysådda bönorna för att snabba på groningen och uppkomst.

Om sommaren blir regnig och kall så är rådet att skörda sojabönorna tidigare, då de är gröna, och tillreda dem direkt istället för att vänta tills plantan vissnat ner och bönorna torkat. Pantan blir här sällan högre än 30 cm och säkrast är att odla i zon 1, 2 och 3.



”Intresset för sojaodlingar i Sverige är inget nytt. Redan på 30-talet reste Sven A Holmberg från växtförädlingsstationen Fiskeby vid Bråviken till Japans nordö Hokkaido för att leta efter sojabönor som passar vårt klimat”

och ekologiskt i Sverige så slipper vi både GMO-grödor, bekämpningsmedel och långa transporter. Är det möjligt?

VEGO pratade med Fredrik Fogelberg, forskare vid JTI - Institutet för jordbruks- och miljöteknik i Uppsala. Fredrik kallas ibland för ”Mr Bean”, då han anses vara en av våra kunnigaste forskare kring odling av baljväxter i Sverige. Han har under flera år arbetat med ett forskningsprojekt som handlar om just odling av sojabönor för kommersiellt bruk i Sverige.

– Visst är det möjligt att odla soja kommersiellt i Sverige. Det har vi vetat länge. Men det är först nu som tiden är mogen, då det finns intresse både hos konsumenter, odlare och livsmedelsindustri. Men vi kan inte odla så mycket soja att det täcker hela vårt behov, väldigt mycket soja importeras och används till djurfoder. Tio procent, cirka 25 000 ton, skulle kunna vara ett realistiskt mål och då räcker det mer än väl till de sojabaserade livsmedlen. Det skulle kunna ge våra bönder nya inkomstmöjligheter och vem vet, kanske även tillverkning av sojaprodukter på hemmaplan.

Redan under 40- och 50-talen provodlades sojabönor i Sverige. Det gick väldigt bra om man endast tittar på skördens storlek, berättar Fredrik och fortsätter. Men det fanns helt enkelt inte tillräckligt stort intresse. Fredriks intresse för sojabönor väcktes för cirka 15 år sedan då han arbetade för SLU med försöksodlingar av bruna bönor på Öland.

– De bruna bönorna växte väldigt bra och jag började klura på om man kunde odla även andra bönor. Vi provade ett stort antal sorter, bland annat mungböna, kidneyböna och sojaböna. Sojabönorna överträffade våra förväntningar och efter några år fick vi riktigt fina resultat, cirka 1,5 ton per hektar – en soja av hög kvalitet, fin färg och en jämn och fin proteinhalt. Under 2015 såddes cirka 60 hektar sojabönor i Sverige, men de är fortfarande försöksodlingar och vi har en hel del kvar att lära.

Om det har odlats soja på cirka 60 hektar så innebär det en skörd på cirka 90 ton

svenskodlad soja. Det är massor med soja! Vad har hänt med den?

– Det mesta har gått till djurfoder, men jag har skickat en hel del soja till olika livsmedelsproducenter som har velat prova den svenskodlade – bland annat till ett företag som producerar sojaglass. Glassen blev jättegod, men det behövs mer kunskap om vilka sorter som passar till glass och yoghurt.

Just nu står vi vid ett vägskäl. För att få odlare intresserade så måste de veta vilka som är villiga att köpa, hur mycket och i vilken form. Den skördade sojan måste sorteras, rensas och packas. Idag saknas bland annat aktörer som kan arbeta med små volymer av specialgrödor så att livsmedelsindustrin kan få tillgång till svenskodlad råvara.

Det är just detta vi måste ta itu med om den svenskodlade sojan ska bli mer än bara en bra idé. Svaren på frågorna OM det går, VAR och HUR är besvarade. Frågan som kvarstår är hur den ska finna vägen till oss konsumenter. Om vi ska få möjlighet att köpa produkter där det står att sojan är ”odlad i Sverige” så krävs det en hel del arbete.

Några röster om svenskodlad ekologisk soja:

– Om det kommer in en ekologiskt svenskodlad soja så tar vi in den direkt, säger Johannes Cullberg på den ekologiska matvarukedjan Paradiset.

Lennart Olsson på Kung Markatta berättar:

– Sojabönor är ingen stor produkt för oss. Vi säljer 2-3 ton per år. Men om det fanns sojabönor som var ekologiskt odlade i Sverige skulle vi absolut vara intresserade. Det låter jättespännande! Vi har ingen egen förädling av sojabönor. Producenter av till exempel tofu gjord på svenskodlad soja är hjärtligt välkomna att höra av sig.

RÖSTERNA är många för svensk odling av soja, men finns konsumentunderlaget ännu? Informationen som sprids om GMO-odlade grödor och miljöförstöringen ökar stadigt men faran ligger i om allmänhetens vilja till seriösa förändringar är för liten. 🌱



Fredrik Fogelberg, även kallad ”Mr Bean”



Vill du odla sojabönor i din egen täppa?

Beställ sojabönan Fiskeby V från www.lindblomsfro.se eller www.frokungen.se.

GRÖN SKÖN SALLAD MED SOJABÖNOR

2 portioner 

Det här är en färgglick till lätt lunch, eller varför inte en förrätt? Vill du göra det ännu matigare, blanda ner quinoa, ris, hirs, matvete eller annat du gillar.

1 gurka
2 morötter, skurna i stavar
1 ask sugarsnaps à 125 g
1 knippe salladslök, fint skivad
1 röd paprika, tunt strimlad
½ dl finhackad koriander
½ dl jordnötter
2 dl gröna sojabönor
200 g fast tofu

Asiatisk marinad + dressing

2 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven färsk ingefära
4 msk ljus sojasås
1 lime, saften
1 msk agavesirap

Skär gurkan i strimlor med hjälp av en potatisskalare. Fördela den sedan vackert på ett fat. Sprid ut morotsstavar, sugarsnaps, salladslök, paprika och sojabönor över. Strö över koriander och jordnötter.

Asiatisk marinad + dressing

Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden. Skiva tofun och blanda med hälften av marinaden i en plastpåse. Låt marinera i minst 30 minuter. Stek sedan tofun krispig i lite olja. Ringla resterande marinad över salladen och servera allt tillsammans.





Edamame!

Gröna färska sojaböner kallas ibland även för edamameböner. Edamame är det japanska namnet och betyder "böner på kvist".

Koppar, tallrikar och skålar:
Spode Italian Border, 169-229 kr.
Snäckor som bordsdekoration:
Indiska.

EDAMAMEFALAFEL MED AVOKADOMAJO

4 portioner 

Nej, det här är ingen klassisk falafel, det är en supergrön sojaboostad falafel som du kommer att älska.

Edamamefalafel

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
250 g gröna sojaböner
1 grön paprika, fint hackad
1 kruka persilja, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
2 msk majsstärkelse
2 tsk spiskummin
salt
svartpeppar

Skölj kikärterna och släng ner i en matberedare tillsammans med sojabönorna. Mixa till en hyfsat slät färs. Skrapa ner i en skål. Blanda ner övriga ingredienser och tryck ihop till en fast smet. Forma till bollar och stek gyllenbruna i olivolja.

Avokadomajonnäs

2 avokador
½ dl olivolja
1 citron, saften
½ tsk dijonsenap
½ dl vatten
2 msk finhackad färsk koriander
salt
svartpeppar

Mixa ihop samtliga ingredienser med hjälp av en stavmixer. Servera den frasiga edamamefalafeln tillsammans med avokadomajonnäs och kanske en god couscoussallad, quinoa-sallad, rostad potatis eller bara ett gott bröd.

EDAMAMESNACKS

4 portioner 

Oftast kan man få ångade hela edamameböner ute på restaurang, men att fräsa på dem så här är en rolig variation med extra smak.

250 g gröna sojaböner med skal
1 msk sesamolja

1 msk sojasås
1 tsk paprikapulver
svartpeppar

Fräs sojabönorna gyllenbruna i sesamoljan. Häll på sojasåsen och blanda runt. Krydda med paprikapulver och generöst med svartpeppar. Hugg in genom att ploppa ut de gröna små bönnorna och njut.



Gröna sojaböner, både hela och spritade, hittar du enkelt i frysdisk.



Polentapizzor är lika goda nygräddade som ljumma.

POLENTAPIZZA MED SOJABÖNOR

4 portioner 

Polentan gör denna pizza inte bara gul som en maskros, utan även helt glutenfri. Den går jättebra att servera kall om du är på det humöret.

Polentabotten

1 liter vatten
3 dl polenta
2 msk olivolja
2 msk finhackad färsk oregano
1 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader. Koka upp vattnet och häll ner polentan. Låt sjuda under omrörning tills den tjocknar ordentligt. Det tar några minuter. Blanda ner olivolja, oregano, riven ost, salt och peppar. Bred ut till en stor pizzabotten eller flera mindre på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 10 minuter.

Sojabönstopping

1 zucchini, skivad på längden
1 näve färsk basilika, grovt hackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk pinjenötter
1 msk olivolja
250 g gröna sojabönor
1 citron, rivet skal
salt och svartpeppar

Fördela zucchiniskivorna över polentabotten. Strö över basilika, vitlök och pinjenötter. Ringla över olivolja och gratinera i 10 minuter. Strö över de gröna sojabönorna när det är en minut kvar, bara så att de blir varma. Ta ut polentapizzan, riv över citronskal och krydda med salt och peppar. Servera på direkten.



JULIA & NAVINÈS CAVA

Artnr: 7613
Pris: 69 kr
Fruktig, halvtorr Cava, perfekt som fördrink! (veganskt)

Passar till edamame-falafeln på sida 53.



RUNNING DUCK SAUVIGNON

Artnr: 2028
Pris: 79 kr
Friskt och fruktigt från Sydafrika. Ekologiskt, och Fair for Life! (veganskt)

Passar till edamame-snacksen på sida 53.



”När jag tänker efter är nästan vad som helst roligare än att rollbesätta bönan i den obligatoriska istället-för-kött-rollen”

Mitt liv som böna

FÖR TRE ÅR SEDAN bestämde FN att det är baljväxternas år i år, detta för att förbättra folks inställning till bönor. Från baljväxter till ballväxter, ungefär. Men hur har det egentligen gått? Kvarterskrogs-kockarna använder dem fortfarande bara till en trött daal, eller på sin höjd kikärter till hummus. Street Food-köken har dock fått upp ögonen för refried beans och fler än de franska köken har börjat använda sig av de enormt variationsrika puy- och belugalinserna. Men ändå har vi inte riktigt nått fram.

JAG MINNS MIN sämsta bönrätt som den obligatoriska vegetariska bönburgaren i torr oätlig gummikonsistens (nej, det blir inte en bra rätt bara för att du rycker på axlarna och byter ut köttet mot en torr och smaklös böngegga) på alltför många ställen, och en gång blev jag dumpad efter en middag bestående av tofukorv och bruna bönor. Medan min bästa bönrätt var i form av barndomens vita bönor i tomatksås eftersom min kluriga mamma berättade att det minsann var vad cowboys åt så att de skulle orka göra coola saker hela dagarna. Andra minnesvärda bönor finns i de till synes anspråkslösa baljväxstsalladerna på Malmö Konsthalls *Smak* samt vilken bönrätt som helst på krogar som Saltimporten Canteen, Kvarteret Åkern, Gro, Lyran, Far i Hatten och Spritmuseum. Men varför har då inte baljväxterna kunnat sprida sitt evangelium som den billiga, goda, hälsosamma



THERESE SVENSSON

är matskeribent och kock

och framför allt mångsidiga föda som den är på flera ställen? Varför faller kvarterskrogs-kocken fortfarande tillbaka på omoderna köträtter med bönor som smaklöst köttalibi närhelst de ska göra en grön rätt? Varför, i vegorätter vars natur just ligger i att de är växtbaserade, inte bara lita på växterna och låta säsongens grönsaker samsas med baljväxter i roller som mustig umamirik botten, krispigt rostad topping eller syrligt friskt inslag? När jag tänker efter är nästan vad som helst roligare än att rollbesätta bönan i den obligatoriska istället-för-kött-rol-len.

TROTS ATT BALJVÄXTER i flera fall dessutom innehåller mer protein än kött per 100 gram (som t ex sojabönor) så får de



fortfarande inte spela andre- eller tredjeol utan hamnar ofta oförtjänt långt bak på prioriteringslistan, den ständigt missförstådde nörden på avbytarbänken. Att vi i dessa proteintokiga tider sneglar åt sätt att konsumera insekter som proteinkälla istället för att köpa ett paket gröna linser på Konsum säger väl det mesta om vår inställning. Bönor, linser och ärtor är något *mystiskt*. Eller bara en pruttframkallande skolmatsstapelvara som de flesta skyr som pesten. När jag bjuder folk på middag och de säger att de inte äter baljväxter brukar jag bjuda dem på just detta, naturligtvis insmuget i maten likt en förälder som matar grönsakshatande barn. Så öppna era hjärtan för bönan, för tro mig, fjärtandet går över och helt plötsligt har du vunnit en vän för livet. 🌱

Näringsjästen går under andra namn som Bjäst, Nutritional Yeast, Brufax och Yeshi.

Eeeew!

Luktar näringsjästen lite väl starkt? Lugn, det ska den göra. Tänk bara på att använda den med måtta. Lagom är bäst, så tillsätt lite i taget.

NÄRINGSJÄST

TEXT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

VAR HITTAR JAG NÄRINGSJÄST?

Det finns i välsorterade matbutiker och hos hälsokosten. Det går även att beställa på nätet.

