

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

# VEGO

NR 4 2017

AUG-SEP

PRIS 59:- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR

NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

Lyxa till det med  
**GRÖNA  
BURGARE**

*Avokado*  
– allas favorit

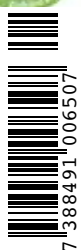
**Weekend  
i Berlin**

***Billig  
och enkel  
vegomat***

*Bästa  
buffématen* **Fest i  
sommarnatten**



TIDSAM 4910-01







# Happy news!

Nu finns TZAY i vegokylan.



## Gott till grillen, picknicken eller vad du vill.

Nu blir det ännu enklare att äta TZAY. Prova våra nya chunky sojafiléer, bitar eller spett till sallad, pasta eller något annat du gillar. Klara på nolltid och fulla av protein och god smak. Share food, share happiness! Mer inspiration och goda recept? [tzay.se](http://tzay.se) #tzay

# TZAY

## VEGO

Förlag Vegoriket AB  
Oxenstiernsgatan 33  
115 27 Stockholm  
Org nr 556989-1830  
ISSN 2001-7537

### Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson  
tel: 0768 55 99 77

[mattias@vegomagasinet.se](mailto:mattias@vegomagasinet.se)

### Art Director

Utopi

### Omslagsbild

Eva Hildén Smith

### Korrektur

Camilla Dunér

### Annonsera

[jonatan.soderstrom@capemedia.se](mailto:jonatan.soderstrom@capemedia.se)

### Kontakta oss

[redaktionen@vegomagasinet.se](mailto:redaktionen@vegomagasinet.se)

### Tryck

PunaMusta

### Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: [vego@pressdata.se](mailto:vego@pressdata.se)



Glöm inte att du kan teckna en digital prenumeration på VEGO. Den hittar du i App Store eller Google Play.



## Vego i 3D

Jag älskar tidningen VEGO så mycket att det ibland pirrar ända ner i tårna. Men VEGO har blivit så mycket mer än en tidning och vi vill nå ut i så många kanaler som möjligt, till så många av er som möjligt.

Vi har vår Facebooksida Matmagasinet VEGO är som är ett tillhåll mellan utgivningarna. Där lägger vi även upp videor med recept, tips, intervjuer med vegopersonligheter och vegoproducenter, reportage från butiker, restauranger och annat roligt. När du inte befinner dig på en sprakande härlig vegomässa, pressfrukost eller event så är vi där och sänder live åt dig. Jag livestreamar även på VEGO:s Facebooksida varje söndag då jag berättar om vad som har hänt i veckan och vad som kommer att hända. Det gör jag också för att prata med er läsare, så att ni kan hjälpa mig att göra den plattform som VEGO är ännu bättre.

Men det kommer mera! Jag insåg att jag vill och kan göra så mycket mer, så jag sparkade liv i Vegopodden som är en intervjuserie där jag träffar olika framstående personer i vegovärlden. Längre intervjuer utan stress där vi går på djupet med till exempel Fredrika Gullfot på SimrisAlg, youtubern Therese Lindgren, vegovinexperten Peter Streijffert och indiepopgruppen Death Team.

Vad kan man mer göra för att inspirera? En matmarknad såklart! En frestande, ögonöppnande och underhållande matmarknad mitt i Stockholm - VEGO Green Market. Roligare kan det inte bli och den sparkar igång den 2 september.

Sist men inte minst så kommer VEGO även att stå bakom en rad olika nya gröna produkter som snart ser ljuset. Och allt handlar om grön, välsmakande njutning. För livet är en vegofest och alla är bjudna.

Det blir alltså VEGO både till höger och vänster, upp och ner, in och ut. VEGO i 3D helt enkelt! Så sätt på säkerhetsbältet, för det