Det kanske inte har det mest inbjudande namnet, men det här är en riktig vegohemlighet. Och du, så fort du börjar använda det kommer du inte att kunna sluta. Näringsjäst är nyttiga ljusgula flingor fulla av smak som ger fyllighet och rymd till det mesta. För alla som jagar umamikällor så är det här en riktig guldklimp. Ibland hittar du det under namnet "bjäst", det är då näringsjäst med tillsatt vitamin B12. Och letar du i engelska recept står det som "nutritional yeast", bara så att du vet.

NÄRINGSJÄSTEN är inte märkligare än torkad, inaktiv jäst, och allt har vi att tacka Louis Pasteur för, som lyckades isolera jästen. Flingorna har en väldigt kraftigt "ostig" smak som vissa hatar och andra gillar. Tricket är att använda det på rätt sätt, det är då alla kommer att bli förälskade. Tack vare sin ostiga, umamirika smak gör den sig perfekt när du vill få till veganska ostsåser, röror m.m. Den är även god att ha ner i grytor, soppor och annat som behöver en smakboost. Testa t ex att blanda ner lite i pannkakssmeten eller tofuröran för att lyfta maten till nya höjder. 🍷

MAC AND CHEESE

2 portioner 🍴 Använd glutenfri pasta

makaroner för 2 personer
½ gul lök, hackad
1 vitlöksklyfta, hackad
2 morötter, hackade
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl vatten
½ dl näringsjäst
½ tsk dijonsenap
salt
vitpeppar

Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen. Fräs gul lök, vitlök och morötter i lite olja. Allt ska mjukna utan att ta färg. Håll ner grädde och vatten och koka upp. Låt sjuda i 10 minuter eller tills moroten är mjuk. Mixa till en slät sås med hjälp av en stavmixer. Smaka av med näringsjäst, dijonsenap, salt och peppar. Blanda såsen med makaronerna och servera på direkten.

Jästen är en inaktiv jäst och odlas på "Saccharomyces cerevisiae". Eftersom den här jästen är inaktiv betyder det att den inte jäser.



Fem vegetarianer och en vegan.



"Oerhört smakrik med en upphottad variant på Max originaldressing och god Pepper jack-ost."

/Mittkok.expressen.se om
Max Crispy Mexican Burger,
januari 2016



"Smakar riktigt gott! Känns och smakar som om den kommer från en bra vegetarisk restaurang."

/Aftonbladet om Max BBQ
Sandwich februari 2016



Det här är inte bara våra nya burgare. Det är vårt sätt att erbjuda Sveriges godaste burgare till alla. I vår Green-familj ingår nya medlemmar som Halloumiburgare, Crispy Mexican-burgare och Halloumisallad, samt vår BBQ Sandwich som är vegansk hela vägen till majonnäsen. Dessutom kommer klassikern Greenburgare nu även i juniorformat för de minsta. Läs mer på max.se.



Sveriges godaste hamburgare

UNNA DIG

Sovmorgon och lyxfrukost

Sovmorgon är det bästa som finns, så varför inte förlänga den med en guldglimrande frukost på sängen eller genom att väckas till liv av morgonsolen på balkongen. Här har vi dukat upp en omfamnande buffé med krämiga smoothie bowls, nybakade frallor, yoghurtglass, pannkakor och mycket mer.

För det är du värd. RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON





Chiapuddingar

Kan göras hur kul och lyxiga som helst. Här använder vi yoghurt för att det ska bli extra krämigt.

CHIAPUDDING DELUXE MED RÖDA BÄR

4 portioner 🌱

Chiasylt jordgubb

2 dl röda bär, t ex jordgubbar, hallon och smultron
½ dl vatten
1 msk chiafrön

Chiasylt persika

8 persikor
½ dl vatten
1 msk vatten

Chiasmoothie

8 dl smaksatt yoghurt, t ex Planti EKO-Jordgubb & smultron
3 msk chiafrön

Chiasylt jordgubb

Mosa sönder bären med en gaffel. Blanda ner vatten och chiafrön och låt stå i 15 minuter.

Chiasylt persika

Mixa ihop persikor, vatten och chiafrön med en stavmixer. Låt stå i 15 minuter.

Chiasmoothie

Blanda ihop yoghurt och chiafrön och låt stå i 15 minuter.

Varva jordgubbssylt, persikosylt och chiasmoothie i glas. Toppa med färsk frukt och bär.

GNISTRANDE GRÖN SMOOTHIE BOWL

2 skålar 🌱

5 dl naturell yoghurt, t ex Planti Soygurt EKO Naturell
2 påsar babyspenat à 70 g
2 bananer
1 päron
4 msk mandelsmör eller jordnötssmör

Topping

fikon, skivade, granatäpplekärnor
mango,, skivad, blåbär, rostat helt bovete

Mixa ihop samtliga ingredienser till smoothien i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Häll upp i två skålar. Toppa med frukt och rostat bovete.

YOGHURTGLASSPINNAR

8 st 🌱

4 dl naturell yoghurt,
t ex Planti Soygurt EKO Naturell
2 tsk agavesirap
1 tsk vaniljsocker
1 kiwi, i bitar
4 jordgubbar, i bitar
några bitar mango, fryst går bra
2 dl granola

Blanda ihop yoghurt, agavesirap och vaniljsocker. Häll ner i glassformar. Peta ner frukten i formarna. Avsluta med granola och ställ sedan in formarna i frysen i några timmar.



Glass till frukost?
Låter det inte för
bra för att vara
sant?



En twist på klassiska french toast. Och som med originalet gör de sig bäst på dagsgammalt bröd. Återvinning när det är som bäst.

FRENCH TOASTPINNAR

4 portioner

🌿 Använd glutenfritt bröd

1 dl strösocker
1 tsk mald kanel
8 skivor vitt bröd
3 dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
smör att steka i, t ex mjölkfritt
lönnsirap till servering

Blanda ihop strösocker och kanel på en tallrik. Skär bort kanterna på brödet och skär sedan skivorna i stavar. Hetta upp lite smör i en stekpanna. Doppa brödstavarna snabbt i mjölken och stek dem sedan gyllenbruna på båda sidor. Vänd direkt i socker- och kanelblandningen. Servera med lönnsirap.

EN KOPP NUTELLA

1 kopp 🌿

Om du gillar den klassiska hasselnötskrämen med choklad kommer du bara att älska den här flytande härligheten. Hasselnötsmjölk kan du göra själv, men enklast är att köpa färdig.

2 ½ dl hasselnötsmjölk
20 g mörk choklad, hackad
2 tsk strösocker
vispad grädde till servering

Värm mjölken. Blanda ner den mörka chokladen och låt smälta. Söta med strösocker och håll sedan upp i en kopp. Toppa med vispad grädde.

NATTJÄSTA FRALLOR

12 st

Det blir ju ingen sovmorgon om man måste upp i ottan och baka. Så förbered dem dagen innan och låt jäsa i kylskåpet över natten!

½ paket jäst, 25 g
5 dl vatten
1 msk strösocker
25 g smält smör, t ex mjölkfritt
2 tsk brödkryddor
1 tsk salt
12 dl rågsikt

Lös ut jästen i vattnet.
Rör ner strösocker, smält

smör, brödkryddor, salt och nästan all rågsikt. Knåda i 10 minuter, helst med hjälp av en hushållsassistent. Känns degen för lös och klibbig, knåda ner resterande mjöl.
Dela i 12 bitar och forma till frallor. Lägg på en bakplåts-pappersklädd plåt. Täck över plåten med plastfolie och låt jäsa i 20 minuter.
Ställ sedan in plåten i kylskåpet och låt stå där över natten.
På morgonen låter du frallorna stå framme i 20 minuter innan du gräddar dem i 175 grader i ca 20 minuter, eller tills de har fått fint med färg.

Frallor, här klassiskt smaksatta med brödkryddor.



MÜSLIMUFFINS MED BÄR

12 st 

Muffins är perfekta att gömma undan i frysen och ta fram när du vill göra frukosten till något extra. De här är nyttiga, men smakar som en knaprig dessert.

3 ½ dl havregryn
1 dl kokosflingor
½ tsk mald ingefära
½ tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
en nypa salt
2 bananer, mosade
1 dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
½ dl kokosolja
1 msk agavesirap
jordgubbar och hallon

Sätt ugnen på 175 grader. Förbered en muffinsplåt med pappersformar. Mixa havregrynen i en matberedare så att det blir fint, men fortfarande har lite bitar. Blanda ihop med kokosflingor, ingefära, bakpulver, vaniljsocker och salt i en bunke. Rör ihop bananer, mjölk, kokosolja och agavesirap i en annan skål. Vispa nu ner de torra ingredienserna i bananblandningen. Fördela smeten i muffinsformarna. Toppa med skivade jordgubbar och hallon. Grädda muffinsarna i 18-20 minuter eller tills de är torra i mitten.

Glas till chiapudding: Spiegelau. Mintgröna servetter och mönstrad kökshandduk: Ekelunds Linneväveri. Frukostskålar, tekoppar, kanna och tallrikar: Natural Canvas från Denby. Skärbräda i bambu: Clas Ohlson. Mönstrad skärbräda: Bengt & Lotta.

Mandellikör?

Om du inte har mandellikör
vhemma går det lika bra med
några droppar mandelessens,
som du hittar i butikens
bakhylla.

Mannagrynspud-
ding med bär, se
recept på nästa
sida.



En lyxigare variant på mannagrynspudding som förbereds dagen innan.

BASILIKAPANNKAKOR MED JORDGUBBSSALLAD

4 portioner

Basilikapannkakor

2 ½ dl fullkornsvetemjöl
2 ½ dl vetemjöl
1 kruka färsk basilika
2 msk strösocker
½ msk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
3 ½ dl mjölk, t ex soja- eller havremjöl

Jordgubbssallad

3 dl jordgubbar
½ galiamelon
1 klyfta vattenmelon
mynta

Basilikapannkakor

Mixa ihop samtliga ingredienser i en skål med hjälp av en stavmixer. När du har en slät smet utan klumpar klickar du ut den i en stekpanna och steker gyllenbruna pannkakor.

Snoppa jordgubbarna och halvera. Gör kuler av galiamelonen eller skär fina kuber. Gör det samma med vattenmelonen. Servera frukten tillsammans med pannkakorna.

MANNAGRYNSPUDDING MED BAKADE KÖRSBÄR

4 portioner

Mannagrynspudding

1 vaniljstång
1 liter mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjöl
½ dl strösocker
½ dl mandellikör, t ex Amaretto
2 dl mannagryn

Bakade körsbär

300 g körsbär
2 msk strösocker

Amarettogrädde

2 dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
1 msk florsocker
2 msk mandellikör, t ex Amaretto

Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Släng ner i en kastrull tillsammans med mjölk och strösocker. Koka upp och vispa ner mandellikör och mannagryn. Låt koka under omrörning i 5 minuter. Häll upp mannagrynsgröten i fyra portionsformar. Låt svalna helt i kylskåpet.

Bakade körsbär

Sätt ugnen på 175 grader. Peta ut kärnorna och blanda sedan bär och strösocker i en ugnsfast form. Baka i ugnen i 15 minuter. Ta ut och låt svalna något. Vispa grädden fast och fluffig tillsammans med florsockret. Vänd ner mandellikören. Servera mannagrynspuddingen kall tillsammans med varma körsbär och amarettogrädde. Toppa med rostade mandelflagor.



Basilika och jordgubbar är en gyllene kombination som här kommer i form av spirande gröna pannkakor och en färgglad fruktsallad.



STEFAN NILSSON är en av Sveriges främsta trendexperter och nu blir han en del av VEGO! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

Slowness

I EN VÄRLD FULL av måsten och stress är det balans och inre frid som vinner. Den här långsamma "slow"-trenden syns i tidningar som Simple Things och Kinfolk med artiklar och bildserier med framgångsrika personer som har valt bort skrytoobjekt och i stället lyfter fram vackra konstverk, barnens teckningar och mysiga hörn för umgänge med vänner. Man kan säga att hemmen vi ser faller in i två kategorier: hem som uppmuntrar till umgänge och/eller hem som förenklar livet. Det är spännande och fascinerande att en av de största trenderna vi ser just nu handlar om att ha ett medvetet och långsammare liv, eller som man säger lite på engelska – "slow". Jag är helt säker på att vi under den närmaste tiden kommer att få se en uppsjö av produkter som lanseras med de här värderingarna. Vem vill inte ha en produkt som kan hjälpa till att få ett balanserat och "slow" liv? Jag tror att vi kommer att se ett uppsving för företag som G.A.D och Norrgavel, men även för stora företag som IKEA, som i våras lanserade en kollektion av Ingegerd Råman med dessa värderingar. ●



PALMKUDE

Malaika Cotton producerar handgjorda textilier och lanserar nu kollektionen "Unique Raffia Cushion". Kuddfodralen består av raffia – palmträdsfiber – som är väldigt speciell då den är mjuk, följsam, stark, hållbar och biologiskt nedbrytbar. Allt är gjort lokalt i Kongo och kostar 1 495 kronor. www.malaikacotton.com

Vintage från Marocko

Danska Hay gör snygga accessoarer till hemmet som många sukter efter. Men förutom alla dessa nyproducerade trendiga prylar så har man alltid en kollektion med intressant vintage. Den här säsongen har man trasmattor från Marocko som kostar 2 815 kronor. www.hay.dk



HÅLL KVAR SOMMARENS DOFTER

Från New York kommer Kobo Apothecary Collection, snygga sojaljus i tolv olika varianter och dofter. Ett perfekt sätt att förlänga sommaren för 279 kronor. www.kobocandles.com

RENANDE KRUKVÄXTER

Ogreen har verkligen fattat att vi vill ha en bra miljö runt oss. Under våren lanserades deras "Clean Machines" som är helt vanliga växter som renar luften. Deras växter kommer i en snygg förpackning som pedagogiskt talar om hur mycket luft som växten renar. Kostar runt 125 kronor. www.ogreen.eu



Rottingklassiker

Rotting är ett bra miljöval eftersom det växer snabbt och är naturligt nedbrytbart. Danska Sika har gjort rottingmöbler sen 50-talet och har fantastiska designklassiker i sin kollektion, som den här snygga soffan från 1951. Kostar ca 18 000 kronor.
www.sika-design.com



MALIN I RATAN

I den lilla byn Ratan i Västerbotten bor Malin. Hon gör fantastiska handgjorda och ekologiska tvålar som doftar underbart. Tvålarna är handgjorda av ekologiskt odlade oljor, som kallpressad svensk rap-solja, som förtvålats tillsammans med andra vegetabiliska oljor. Tvålarna är fria från animaliska fetter och kostar 115 kronor.
www.maliniratan.se



HAVSBLÅ DENIM

Ceannis har blivit kända för sina eleganta väskor, men de gör också en kollektion med återvunna spillbitar av denim. Man gör mattor, kuddar och väskor i snygga havsblå toner. Pris ca 349 kronor.
www.ceannis.se



VACKRASTE SKÄRBRÄDAN

Ute i Stockholms skärgård har Dry Things tagit hand om fallna ekar och gjort fantastiska skärbrädor med en bit av barken kvar. Poetiskt och vackert. Kostar 420 kronor.
www.drythings.se



Designstudent gör nya material

En ny generation formgivare och kreatörer har gått ut från Beckmans. Något som fängade mitt öga var Elina Johanssons examensarbete. Hon har tagit fram en möbelkollektion med återvunna material som kaffesump och träfibercellulosa. Snyggt och miljövänligt. www.elina-johansson.com

Omnisym Pharma introducerar:

OmniVegan

VERSION 2.0

~ The Vegan Multivitamin

Vegancertifierad
Vegansk Vitamin D₃
Naturlig Betakaroten
Växtbaserad Kalcium
Hög styrka av Vitamin C & E
Både Vitamin K₁ & K₂
Vitamin B₁₂ i form av Metylkobalamin
Folsyra i form av Metylfolat
Organiskt bundna mineraler
Kolin & Fosfolipider



Finns i fristående hälsokost- och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på nätet tex www.omnisympharma.se

ENKEL OCH GOD - VECKOMENY

Vego hela veckan är inga problem med ett gäng kravlösa och lättlagade rätter innanför förklädet. Här är mat speciellt framtagen för stressade vardagar med jobb, skola, familj, vänner eller annat som fyller våra liv.

RECEPT OCH FOTO
MATTIAS KRISTIANSSON

En curry till?

Curry är inte bara en kryddblandning utan även ett samlingsnamn på en uppsjö av asiatiska rätter, alla med sin unika twist.



Måndag

KIDNEYBÖNSCURRY

4 portioner 

Många ser förbi kidneybönan, men den djupröda färgen och goda smaken är som gjord för en kryddig gryta som den här.

ris för 4 personer
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 grön chili, finhackad
½ dl olivolja
1 tsk spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk paprikapulver
½ tsk gurkmeja
½ tsk cayennepeppar
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 burkar kidneybönor à 400 g, ca 6 dl kokta

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Fräs lök, ingefära och chili i oljan i några minuter. Det ska inte få färg. Till-sätt kryddorna och fräs i ytterligare en minut. Häll på krossade tomater och sköljda kidneybönor och låt allt puttra på utan lock i 5 minuter. Servera med nykokt ris.



Tisdag

GRATÄNG MED STORA VITA BÖNOR

4 portioner 

En grekisk klassiker som hyllar den stora vita bönan. Perfekt att göra mycket av och frysa in.

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 msk olivolja
2 burkar stora vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 tsk torkad oregano
½ dl finhackad persilja
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader. Fräs löken i oljan tills den mjuknar. Skölj bönorna och blanda med övriga ingredienser och häll ner allt i en gratängform. Gratinera i 20 minuter.



Onsdag

MACKA MED KRYDDIG ZUCCHINI, KIKÄRTER OCH BÖNSÅS

4 mackor 🌱 Använd glutenfritt bröd

Kryddig zucchini med kikärter

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
2 zucchini, tunt skivade på längden
2 tsk paprikapulver
1 tsk garam masala
2 msk olivolja
salt och svartpeppar

Bönröra med dill

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 msk finhackad dill
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, pressad
salt
svartpeppar

Till servering

surdegsbröd i skivor
sallad
groddar

Kryddig zucchini med kikärter

Skölj kikärterna. Blanda ihop zucchini, kikärter, paprikapulver, garam masala, olivolja, salt och peppar i en skål.

Bönröra med dill

Skölj bönorna och mosa sönder med en gaffel. Blanda ner dill, olivolja, vitlök, salt och peppar. Rosta surdegsbrödet. Lägg på sallad. Klicka på en generös klick bönröra och toppa med zucchinisallad och groddar.



Torsdag

BLOMKÅLSOPPA MED KRISPIG BLOMKÅL

4 portioner 🌱

Har du några droppar tryffelolja att ringla över är det ett bra sätt att lyxa till soppan på.

Blomkålssoppa

1 purjolök, skivad
3 vitlöksklyftor, skivade
2 palsternackor, skurna i bitar
1 blomkålshuvud, skuret i buketter
2 msk olivolja
2 grönsaksbuljongtärningar
1 liter vatten
salt och svartpeppar

Krispig blomkål

½ blomkålshuvud, skuret i små buketter
2 msk olivolja
1 dl brödsbulor eller pankoströbröd
salt

Blomkålssoppa

Fräs löken i olivoljan utan att den får färg. Blanda ner palsternacka och blomkål och låt fräsa med i några minuter. Häll på resterande ingredienser. Koka upp och låt sjuda i ca 10 minuter eller tills blomkålen har blivit mjuk. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer.

Krispig blomkål

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop blomkålsbuketter och olivolja i en skål. Sprid ut på en bakplåtspappersklädd plåt. Strö över brödsbulor och salta. Rosta i ugnen i 20 minuter och salta. Servera med soppan.



Fredag

FILODEGSPIROGER

4 portioner

Filodeg gör allt lite fräsigare, festligare och godare. De här pirogerna är goda att äta som de är med en god sallad, eller att bära med sig på en picknick.

4 ark filodeg
olivolja att pensla med

Fyllning

2 dl gröna linser
2 kokta rödbetor
200 g rökt tofu, fint tärnad
1 gul lök, finhackad
1 msk dijonsenap
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.

Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.

Riv rödbetorna. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Halvera filodegsarken. Lägg 2-3 matskedar i ena änden på varje filodegsark. Pensla kanterna med olivolja och vik ihop till fina paket. Pensla med olivolja och grädda i 15-20 minuter, eller tills de har fått fint med färg.



Lördag

SAFFRANSPANNA MED PASTA

4 portioner 🌱 Använd glutenfri pasta

Fänkål och saffran är paret vi inte får nog av. Är du extra hungrig är det gott att lägga till krispigt panerad tofu.

pasta för 4 personer
2 fänkålsstånd, fint skivade
1 purjolök, fint skivad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
1 pkt saffran, 0,5 g
1 apelsin, rivet skal och saft
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar
2 msk rostade pinjenötter

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
Fräs fänkål, purjolök och vitlöksklyftor i olivoljan tills allt mjuknar. Rör ner saffran, apelsin, grädde, salt och peppar. Låt puttra i några minuter. Blanda pastan med saffranssåsen och toppa med rostade pinjenötter.

Fryst går jättebra

Bönor av olika slag är en typisk sak som går jättebra att använda fryst av. Här behöver du inte ens tina dem.



Söndag

VARM POTATISSALLAD MED BÖNOR

4 portioner 🌱

Ta vara på den sista färskpotatisen och gör en mättande, smäktande potatissallad med frisk citrondressing.

Varm potatissallad med bönor

800 g färskpotatis
400 g gröna bönor
400 g vaxbönor
4 schalottenlökar, i klyftor
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
salt och svartpeppar

Citrondressing

1 citron, rivet skal och saft
3 msk olivolja
2 msk vatten
1 msk vitvinsvinäger
salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Skrubba färskpotatisen och skär i bitar. Sprid ut på en bakplåtspappersklädd plåt tillsammans med gröna bönor, vaxbönor, schalottenlök och vitlök. Ringla över olivoljan och blanda väl. Salta, peppra och rosta sedan allt i 30 minuter eller tills allt har fått ordentligt med färg.

Citrondressing

Vispa ihop samtliga ingredienser. Blanda med den rostade potatissalladen i en skål. Servera med en god sallad.



Veckans efterrätt

SMÖRDEGSPAJER MED APRIKOS OCH CHOKLADSÅS

4 portioner

Hittar du inte aprikoser går det bra med persikor, nektariner, plommon eller varför inte päron.

Chokladsås med rom

1 dl strösocker
1 dl kakao
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
en nypa salt
1 msk mörk rom, kan uteslutas

Smördegspajer med aprikos

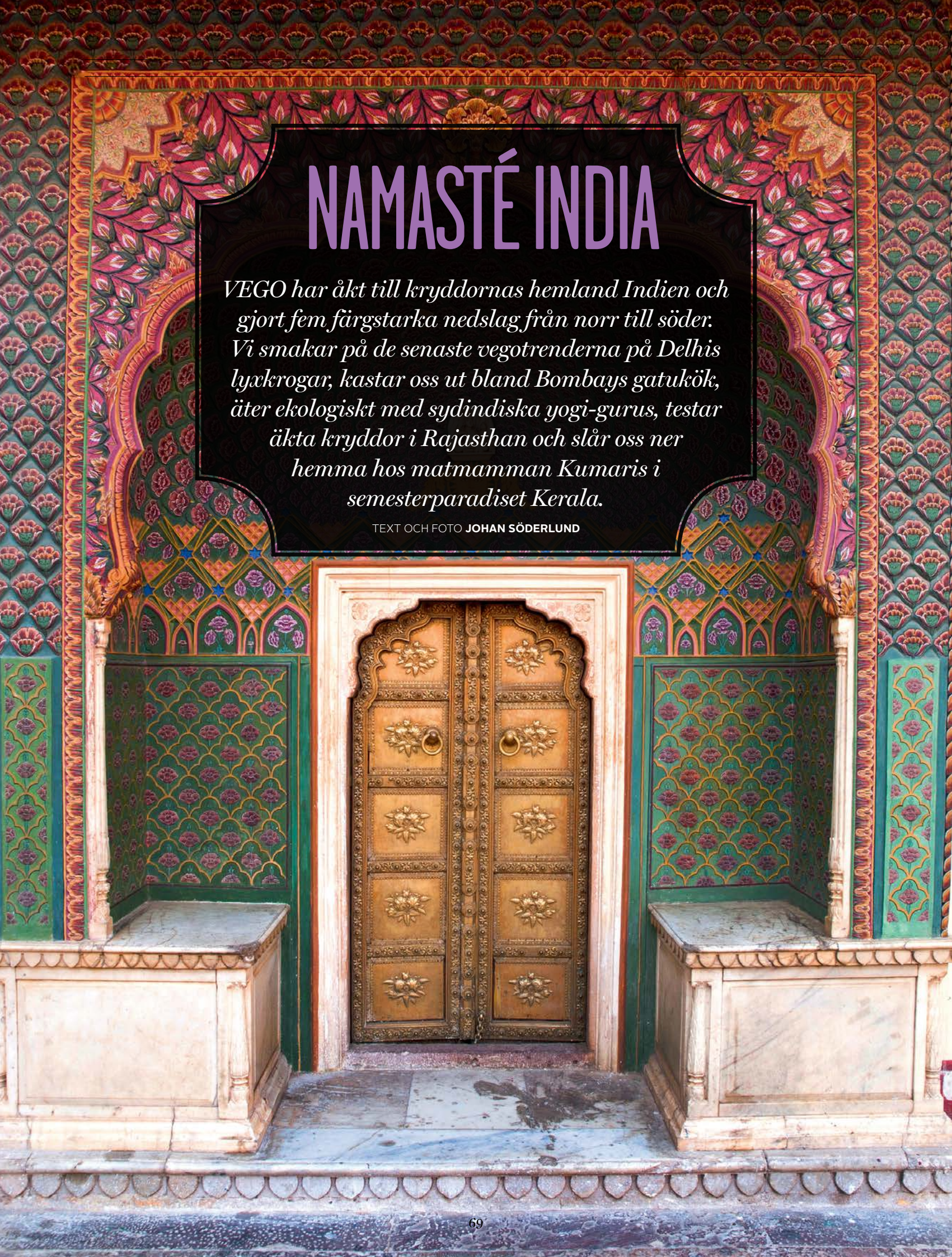
4 plattor fryst smördeg
2 msk strösocker
4 aprikoser
2 msk aprikossylt
1 msk pistagenötter

Chokladsås med rom

Vispa ihop samtliga ingredienser, förutom rom, i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Rör ner romen. Klart.

Smördegspajer med aprikos

Sätt ugnen på 225 grader. Läggt ut smördegspajerna på en bakplåtspappersklädd plåt och låt tina. Strö ut 1 msk strösocker över smördegen. Skär aprikoserna i klyftor och fördela över degen. Strö över resterande socker. Grädda i 12-15 minuter eller tills de får fint med färg. Värm aprikossylten och pensla pajerna med den. Strö över pistagenötterna och servera tillsammans med chokladsåsen.



NAMASTÉ INDIA

VEGO har åkt till kryddornas hemland Indien och gjort fem färgstarka nedslag från norr till söder. Vi smakar på de senaste vegotrenderna på Delhis lyxkrogar, kastar oss ut bland Bombays gatukök, äter ekologiskt med sydindiska yogi-gurus, testar äkta kryddor i Rajasthan och slår oss ner hemma hos matmamman Kumaris i semesterparadiset Kerala.

TEXT OCH FOTO JOHAN SÖDERLUND

SYDINDISK HUSMAN HEMMA HOS CURRY-MAMMAN

En kossa med sin kalv står tjudrad vid ett träd i trädgården. Det slitna lilla huset, beläget en bit från turistorten Varkala i södra Indien, känns som bortglömt av tiden. Vi skulle kunna befinna oss i början av förra århundradet likväl som 2016.

Fru Kumaris arbetar i köket, husets största rum. I matrummet sitter hennes man och hackar grönsaker.

– Tricket är att fräsa vitlök och senapsfrön i oljan innan du tillsätter de hackade grönsakerna, säger Kumaris.

Ikväll kommer ett tiotal gäster för att äta äkta sydindisk husmanskost hemma hos paret Kumaris. Jag får vara med vid förberedelserna. Tretton vegetariska rätter står på menyn. Kerala dhal (linsgryta), rödbets-raita (yoghurtöra), banancurry, grönsaksmasala med kokos och mycket mer. Jag förvånas över hur extremt stor mängd av varje enskild krydda som Kumaris hivar ner i sina rätter. Det handlar inte om några enstaka teskedsmått, det är decilitervis med riven kokos och ingefära, malen koriander, kardemumma och hemgjord masala-mix.

HÄR HOS KUMARIS är allt vego. Bortom turiststråken i södra Indien serveras i huvudsak vegetarisk mat på restaurangerna, vilket inte är så konstigt då över 80 procent av indierna är vegetarianer.

– Det är underbart. Jag slipper begränsa mig till några få rätter. Här är det istället köttätarna som får nöja sig med ett fåtal rätter, säger Clara.

Fru Kumaris signalerar att maten är på gång. Vi slår oss ner runt bordet intill kossan och kalven. Rätt efter rätt ställs fram på bordet. Vi äter med fingrarna och använder bananblad som tallrikar. Jag inser att även lukterna och smakerna har varit desamma här i evigheter. Jag stoppar in en näve ris och banancurry i munnen.

Tiden står stilla.

YOGI-MÄSTAREN SOM SATSAR PÅ EKOLOGISKT

Thali är namnet på södra Indiens kulinariska specialitet. Små skålar med dhal (linsgryta),



Över 80 procent av indierna är vegetarianer, så att hitta god vegomat är inga problem.

raita (yoghurt med mynta) och grönsakscurry serveras med ris och roti (mjukt bröd) morgon som kväll på AyurYoga Eco Ashram utanför Mysore i södra Indien.

– Yogamat ska innehålla ayurvedatraditionens sex grundsmaker: sött, salt, surt, bittert, adstringerande (”kärvt” smak) och kryddighet, säger yogamästaren Krishna.

– Men det får inte vara för kryddstarkt, tillägger han. Yogastudenterna måste enligt Krishna ha en lugn mage när de mediterar och böjer sig i komplicerade yogaposer.

Yogacentret ligger vackert beläget vid en flodkrök en dryg halvtimme utanför Mysore. Det omges av Krishnas eko-odlingar.

– Vi odlar utan gifter och bekämpningsmedel, men det är svårt att få det att växa. Vi har inte haft råd med moderna bevattningssystem. Ibland måste vi köpa mat, men då är det i alla fall lokalproducerat av bönderna i byn.

Krishna är en pionjär inom ekologisk odling i Indien. Eleverna på yogacentret, mestadels västerländska turister, vill nämligen ha mat ren från gifter. Krishnas eko-image är



FLYGINFO

Flyg Stockholm-Bombay från cirka 4000 kr tur/retur, med bland annat KLM och Turkish Airways.

Indien har allt från frestande mat, lummiga djungler, snötäckta berg och vita stränder så långt ögat kan nå.



På AyurYoga Eco Ashram satsar man på yoga och ayurvedamat.



därför viktig i marknadsföringen.

Givetvis finns det bönder som driver småskaligt jordbruk på traditionellt och ekologiskt vis, förklarar Krishna. Men ekotrenden har inte nått de större matproducenterna.

Yogaeleverna möts upp under tegeltaket på ashramets lilla servering. Idag är det en andaktsfull stämning. Kockarna har gräddat dosa – mjuka pannkakor med en chilikryddad lök- och potatisfyllning som tillhör. Jag har inget emot yoga, meditation och ayurveda, men är det något som yogamästarna är bra på så är det att grädda pannkakor.

BOMBAY STREET FOOD - FÖR DEN SOM VÅGAR

I Bombay kan du lätt bli matförgiftad om du går till "fel" gatukök, men guiden Siddhi från Reality Tours lovar att ta oss till "säkra ställen".

– Det här var riktigt gott, säger Tim Paterman från Tasmanien, och kastar in ytterligare ett puriskal fyllt med kryddig mosad potatis och en rinnande kryddblandning i munnen. När man biter i det frasiga puriskalet kläcks det som en smakbomb och fyller munnen med den kryddiga säsen.

Vi befinner oss på stranden i Chowpatty – en poppis plats för snabbmat i Bombay. Små stånd upplysta av kulörta lyktor serverar klassisk indisk gatumat. Vi slår oss ner på en filt i sanden och provar rätten pav bhaji – en röd grönsaksmix serverad med vitt sött bröd.

Annonaäpplen till försäljning.



Rätten kom till på 1800-talet när fattiga textilarbetare behövde billig och näringsrik snabbmat mellan de hårda skiften.

Jag har knappt hunnit tugga klart när Siddhi säger att vi måste ta oss till nästa ställe. Snart är vi snart är inneslutna av Bombays myllrande gatuliv. Larmet från tutande moppar och bilar är öronbedövande.

– Välkommen till Muhammed Ali, våra muslimska kvarter, säger Siddhi.

I ett lysrörsupplyst hål i väggen serverar vitklädda män degknyten friterade i stora svarta baljor. Det dryper av fett. Plötsligt känner jag mig väldigt mätt.



➡ Det här är motsatsen till det fräscha vegetariska indiska köket jag hittills upplevt. Tim håller med.

– Min indiska favorit är masala dosa med coconut chili, det här är något helt annat, säger han.

Siddhi inser sitt misstag.

– Kom, kom, vi går och äter hemgjord glass istället, säger han.

Med skräckblandad nyfikenhet följer vi Siddhi mot ytterligare en osannolik matupplevelse i Bombays pulserande gatumatmysmyller.

FUSK OCH ÄKTA KRYDDOR I RAJASTHAN

Karita Verhomal lägger upp två små högar med röda barrliknande stickor på det lilla bordet mellan oss. Hon droppar en droppe vatten på vardera hög, varpå den ena omedelbart faller ut en kraftig gul färg. Vi befinner oss i systrarna Verhomals kryddboutik i "den blå staden" Jaipur i Rajasthan. Karita ska visa hur man skiljer på äkta saffran och fejkvarianten.

– Gissa vilken saffran som är äkta, säger Karita.

Jag pekar på den hög som just har blivit gul, och det är givetvis fel.

– Så här gör du för att avslöja fusket, säger hon och gnider den utpekade fejk-kryddan mellan tumme och pekfinger. Snabbt förvandlas de röda strängarna till en smet.

– Det här är inga riktiga växtdelar, det är strängar av tidningspapper med färg och smak av saffran. Det är därför de löses upp så lätt av vatten.

Hon genomför samma procedur med den andra högen.

– Se här. Äkta saffran löses inte upp av vattnet, förklarar hon.

Jag ser framför mig hur jag har stått hemma i julbaket och mortlat färgat tidningspapper i lussekaket. Inte konstigt att mina bullar inte brukar smaka så mycket.

– Lukta på det här, vilket tror du är äkta?

Nu har Karita tagit fram två burkar med svartpeppar och sticker dem under min näsa. Den ena luktar nästan ingenting medan den andra sprider en peppardoft likt den. Jag gissar och tar återigen fel på äkta och fejk.

– De äkta luktar inte så mycket innan du krossar dem, säger Karita, och tillägger att pepparn ska vara grönaktig på insidan.

Är den gråsvart, som den blir efter tre-fyra månader, så har bäst före-datumet gått ut.

– Det här som du trodde var äkta svartpeppar är torkade papayakärnor med tillsatt doft- och smakämne, säger hon.



Färgpigment i skålar som går att köpas.

DELHI OCH INDIENS NYA SMAKER

Masala-gröt, jackfruit-taco och vegoburgare med lokal "topping". På New Delhis trendiga matställen inspireras man av västvärlden, men utan att förlora sin indiska identitet.

– Den senaste trenden är havregrynsgrot med masalakryddning, säger Sanjoo Malhotra och skrattar.

Sanjoo bor till vardags i Sverige där han driver företaget Out of the Box India, men är tillfälligt "hemma" i Indien för att hälsa på. Jag träffar honom på en av New Delhis trendiga lyxkrogar, Indian Accent. Meny innehåller mängder av vegetariska rätter som tänjer på den indiska mattraditionen. Naanbröd med "green cheese", "pulled jackfruit" i tacoskal, "pastarullarna" khandvi, papadam i ett tiotal olika smaker och krispiga puriskal serverade med mängder av kryddiga såser.

Den indiska vegotraditionen kommer från buddhismens och jainismens etik och moral, att man inte ska döda och äta djur, berättar Sanjoo.

Här är man öppna för influenser utifrån och det är trendigt att laga amerikanskt och europeiskt med indiska kryddor och råvaror.

Jag stoppar in en "pulled jackfruit"-taco i munnen. Den har en märkligt köttig konsistens. Jag frågar Sanjoo hur han tror att indisk vegetarisk mat skulle se ut om den översattes till svenska.

– Ja, det undrar jag också, säger Sanjoo med en ton som antyder att jag borde ha ställt frågan till mig själv.

– Ni svenskar får använda er fantasi, säger han. 🌱



AYUR YOGA ECO ASHRAM

Ekologisk och hemodlad syndisk "husman", yoga, meditation och boende. All-inclusive två veckor från cirka 6000 kr.

Mysore, Karnataka.

www.hathayoga-meditation.com

MOHANLAL VERHOMAL SPICES

VEGAN

Butik 209 B, Vego-marknaden, Clock Tower, Jodhpur. www.mvspices.com

REALITY TOURS

Streetfood-turer bokas lättast via webben. Turerna utgår från Churchgate Railway Station och går via Chowpatty Beach och Mughammed Ali Street. Pris cirka 240 kr.

www.realitytoursandtravel.com



KUMARIS

Boka middag och matlagningskurs hos Kumaris i receptionen. Middag, 13 rätter, för cirka 40 kr. Soul and Surf, South Cliff, Varkala, Kerala. www.soulandsurf.com

INDIAN ACCENT

VEGAN

Provmakningsmeny cirka 430 kr. The Manor, 77 Friends Colony, New Delhi. www.indianaccent.com

INDIEN

Med 400 miljoner vegetarianer i Indien finns det självklart en hel uppsjö av smakrika rätter att upptäcka. Så blunda, föreställ dig myllret på Bombays gator, välj ett recept och res iväg.

RECEPT **SOFIA VON PORAT** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Potatis och blomkål gör den här grytan inte bara god utan även mättande

DAHL MED BLOMKÅL OCH POTATIS

6 portioner 🌱

Så länge kryddhyllan står välfylld är indiska currygrytor bland de billigaste rätter man kan laga. Den här grytan passar perfekt till en lat vardagseftermiddag och är minst lika god dagen därpå.

1 liter vatten
1 msk grönsaksbuljongpulver
2 dl gula eller röda linser
1 lagerblad
½ gul lök, hackad
4 msk smör, t ex mjölkfritt
2 vitlöksklyftor, hackade
1 tsk riven färsk ingefära
3 ½ dl tärnad fast potatis
4 dl blomkålsbuketter
1 tsk gurkmeja
2 tsk chilipulver
¾ tsk garam masala
1 krm spiskummin
1 dl gröna ärtor
salt

Till servering

hackad färsk koriander
ris eller naanbröd

Koka upp vatten och buljong i en stor kast-rull. Rör ner linser och lagerblad och koka i ca 10 minuter.

Stek under tiden löken i smöret i ca 5 minuter tills den mjuknar. Tillsätt vitlök, ingefära, potatis och blomkål och stek i några minuter. För sedan över blandningen till linsgrytan, tillsätt kryddorna och låt alltihop sjuda på svag värme i ca 15 minuter, eller tills potatisen och blomkålen är mjuka.

Rör ner ärtorna under de sista minuterna i grytan. Smaka av med salt. Garnera med koriander och servera tillsammans med ris eller naanbröd.



Mango lassi är inte bara god att dricka, den svalkar också skönt när man äter kryddig mat

MAMRA CHIKKI

12 bitar 🌱

Dessa enkla sötsaker är väldigt omtäckta i Indien och är särskilt populära på festivaler och andra firanden. Dessutom innehåller de bara tre ingredienser, perfekt till fikat med andra ord!

3 msk smör, t ex mjölkfritt
2 dl farinsocker
5 dl rispuffar

Smält smöret i en stor kastrull på medelhög värme. Rör ner farinsocker och låt det smälta till en sirapsliknande konsistens.

Se till att det inte bränns. Rör ner rispuffarna och blanda snabbt ihop allt väl. Bred ut blandningen på ett bakplåtspapper och tryck ut till ett jämnt lager med en sked. Här gäller det att jobba snabbt innan sockret stelnar. Skär i bitar och låt sedan svalna helt.

MANGO LASSI

4-6 glas 🌱

Vem kan motstå en söt, len och svalkande lassi? Den här krämiga veganska varianten av den indiska klassikern är smaksatt med

en skvätt lime och en gnutta kardemumma för lite extra sting.

375 g fryst tärnad mango
3 msk agavesirap
3 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
3 ½ dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
1 tsk limesaft
2 krm mald kardemumma

Mixa ihop mango, agavesirap, yoghurt, mjölk, limesaft och kardemumma i en mixer. Tillsätt mer mjölk eller yoghurt om du föredrar en tunnare konsistens.

KRYDDIGT RIS6 portioner 

Ris går att göra hur spännande som helst. Här är en enkel variant på glimrande gult ris med karamelliserad lök.

- 4 dl basmatiris
- 6 dl vatten
- ½ tsk gurkmeja
- 1 kanelstång
- 1 krm kardemummakärnor
- 2 gula lökar, skivade
- ½ dl rostade cashewnötter
- ½ dl sultanrussin eller vanliga russin

Blanda ris, vatten, gurkmeja, kanelstång och kardemummakärnor i en kastrull och koka enligt anvisningarna på förpackningen. Fräs löken i lite rapsolja tills den blir vackert gyllenbrun. Det tar ca 10 minuter. När riset är kokt blandar du ner stekt lök, cashewnötter och russin.

NAANBRÖD

4 st

Naanbröd är perfekta att suga upp kryddiga såser med och är som godast nygräddade.

- 12,5 g (¼ paket) jäst
- 2 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk eller havremjolk
- 1 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
- 2 msk rapsolja
- 7 ½ dl vetemjöl special
- 2 tsk strösocker
- 1 tsk salt

Smula ner jästen i en bunke.

Värm mjölken tills den är fingervarm och rör ner i bunken. Häll ner resterande ingredienser och knåda i 10 minuter. Täck över och låt jäsa i 2 timmar. Dela degen i 4 delar. Tryck ut så tunt du kan till stora kakor. Hetta upp en stekpanna och stek bröden ca 2 minuter på varje sida.

*Vittlöks-
haah*

Efter att du har stekt brödet penslar du det med rapsolja och strör över lite finhackad vitlök.

SLIDER?

"Sliders" har blivit ett alltmer populärt begrepp och betyder helt enkelt en liten burgare i bröd. Smidigast och godast är att baka bröden själv.

VADA PAV

ca 10 st  Använd glutenfritt bröd

Vada Pav är en populär slags gatumat som serveras vid stånd längs gatorna i Bombay och består av Batata Vada, friterade potatisbollar, serverade i bröd med grön chutney.

Batata Vada

500 g potatis, skalad och tärnad
2 tsk rapsolja
1 krm senapsfrön
2 ½ cm ingefära, fint hackad
5 vitlöksklyftor, fint hackade
1 gul lök, hackad
2 gröna chilifrukt, fint hackade
1 krm gurkmeja
salt
hackad färsk koriander
olja till fritering

Smet

100 g kikärtsmjöl
3 krm chilipulver
½ krm spiskummin
1 nypa salt
1 nypa bikarbonat
ca 1 ¾ dl vatten

Till servering

slider-bröd
grön mintchutney

Koka potatisen mjuk i ca 10 minuter och mosa med en potatisstöt. Hetta upp lite olja i en kastrull eller wokpanna och strö över senapsfrön. När fröna börjar sprätta, tillsätt grön chili och lök och stek tills löken blir glansig. Rör sedan ner ingefära, vitlök, gurkmeja och salt och låt fräsa i några minuter tills det doftar från kryddorna.

Dra av kastrullen från värmen och blanda ner den mosade potatisen och koriandern. Ta bitar från blandningen, rulla till jämnstora bollar och lägg upp på ett fat. Blanda alla torra ingredienser till smeten i en skål och tillsätt lite vatten i taget tills du får en smet.



Perfekt som tilltugg på en fest eller bara som förrätt innan middagen.

Matta mässingsbestick: Jotex, 399 kr/16 delar.
Salladsbestick: Indiska. Ljuslyktor i mässing: Clas Ohlson, 69 kr. Vit/blå duk: Indiska.
Vinglas och chaiglas: Indiska. Turkos porslins-skålar och blå tallrik: Indiska. Blåmönstrad bricka: Indiska.

Smeten ska inte vara för tjock men inte heller för rinnig. Hetta upp en wokpanna med fritureolja på medelhög värme, eller använd en fritös om du har det. För att se om oljan är tillräckligt het kan du testa med en liten klick av smeten. Om smeten bubblar upp till ytan är oljan tillräckligt varm. Doppa potatisbollarna i smeten och friterar i oljan tills de är gyllenbruna på utsidan. Låt rinna av på hushållspapper.

Servera i slider-bröd med grön chutney och eventuellt lite mango chutney.

GRÖN CHUTNEY

1 dl färsk koriander
1 dl färsk mynta
1 grön chili, fint hackad
1 riven vitlöksklyfta
1 msk riven ingefära
2 tsk limesaft
1 tsk socker
1 krm salt

Stöt samtliga ingredienser i en mortel till en jämn massa.

Hälsa+Livsstil

SAKERNASOM BOOSTAR KROPP OCH SJÄL

GARANTERAT PROTEINRIK PASTA

Märket Garant har hoppat på trenden med bönepasta. Den kommer i två olika varianter, en fettuccine gjord på gröna sojaböner och en spaghetti på gula sojaböner. Båda är dessutom ekologiska och självklart glutenfria.



ÅTERHÄMTA MED HAVRE

Oatly satsar på alla som gillar att träna med sin nya proteinboostade havredryck – Oatly Recovery. Det är 11 g protein per förpackning och den kommer i två goda smaker.



HAVETS FAVORITER

ICA Gott Liv har insett det ökade intresset för havets goda och lanserar nu tre alger, rika på mineraler, vitaminer och antioxidanter. Produkterna är Glasört, Havsilja och Havssallat och de passar perfekt i sallader eller som tillbehör.



HÄMTA VÄXTKRAFT

Vegovärlden är sprängfylld med energikällor att boosta dina nivåer med. Så grodda dig stark, ladda med baljväxter och ta hjälp av havets små under.



SMARTA SKOTT OCH GRODDAR

Tänk att det är så enkelt att förvandla ärtor, linser, bönor, bovete och quinoa till grymma groddar och smarta skott. Det visar Lina Wallentinson med glädje i sin nya bok Groddar, Skott och Mikrogrönt (Bonnier Fakta). Klockrena tips blandat med välsmakande recept. Här kommer en pigg salsa från Linas bok.

Groddad müsli

Kung Markatta lanserar nu två ekologiska müsli sorter med en bas av groddat spannmål. Groddade flingor av havre, råg, dinkel och vete får leka tillsammans med hallon, tranbär, blåbär, dadlar, ananas och fikon. Både bärmüsli och fruktmüsli är helt utan tillsatt socker eller annan sötning. Groddad Müsli, 70 kr/350 g.



SPIRANDE AVOKADO

Avokado är mångaas krämiga favorit med bra fetter. Nu kan du enkelt få kärnan att gro, för att sedan med lite tur och värme nära ett eget avokadoträd. Allt du behöver är den geniala AvoSeedo som köps på avoseedo.com

Vad är egentligen SUPERFOODS?

Chiafrön, acai och goji. Alla har pratat superfoods de senaste åren. De ska göra oss pigga, starka och oövervinnliga. Men hur står det egentligen till? Är det mirakel på en burk eller bara en dyr affär?

TEXT PERNILLA BERG

Det finns egentligen ingen definition av superfoods, men begreppet används ofta i marknadsföring av exotiska livsmedel som är naturligt rika på vissa näringsämnen, antioxidanter eller fytonäringsämnen. Begreppet är dock lite luddigt och vissa menar att superfoods bara är onödigt exklusiva och dyra och spelar på att vi vill hitta det ultimata mirakellivsmedlet.

LIVSMEDEL SOM brukar benämnas som superfoods är till exempel chiafrön, acai, spirulina, chlorella, mesquite, goji, maca, hampa och kokos, som traditionellt inte har använts i så stor utsträckning i Europa. Många av dessa livsmedel har en bra näringssammansättning och kan vara ett bra tillskott i kosten.

Chiafrön har ett högt innehåll av alfalinolensyra som är en typ av omega-3 fett. De är också gelébildande och innehåller fibrer som fortsätter ner i tjocktarmen där våra goda tarmbakterier kan kalasa på dessa. Acai marknadsförs ofta som världens mest antioxidantrika bär då de innehåller höga nivåer av antocyaniner. I acaifrukten fungerar antocyaniner som starka antioxidanter, men än så länge vet man inte hur stor antioxidanteffekten blir när vi äter dem.

Spirulina är en encellig sötvattensmikroalg som är rik på protein, järn, kalcium, aminosyror, karotenoider och vissa vitaminer. Spirulina är ingen bra källa till vitamin B12. Kokosolja framställs ibland som mirakeloljan som löser alla dina hälsoproblem. Kokosolja innehåller mestadels mättat fett och inga essentiella (livsviktiga) fetter och tillför egentligen inte så mycket till kosten.

Hampa finns i många varianter: skalade och hela frön, mjöl, pasta, olja och proteinpulver, och det kan vara ett utmärkt komplement till den övriga kosten. Hampaplantan har en bra proteinsammansättning och frön och olja är en bra källa till alfalinolensyra (omega-3) och gammalinolensyra (omega-6).

MÅNGA SUPERFOODS marknadsförs ofta med hälsopåståenden och medicinska påståenden som det egentligen inte finns några vetenskapliga bevis för.

Måste man då äta superfoods för att optimera kosten och hålla sig frisk? Nej, superfoods är inte nödvändiga, men kan vara ett gott och nyttigt inslag i den vanliga kosten. Essentiella näringsämnen måste vi få i oss via kosten och då är det allra viktigaste att äta varierat och titta på hela kostens



sammansättning. Vissa superfoods kan passa för vissa, men vara olämpliga för andra. Dessutom äter man ofta så lite av superfoods att det inte tillför så mycket näring när man tittar på hela kosten.

Det är inte heller nödvändigt att köpa importerade exklusiva superfoods. Varför inte istället titta på vad som finns i Norden? Gå ut i naturen och plocka blåbär, tranbär, lingon, havtorn, kirskaål, nässlor, granskott eller varför inte plocka blåstång direkt från havet? Blåbär är rika på vitamin C och antocyaniner och spåda granskott är rika på vitamin C och mineraler. Kirskaål kan användas istället för spenat i de flesta maträtter och anses vara näringsrikare än andra gröna bladgrönsaker. Den passar bra i sallad, pesto, matpaj eller varför inte glass smaksatt med kirskaål? Blåstång är rik på mannitol, betakaroten, zeaxantin, jod och kalium. Många av våra nordiska örter och bär innehåller ämnen med spännande medicinska egenskaper och i framtiden kanske några av dessa ingår i nya växtbaserade läkemedel. 🌱

"Äter man tillräcklig mängd av råa grönsaker får man i sig tillräckligt med protein med essentiella aminosyror"

Pernilla Berg

Här svarar VEGO:s kostexpert Pernilla Berg på dina frågor om vegokost och hälsa. Pernilla är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för Framtiden. Hon driver även www.veganlife.se.



SKICKA IN DIN FRÅGA!

Ställ dina frågor om kost och hälsa till vår kostexpert Pernilla Berg och den kanske besvaras i kommande nummer. Mejla dina frågor till kost@vegomagasinet.se.

PROTEINPROBLEM

Jag undrar hur viktigt det är att få i sig alla aminosyror och mängd protein per dag? Går det att ta igen mängd protein och aminosyror dagen efter?

Normalt sett är proteinintaget inget problem för veganer. Det genomsnittliga proteinbehovet är 0,75 g protein per kg kroppsvikt. För en man i medelåldern som väger 75 kg blir det ca 56 g protein per dag. Tränar man på elitnivå kan man med fördel öka proteinintaget till 1,2-1,7 g protein per kg kroppsvikt beroende på sport. Det allra viktigaste är att få i sig tillräckligt med essentiella aminosyror över en längre

period. Den mest begränsade aminosyran i en helt växtbaserad kost är lysin. Lysin finns i större mängd i baljväxter och framför allt i sojabönan som även räknas som en fullvärdig proteinkälla. Äter man en varierad vegansk kost med baljväxter behöver man således inte oroa sig för brist på specifika aminosyror. Utesluter man t ex baljväxter, spannmål, nötter och frön bör man regelbundet kontrollera proteinintaget och aminosyrasammansättningen.

Normalt sett kombinerar man automatiskt olika typer av proteinkällor som spannmål, ris och potatis i kombination med baljväxter vid måltiderna så att de essentiella aminosyrorna täcks in. Äter du för lite protein blir du i regel inte mätt och överkompenserar vid nästa måltid.

SOJA OCH HALVFABRIKAT

Hur "dåligt" är det med sojaprodukter, då det talats om att de skadar hälsan? Läste att man klarar sig bra om man inte äter soja till varje måltid och tänker på att alla källor som tofu, sojamjolk/ yoghurt, tempeh, sojabönor och sojafärs innehåller soja och att man då äter annan yoghurt på morgonen om man äter sojafärs till middag.

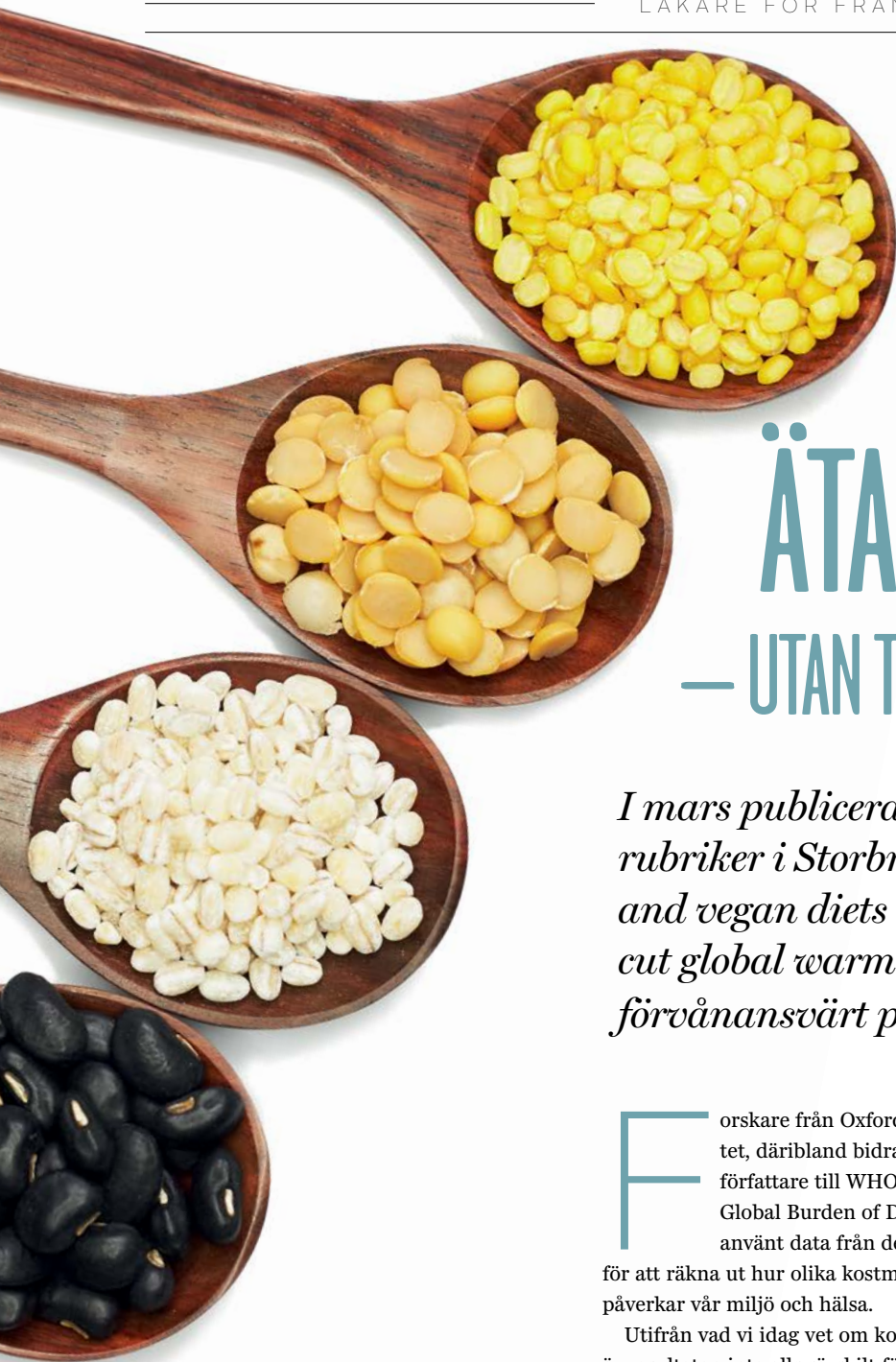
– Det finns idag inget vetenskapligt belägg för att soja är hälsoskadligt. Soja är ett av världens mest studerade livsmedel och huvudparten av alla studier visar att soja är en bra proteinkälla och förebygger olika cancerformer. Soja innehåller fytoöstrogener som är en slags växthormon och ska inte blandas ihop med det östrogen som vi producerar i kroppen. Några fallstudier har visat att känsliga män har fått obehag i form av erektionsproblem eller förstörd

bröstvävnad vid extremt högt intag. Dessa problem har försvunnit när sojaintaget har normaliserats. Det finns inget som tyder på att soja i normal dos är hormonskadligt för små barn, ungdomar eller män. På internet finns det mycket vilseledande information om soja. Ofta används vetenskapliga studier som feltolkas. Fermenterade sojaprodukter framhävs ofta som bättre än andra sojaprodukter. Fermenterade livsmedel är smarta och nyttiga livsmedel, men de innehåller i regel lika mycket fytoöstrogener, bara i en annan form.

Soja är en utmärkt proteinkälla, men som vegan behöver du inte äta soja om du inte vill. Det går utmärkt att få i sig tillräckligt med protein genom att istället äta andra baljväxter, grönsaker, nötter och frön. Gillar du soja är det inte skadligt att äta det varje dag, men tänk på att variation i kosten är bra.



Soja är en utmärkt proteinkälla.



ÄTA VEGANSKT

— UTAN TVEKAN BÄST FÖR ALLA!

I mars publicerades en studie som skapade stora rubriker i Storbritannien och USA. "Vegetarian and vegan diets could save millions of lives and cut global warming". Tyvärr var svensk media förvånansvärt passiv. **TEXT DAVID STENHOLTZ**



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

Forskare från Oxford-universitetet, däribland bidragande författare till WHO:s rapport Global Burden of Disease, har använt data från denna rapport för att räkna ut hur olika kostmönster påverkar vår miljö och hälsa.

Utifrån vad vi idag vet om kost och hälsa är resultaten inte alls särskilt förvånande. Om hela jordens befolkning skulle följa globala kostråd liknande dem från Livsmedelsverket skulle 5,1 miljoner förtida dödsfall kunna förebyggas varje år genom minskad förekomst av cancer, hjärtkärlsjukdom, diabetes typ 2 och stroke.

Om vi i stället skulle anamma en vegetarisk kost skulle 7,3 miljoner förtida dödsfall kunna förebyggas och för en vegansk kost är siffran 8,1 miljoner.

Ja, du läste rätt. Mellan 7,3 och 8,1 miljoner färre människor skulle dö i förtid om vi alla började äta vegetarisk eller vegansk kost.

Sett i kronor och ören skulle hundratals till tusentals miljarder kronor sparas i minskade vårdkostnader. Och förmodligen är siffrorna i underkant: Forskarna understryker till och

med att dessa siffror är underskattningar sett till befintliga data. Den veganska kosten gav dessutom störst vinster för miljön.

RESULTATEN GÅR INTE ATT SKOJA BORT

Så, kan vi därmed slå fast att vegansk kost är bäst för vår hälsa? Det korta svaret på den frågan är ja. Det förutsätter emellertid att den som väljer en vegansk kost centrerar sin kost kring hela vegetabilier som frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön.

Jag brukar använda termen "(helt) växtbaserad kost" för ett sådant sätt att äta. På engelska brukar man säga "whole foods plant-based diet". Man behöver även B12 i form av tillskott eller berikade produkter, likaså vitamin D om man inte vistas i solen regelbundet. För barn och gravida kan det behövas tillskott av långa omega-3-fettsyror via algolja.

MAN BRUKAR SÄGA att en studie inte bevisar något, men jag skulle säga att denna studie tack vare sitt geniala upplägg i sig faktiskt är ett slags bevis. Forskarna har nämligen använt beräkningsmodeller som baserar sig

⇒ på idag vedertagen kunskap om hur kosten påverkar vår hälsa. Resultaten är signifikanta och går inte att skoja bort.

Därför vill jag rekommendera att alla som tror på minskad animaliekonsumtion använder sig av dessa resultat när de slår ett slag för vegetarisk och vegansk kost i kommunikationen med politiker, tjänstemän och allmänheten.

FRUKOST, FRUKT OCH GRÖNT = LYCKA

Kan en frukost proppad med frukt, grönt och nötter ge dig lyckovibbar som räcker hela dagen? Ja, mycket tyder på det. Lägg till flera små måltider varje dag och du kommer att skina som en sol.

Du har hört det förr: Frukosten är dagens viktigaste mål. Hälsomyndigheter pratar ofta om hur viktigt det är med en ordentlig frukost för att orka med dagen och lägga en grund för sunda matvanor. Men det finns också de som tycker man ska vänta med frukosten för att dra hälsofördelar av några timmars fasta varje dag.

Oavsett vilket är det helt klart att mer forskning behövs. Men nu har forskare gjort en tvärsnittsstudie där 541 läkarstudenter i Iran fick svara på ett webbformulär med frågor relaterade till lycka och hur de åt.

Forskarna kom fram till flera saker: Det finns ett samband mellan lycka och frukost. Det finns också samband mellan lyckokänslor och att äta flera mål mat varje dag. Det visade sig också att de som äter mer frukt och grönsaker än andra generellt sett är lyckligare.

Allra gladast är de som äter frukost varje dag och som äter mer än åtta portioner frukt och grönsaker om dagen.

Forskarnas slutsats är att hälsosamma kostvanor har ett samband med högre måtvärden för lycka.

Däremot besvarade inte studien frågan om huruvida det var kosten som påverkade välmåendet eller om det var välmåendet som påverkade kostvalet.

GRÖNARE KOST GER HÄLSOSAMMARE VIKT

Under de senaste åren har det kommit mängder med studier som visar att personer som äter grönnare har en mer hälsosam vikt.

I mars publicerades ytterligare en sådan studie där forskarna jämfört kostintag och förekomst av övervikt hos vegetarianer och

”...till stor del handlar om vilken slags vegetarisk kost man äter, det räcker alltså inte att bara börja utesluta kött ur kosten”

icke-vegetarianer i Indien och USA, något som inte gjorts tidigare. Totalt ingick 17 824 personer i studien.

Det visade sig att övervikt var betydligt mer sällsynt hos vegetarianer. Studien visade också att det till stor del handlar om vilken slags vegetarisk kost man äter, det räcker alltså inte att bara börja utesluta kött ur kosten.

I Indien var skillnaden mindre (49 procent av vegetarianerna var överviktiga mot 53 procent av icke-vegetarianer) än i USA (48 procent mot 68 procent). Vidare noterades att vegetarianer i USA hade lägre förekomst av bukfetma än icke-vegetarianer (62 procent mot 78 procent).

De amerikanska vegetarianer som ingick i studien hade ett hälsosammare kostintag som i högre grad var centrerat kring frukt, grönsaker, fullkorn och bönor än vad vegetarianerna i Indien har, där vegetarianerna äter mer sötsaker och friterat.

En ytterligare vinst verkar vara att lägga till baljväxter till kosten. I april publicerades en stor metaanalys i anrika American Journal of Clinical Nutrition där man fann att personer som lade till baljväxter till kosten gick ner mer i vikt. Baljväxter verkade även ge en viss vikttnedgång även när detta inte var syftet med studien.

Hur är det med nötter då? Det finns en utbredd föreställning att nötter är bra att undvika om vi vill gå ner i vikt. Nu har forskare även tittat på detta i en större befolkning. Forskarna använde sig av deltagare i Adventist Health Study som är kända för att en mycket stor andel är vegetarianer.

Vegetarianerna bland adventisterna äter också mer nötter än de flesta andra. Forskare analyserade därför relationen mellan intag av nötter och viktuppgång. Man fann inget samband. Däremot var det så att bland dem som var normalviktiga när studien startade var risken för viktuppgång lägre åtta år senare om de åt mer nötter. 🍷



*Läkare för
Framtiden*

är en förening av läkare som jobbar med att sprida information om hur våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling. De, precis som sin amerikanska förlaga Physicians Committee for Responsible Medicine, förespråkar en växtbaserad kost.



TILLGÄNGLIGA FÖR ALLA ICA-BUTIKER I SVERIGE!



SAKNAR DU FRY'S I DIN ICA-BUTIK? PRATA MED DEN ANSVARIGE SÅ HJÄLPER DE DIG!



För mer information och tips på recept - besök www.frysfamily.se



MAT APO- TEKET

Mia Clase och Lina Nertby Aurell är inte bara hälsointresserade. De har en stor portion humor också, och vill dela med sig av sina tarmkunskaper. Deras blogg Food Pharmacy har blivit en succé och nu kommer boken med samma namn.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

RECEPT MIA CLASE OCH LINA

NERTBY AURELL

FOTO ULRIKA EKBLOM

Det är omöjligt att inte bli inspirerad när man besöker Mia Clases och Lina Nertby Aurells blogg Food Pharmacy, där de tillsammans med professor Stig Bengmark, tidigare chefskirurg och klinikchef på Lunds universitet, delar med sig av sin kunskap.

BERÄTTA HUR DET KOM SIG ATT NI KÖRDE IGÅNG MED FOOD PHARMACY?

– Vi saknade själva en inspirerande hälsoblogg som var förankrad i forskningen. Trots att det länge varit känt att vi har biljoner bakterier i våra kroppar har forskarna först rätt nyligen insett hur viktig en rik och välmående tarmflora är för vår hälsa och för att vi ska kunna undvika en mängd sjukdomar. I dag är tarmen ett av de hetaste forskningsområdena och vi får hela tiden ny kunskap och djupare förståelse för sambandet mellan bakterierna, tarmfloran och kroppen i sin helhet. Tyvärr har kosten i vår del av världen lett till att vi har fått en mycket sämre tarmflora och med tanke på att upp till 80 procent av vårt immunförsvar sitter där handlar vår blogg mycket om hur man booster tarmfloran och sina goda skyddande bakterier i tarmen. Vi saknade faktiskt lite humor bland hälsobloggarna – även om vår blogg handlar om tarmfloror, bakterier och sjukdomar, vilket stundtals är ett tungt ämne, så kan man faktiskt skoja om det.

NU KOMMER NI ÄVEN MED EN BOK MED SAMMA NAMN. VAD HAR BLOGGEN OCH BOKEN FÖR SYFTE?

– Vi hoppas kunna inspirera människor att upptäcka hur kul, gott och enkelt det är att äta nyttigt och framför allt få folk att förstå hur viktigt det är att du matar dina små husdjur (de goda bakterierna) i tarmen och dämpar inflammationen i kroppen.

LEVER NI SOM NI LÄR?

– Både ja och nej. Tricket är att byta ut de där fem vardagsrecepten mot fem nya vardagsrecept som går lika fort att göra och kräver lika få råvaror och ansträngning. Har

man väl lyckats med det så har man kommit långt. Men vi är aldrig knussliga när vi går ut och äter eller går hem till vänner.

OCH SÅ HAR NI EN PROFESSOR OCKSÅ. BERÄTTA OM STIG BENGMARK?

– Vi träffades genom en gemensam vän och det var kärlek vid första ögonkastet. Vi åkte ner till Helsingborg för att äta lunch och satt kvar till stängning. Stig är som ett levande uppslagsverk, han kunde svara på allt vi hade gått och grunnat på och förklarade varför allt börjar i tarmen. Så föddes idén till bloggen.

VAD GÖR NI NÄR NI INTE JOBBAR MED FOOD PHARMACY?

– I höst lanserar vi också en synbiotika, ett tillskott av goda bakterier och fibrer, perfekt för den som vill boosta sin tarmflora. Mycket av det vi äter bidrar negativt till vår hälsa och dagens mat har utarmat vår tarmflora vilket påverkar vårt immunförsvar negativt.

HAR NI SJÄLVA MÄRKT RESULTAT SEDAN NI BÖRJADE LEVA ENLIGT FOOD PHARMACYS FILOSOFI?

– Absolut. Vi är piggare. Och de där årliga förkylningarna har lyst med sin frånvaro. Som svensk är det lätt att tro att några förkylningar hör till vintern. Men nu är det tredje vintern på raken som vi inte har behövt snyta oss en enda gång.

HUR GÖR MAN OM MAN VILL ANAMMA ER LIVSSTIL?

– Hela poängen är att man ska börja med så små förändringar





”Vi saknade faktiskt lite humor bland hälsobloggarna – även om vår blogg handlar om tarmfloror”

➡ att man inte känner att man uppoftar något. Lägg till i stället för att ta bort, bli en näringsjägare. Drick en grön smoothie varje dag. Köp hem grönkål, avokado, ingefära, lite havregryn och mixa med vatten. Ha i ett äpple om du tycker att smaken blir för grön. Inte ett dugg svårt. Bara gott.

Det är lika bra att inse från början att ingen klarar av att köpa hela konceptet. Vi är långt ifrån perfekta. En vanlig tisdag sköter vi kosten bra, men sedan kommer livet emellan. Och vi älskar ju att gå ut och äta med vänner och dricka vin. Kanske inte hundra för tarmfloran, men lysande för serotonininivån. 🌸



KEBNEKAISES SMOOTHIE

2 glas 🥤

70 gram gröna blad (t ex rucola eller maché)
2 nävar babyspenat
1/2 gurka
1/2 citron utan skal
2 cm ingefära utan skal
2 selleristjälkar
1 avokado
2 dl vatten
1 msk kokosolja

Den här smoothien är full av härliga växtfibrer som når hela vägen ner till dina skydds bakterier i grovtarmen. Dessutom är den basisk, bland annat tack vare de gröna bladen, gurkan och citronen. Smaken är grön och frisk och om det här inte får dig (och oss) att börja tillverka Kebnekaise-toppar på löpande band kommer vi att bli väldigt besvikna.

Lägg allt i en mixer och tryck på start. Stäng av när du har en len smoothie i tillbringaren.

Tips!

I stället för att bara pressa saften så skala citronen och lägg den i smoothien så får du med alla växtfibrer och extra mycket antioxidanter genom det vita innerskalet.

FOOD PHARMACY'S UNIVERSALSOPPA

2 stora portioner 🥣

2 dl röda linser
1 msk lantbuljong
1 rödlök, skalad
2 vitlöksklyftor, skalade
3 broccolibuketter
lite grönkål
1 cm färsk ingefära
1/2 citron, saften
salt
svartpeppar
hackad persilja

Du kan precis lika gärna byta ut broccolin och grönkålen mot blomkål och spenat, eller rödlöken mot tomater, eller de röda linserna mot gröna eller... Ja, du hajar. Börja med att skölja linserna noga och koka dem med lantbuljong enligt anvisningarna på förpackningen. Under tiden hackar du grönsakerna grovt. Dra av linskastrullen från plattan och låt dem svalna i cirka 10 minuter. Håll ner alla råa grönsaker och kryddor och kör runt lite på känn med en mixerstav. Pressa ner en halv citron och strö lite persilja på toppen om det är en sådan dag. Färdigt!





ANTIINFLAMMATORISK GULDMJÖLK

2 glas 

- 5 dl mandel- eller havremjolk
- 1 msk gurkmejpulver
- 1 tsk malen kanel
- 1 tsk malen kardemumma
- 1 krm vaniljpulver
- 1 tsk svartpeppar
- 1 msk kokosolja
- 1 msk agavesirap

En snällare variant av professor Stigs gurkmeja-shot. Det sägs vara bra natti natti-drag i guldmjolk, men givetvis funkar den precis lika bra under hela dygnet. Värm mjölken till fingervärme. Vispa ner resten av ingredienserna och drick medan den fortfarande är ljummen. Sov gott!



LUKE SKYWALKERS GRANOLA



Det tar sin lilla tid men är oändligt mycket snällare mot råvarorna (och tarmfloran).

- 2 dl helt bovete
- 1 dl pumpakärnor
- 1/2 dl krossade linfrön
- 1/2 dl vita sesamfrön
- 1/2 dl riven kokos
- 1 dl hackade sötmandlar
- 1 dl hackade valnötter
- 2 tsk malen kanel
- 2 tsk malen kardemumma
- 3 msk mjuk kokosolja

Blötlägg bovetet i 30 minuter. Sätt ugnen på 70 grader. Blanda ingredienserna och strö ut på en bakplåts-pappersklädd plåt. Ställ in i ugnen, vänta ett par timmar, rör om några gånger och ta ut när granolan känns torr.



**FOOD
PHARMACY**
(Bonnier Fakta)
av Mia Clase och
Lina Nertby Aurell.





BANANMILKSHAKE MED BÄRSWIRL

2 glas 

2 dl blandade sommarbär
4 msk chiafrön
1 dl vatten
2 krm vaniljpulver
5 dl valfri mjölk
2 små gröna bananer
2 krm vaniljpulver

Det här receptet har allt två sötsugna barn (och föräldrar) vill ha – fyra olika sorters bär, kryddig vanilj och härlig banan. Tina bären om de är frysta och mixa dem med chiafrön, vatten och vaniljpulver. Mixa sedan mjölk, bananer och vaniljpulver i en annan behållare. Fördela chiasylten i två glas och häll över bananmjölken. Rör runt lite. Tänk swirl. Ropa på någon som gjort sig förtjänt av en bananmilkshake.



BUTIKEN PÅ NÄTET MED FOKUS PÅ VEGANSKA, EKOLOGISKA OCH GIFTFRIA PRODUKTER FÖR HELA FAMILJEN



HUDVÅRD
KOSMETIKA
HYGIENARTIKLAR
STÄDPRODUKTER

LEKSAKER
NAPPFLASKOR
VATTENFLASKOR
GUMMISTÖVLAR



#REEKOSTORE



WWW.REEKO.SE



VEGAN boxen

veganboxen.se

Veganboxen är ett spännande och smidigt sätt att upptäcka och testa veganska produkter och hitta nya favoriter - varje månad!



ANVÄND KODEN VEG016 FÖR ATT FÅ 15% RABATT
PÅ DIN FÖRSTA BOX! WWW.VEGANBOXEN.SE

Bjud till bords
LYXIGT GRÖNT PÅ MENYN

Alla förtjänar lite guldkant på middagsbjudningarna. Slå på stort med en läcker tartar på tomat, satsa på en svindyr men lika god svart tryffel och höj desserten till nya höjder med bubblig champagne.

Varsågod och sitt!

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

1 FÖRRÄTT

Tomattartar

4 portioner 

Lägg pengar på de godaste tomaterna du kan hitta, det gör jättestor skillnad. Det är även väldigt fint att servera tartaren direkt i vackra skedar.

Variera mera

Tartar går att uppgradera och modifiera i oändlighet. Lite fint skivad fänkål på toppen ger en härlig beska eller grunda med ett lager krämig avokado. Om du vill ha en asiatisk touch funkar miso, soja och ingefära som smaksättare.

Koka upp vatten i en kastrull. Skär ett kryss på toppen av varje tomat. Doppa ner dem i vattnet i 30 sekunder och lägg sedan över dem i en skål med kallt vatten. När de har svalnat något är det bara att dra av skalet med fingrarna. Halvera tomaterna och skrapa ur innanmätet och släng, det gör annars tartaren för blöt. Hacka fruktköttet fint. Blanda ihop med övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Ta ut rundlar av rågbröd med hjälp av ett kakmått. Lägg en fin hög med tomattartar på varje rundel och toppa med finhackad gurka och gräslök.

400 g tomat
1 msk riven pepparrot
½ citron, saften
2 tsk dijonsenap
1 msk kapris, finhackad
8 cornichoner (små inlagda gurkor), finhackade
½ dl finhackad dill
salt
svartpeppar
rågbröd

Dekoration

2 msk finhackad gurka
1 msk finhackad gräslök



2

HUVUDRÄTT

Tryffelblinier med valnötskroketter

4 portioner 

Tryffel är svindyrt, vi vet. Men tryffelolja är mycket mer överkomligt och gör att du kan komma undan det lyxiga originalet.

Tryffelblinier

300 g kokt mandelpotatis
4 dl fingervarm mjölk, t ex osötad
sojamjolk eller havremjolk
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 dl bovetemjöl
1 tsk bakpulver
2 msk tryffelolja alternativt färsk riven
svart tryffel
salt och svartpeppar

Primörer

några små morötter
8 steklökar
½ purjolök, skuren i mindre bitar

Valnötskroketter

200 g kokt potatis
200 g valnötter, hackade
2 msk majsstärkelse
1 dl pankoströbröd
salt och svartpeppar

Tryffelfraiche

2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
1 msk citronsaft
½ msk tryffelolja alternativt färsk riven
svart tryffel
salt
vitpeppar

valfria skott och groddar
svart tångkaviar

Tryffelblinier

Pressa potatisen och vispa ihop med övriga ingredienser. Låt stå i 10 minuter.
Stek stora plättar i en stekpanna.

Primörer

Ånga morötter och lök eller koka dem i några minuter i lättsaltat vatten. De ska bli mjuka, men behålla sin spänst. Tänk på att purjolöken inte tar lika lång tid som morötterna, så testa efter någon minut.

Valnötskroketter

Pressa potatisen och blanda ihop med valnötter, majsstärkelse, salt och peppar. Rulla till bollar och vänd i pankoströbröd. Stek gyllenbruna i generöst med olja.

Tryffelfraiche

Blanda ihop samtliga ingredienser till en sås.

Lägg en tryffelblini på en tallrik.
Lägg upp ångade eller kokta primörer, valnötskroketter och tryffelfraiche så vackert du kan. Dekorera med skott, groddar och svart tångkaviar.

Tryffel?

Tryffel är en svamp som växer under jord. De kan enkelt delas upp i svart och vit tryffel och produceras främst i södra Europa, men går även att hitta på Gotland och Öland.



3

DESSERT

Champagnegelé med vit chokladgrädde

4 portioner 

Den här desserten går strålande att förbereda och är perfekt att göra till många. Även jordgubbar passar bra.



Champagnelyx

Tänk på att gelen inte blir godare än vinet du använder och självklart behöver du inte ta äkta Champagne, ett gott mousserande funkar minst lika bra.

Champagnegelé

1 påse Vegegel från Dr. Oetker
4 dl champagne eller mousserande vin
½ dl strösocker
10 jordgubbar, hackade

Vit chokladgrädde

100 g vit choklad, t ex mjölkfri
½ vaniljstång
1½ dl vispgrädde, t ex mjölkfri

Champagnegelé

Vispa ihop Vegegel, 1 dl champagne och strösocker i en kastrull. Låt koka upp och blanda sedan med resterande champagne.

Fördela i fyra glas och droppa ner jordgubbarna. Låt stelna helt i kylskåpet.

Vit chokladgrädde

Hacka den vita chokladen fint. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Lägg ner i en kastrull tillsammans med grädden och koka upp. Häll grädden över den vita chokladen och vänta i en minut. Vispa sedan till en slät kräm. Låt svalna helt i kylan och vispa sedan upp till ett fast fluff.

Spritsa vit chokladgrädde över champagnegelén och dekorera med färska bär.

Skärbräda med graffititavla:
T&G Woodwear, 399 kr.
Vitt marmorfat: Jotex, 149 kr.

MÄKTIGA MACKOR PÅ MALMÖFAVORITEN

SCANDWICH

Mackor har blivit den hetaste trenden i Malmö efter att Scandwich öppnade, släppte alla spärar och började göra kreationer så bombastiskt goda att alla nu vallfärdar dit.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

På Scandwich tar man hellre för mycket fyllning än för lite.





Mitt i Möllan är gallerian vid Möllevångstorget i Malmö som de senaste åren mest har ekat tom, men som nu puttrar, pyr och håller på att bli den oas som alla har väntat på. Mitt i gallerian har en av landets mest spännande foodcourts vuxit fram, med bland annat Rude Food som lagar mat på svinn, hypade glassbaren Köld och nu även mackornas mecka Scandwich.

Vi hälsar på Viktor och Oskar Lind, två av bröderna bakom stället. Viktor, som även driver Restaurang Lind i Kivik, började bjuda på galet goda mackor på resterna från dagen. De blev så uppskattade att det till slut tändes en liten idé om att satsa helt på mackor. Ta smörrebrödet, uppdatera, twista till och köra extra allt. Och det är precis vad de gjorde.

– Man ser mest mozzarella och brie på mackor ute på caféerna. Det har liksom stannat till. Vi ville göra något nytt och det är en väldig frihet när man inser att man kan skapa precis vad man vill, berättar Oskar.

”Vi försöker alltid att få med något som är lite fett, lite sött och lite syrligt. Och så lite crunch”

SCANDWICH ÖPPNADE i augusti 2015 och ryktet spred sig snabbt. Menyn tycks vara blygsam med endast fyra mackor, men det är helt i sin ordning.

– Vi vill ha en tajt meny, men göra dem riktigt bra istället, säger Oskar.

Och det har de minst sagt lyckats med. De försöker att använda råvaror i säsong och allt bearbetas på något sätt innan det hamnar på det rostade rågsurdegsbrödet.

De har två köttvarianter, en vegetarisk och en vegansk variant. Den veganska mackan byts ut oftast eftersom du som vegan bara har ett alternativ, men som köttätare fyra. Och det är vi såklart tacksamma för. När vi är där består den veganska mackan av tahinidressing, sallad, marinerade linser och mungbönor, confiterad purjolök, sesamsmashad gurka, picklad rödlök och friterade nudlar. En fullkomlig fanfar av smaker och konsistenser,

Oskar Lind, en av ägarna av Scandwich, som har väckt Malmöiternas törst efter maffiga mackor.



precis i Scandwichs anda.

– Vi försöker alltid att få med något som är lite fett, lite sött och lite syrligt. Och så lite crunch. Det ska vara en blandning av texturer och smaker. Sen är de väldigt maffiga. Du kan ju i princip ta bort brödsdivan och ha kvar en grym varmrätt.

Brödet görs även det på plats, men eftersom de saknar degmaskin kör de på ett långjäst rågsurdegsbröd som smakar fantastiskt. Men den riktiga juvelen är pomesen som utan tvekan är de godaste vi har smakat. De tillverkas genom en process som tar två dagar, med bland annat vinägerbad och dubbla friteringar.

Planen är att fortsätta wowa Malmöborna med spektakulära mackor och flytta gränserna för vad man faktiskt kan göra. Och de har redan lyckats omvända en hel del skeptiska gäster.

– Folk kommer hit och undrar om de kan bli mätta på en macka och när vi serverar dem bara gapar de, skrattar Oskar.

Vi tar en tugga till av syrlig tahinidressing och krispiga nudlar och drömmer om vad nästa macka kommer att bestå av. 🍷

Scandwich

Mackeria som vunnit utmärkelsen ”Malmö godaste mackor”.

Adress: Mitt i Möllan, Claesgatan 8, Malmö.

Facebook: @scandwich www.scandwich.se

AHLSTRÖM FACTORY + FRY'S FAMILY = SANT

Klart att man ska kunna äta vegetariskt utan att ändra hela sin livsstil. Så resonerade far och son Ahlström när de 2010 startade Ahlström Factory. Exakt likadant resonerade familjen Fry, vars livsmedel omvänt en lång rad köttätare.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

AHLSTRÖM FACTORY såg dagens ljus en vårdag 2010. Pappa Sören, som länge jobbat i livsmedelsbranschen, tyckte att det saknades något i det vegetariska segmentet, speciellt när det gällde produkter som var helt utan animaliskt innehåll och när han tog upp detta med sonen Jacob fick han direkt medhåll.

Det behövdes helt enkelt en uppryckning vad gällde vegetariska alternativ utan animaliskt innehåll i livsmedelsbutiker, skolor och på restauranger.

– Vi vänder oss främst till de som kanske inte är beredda att ändra hela sin kostreper-toar bara för att de har blivit vegetarianer, säger Jacob Ahlström, marknadsansvarig på det tre man starka familjeägda livsmedelsföretaget som sakta men säkert vinner mark på alla områden, såväl i butiker som på skolor och restauranger.

Just därför har Ahlström Factory valt att specialisera sig på livsmedel som påminner om köttprodukter, men som ändå är helt gröna.

– Vår dröm är att man inom tio år ser vegetariska alternativ utan animaliskt innehåll som norm och att kött räknas som specialkost, vilket idag är det motsatta. Där påverkar vi verkligen utvecklingen för varje dag som går, kommenterar Jacob Ahlström.

När familjen Ahlström stötte på produkterna från Fry's Family kände de direkt att de hittat produkter som de ville vara med och sprida i Sverige.

– Vi tog kontakt omedelbart och insåg att vi hade samma tank som dem när de startade sin verksamhet i Sydafrika 1991, säger Jacob Ahlström.

Att Fry's Family skulle bli en sådan succé var långt ifrån självklart. Egentligen kan man tacka mamma Debbie för det. När köttätaren pappa Wally på 1980-talet blev blyxtförälskad i veganen Debbie och friade sade hon ja, på ett villkor att även han skulle sluta äta kött.

– Men Wally saknade sin kory, schnitzel och burgare, så han började experimentera hemma i köket med vegetariska alternativ som skulle påminna om dessa, och efter många års hårt arbete hade paret Fry skapat ett familjeimperium, säger Jacob Ahlström.

Idag säljs produkter från Fry's Family långt utanför Sydafrikas gränser, men de har fortfarande samma småskaliga filosofi: Det ska vara sunt rakt igenom, det ska påverka vår planet så lite som möjligt och det ska säljas till rimligt pris, trots att kvalitén är hög. Dessutom ska det vara enkelt att tillaga, och göra det frestande att skipa burgaren eller kycklingen till middag.

– Exakt den filosofin lever vi efter här på Ahlström Factory. Därför känns det fantastiskt att vara exklusiv återförsäljare för Fry's i Skandinavien. För oss är det här mer än bara ett jobb där vi säljer vegetarisk mat. Vi vill påverka och förbättra, måltid för måltid, och det känner vi att vi gör varje dag, säger Jacob Ahlström.



Receptregister

HITTA DINA FAVORITER HÄR

VARMRÄTTER

Paj med grönppeparfärs 10
Grön picknickmacka 13
Vietnamesiska sommarrullar 14
Zucchini pasta med kantarellpesto 21
Fylld butternutsquash 23
Fyllda pannkaksknyten 35
Polentapizza med sojaböner 54
Mac and cheese 56
Kidneybönscurry 66
Gratäng med vita böner 66
Macka med kryddig zucchini 67
Saffranspanna med pasta 68
Dahl med blomkål och potatis 73
Tryffelblinier med valnötskroketter 90

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Tempehbacon 9
Rawmesan 21
Lobje bel zeit 39
Warak inab bel zeit 41
Edamamesnacks 53
Filodegspiroger 67
Kryddigt ris 75
Naanbröd 75
Tomattartar 89

BURGARE OCH BOLLAR

Zucchini fritters med salsa 15
Solrosfröbollar 27
Auberginebollar med pestodipp 27
Risbollar med dill och linser 28
Cornflakesbollar med tofu 28
Pizzabollar 29
Grön quinoaburgare 43
Kantarellburgare med löksås 44
Chipotleburgare 45
Minisliders med friterad tofu 46
Edamamefalafel med avokadomajo 53
Vada Pav 76

SALLADER & SOPPOR

Marockansk kikärtssallad 16
Färskpotatissallad 21
Pastasallad med currydressing 36
Soppa på burk 37
Salata zeiton 39
Salata batata 40
Grön sallad med sojaböner 52
Blomkålssoppa 67
Varm potatissallad med böner 68
Food Pharmacys universalsoppa 84

RÖROR & SÅSER

Kronärtskockspesto 3
Gul linsröra 5
Rödbetsketchup 8
Äggfri majonnäs 19
Vitvinsås med kapris 32
Mhamara 41
Grön chutney 76

FRUKOST

Gnistrande grön smoothie bowl 59
Yoghurtglasspinnar 59
Chiapudding deluxe 59
Nattjästa frallor 60
French toastpinnar 60
Müslimuffins med bär 61
Mannagrynspudding 62
Basilikapannkakor 62
Luke Skywalkers granola 85

DESSERTER & BAKVERK

Dekadent chokladmoussetårta 13
Dekadent tryffeltårta 24
Jordnötsdessert med banan 36
Smördegslarn med aprikos 68
Mamra chikki 74
Champagneelé med vit chokladgrädde 91

DRYCKER

Svalkande ananasdryck 37
En kopp nutella 60
Mango lassi 74
Kebnekaises smoothie 84
Antiinflammatorisk guld mjölk 85
Bananmilkshake med bärswirl 86

MISSA INTE!

Varm potatissallad med böner med frisk citrondressing från senaste veckomenyn på SIDAN 66.



Ersättingsguide

GENVÄGAR I VEGOVÄRLDEN

MJÖLK OCH GRÄDDE

DRICKA OCH BAKNING

Mandelmjök
Hasselnötmjök
Sötad och osötad sojamjök
Havremjök
Rismjök
Quinoamjök
Cashewmjök

MATLAGNING

Osötad sojamjök
Havremjök
Rismjök
Kokosmjök
Mandelmjök
Cashewmjök

MATLAGNINGSGRÄDDE

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

VISPGRÄDDE

Alpro Airy & Creamy (soja)
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, ICA och Flora*.

OST

På mackan gillar vi t ex Astrid & Apornas "Jeezly original" samt Vegustos sortiment och Violife. I matlagning passar ostar som Cheezly och Vegusto.

Det finns även ett antal smältbara ostar från bl.a. Astrid & Aporna, Vegusto och Violife.

KÖTT

KÖTTFÄRS

Sojafärs hittar du i frysdisker från bl a Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs 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 vegokorvar, både i kyl- och frysdisker. Barnvänliga varianter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varierande märken. Testa så fort du hittar!

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

Äggs substitut, perfekt i såser, krämer och bakverk.

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 frysdisker.

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

Tzay, frysdisker.

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

Vegetarisk kebab och gyros. Tempeh, fermenterade sojaböner.

Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

Hälsans Kök har flera produkter, från bollar och burgare till nuggets och biffar.

Quorn har schnitzlar och nuggets.

Oumph har flera olika neutrala och smaksatta alternativ i frysdisker.

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.



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.

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.



DESSUTOM

Bakning för alla
Värmande mat i säsong
Syra med Surtanten
Vi testar mjölkfri grädde
Vegansk hundmat?!

En weekend i

BARCELONA

FRANSK HÖSTMAT

av matlegenden Julia Child

FEST MED TEXMEX

Superhjälten havre

KNIVSKOLA

Gör som proffsen

**NÄSTA NUMMER KOMMER
DEN 20 SEPTEMBER!**

VEGO

Vi har fyllt vår webshop med en massa vegetastiska produkter att ge bort till dig själv och andra. Kokböcker, t-shirts, choklad, tygkassar och förkläden. Det är bara att handla loss på www.vegomagasinet.se.

Beställer du i vår butik får du din bok signerad.

169:-



Vego - Vegansk mat för alla tillfällen av Mattias Kristiansson. Perfekt inför sommarens grillfester.

149:-



Vego hela dagen
Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. För unga vego-älskare och barnfamiljer.

164:-



Välkommen till Vego riket
Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Mat till vardag, fest och allt däremellan.

119:-



Tygkasse
Go Vego
Svart tygkasse med texten Go Vego. Ekologisk och Fairtrade.



239:-

Svart förkläde med texten Go Vego. Certifieringar: ekologisk och Fairtrade.

HAR DU MISSAT ETT NUMMER AV VEGO?



Gamla nummer av VEGO
Alla gamla nummer av tidningen VEGO finns att köpa från 29 kr styck.

VEGO T-shirts

T-shirt med Go Vego-tryck, finns i färgen mörkgrå. You eat what? finns i färgerna rosa och grönt. Ekologisk och Fairtrade.



179:-

119:-



Frakt tillkommer i beställningarna.



Nu finns några av
Sveriges mest älskade
vegoprodukter som
ekologiska!



www.anamma.eu



EKOLOGISKA CAVA Blanc de Noirs

VEGANVÄNLIGT



*Sveriges bästa
mousserande vin
2016**

FYND

Allt om Vin nr 10 2015



Aftonbladet, 30 dec 2015

FYND

DVPE nr 20 2015



SvD 29 dec 2015

MYCKET BRA

Världens Viner 20 nov 2015



CAVA BLANC DE NOIRS | Nr 7610, 99 kr, 750 ml, alk 12 %
Vinnet är även veganvänligt.

*Vinordic Wine Challenge utser Sveriges mest prisvärda viner.



EKOVIN.SE

**Barn som får alkohol hemma
dricker sig berusade oftare
än andra barn.**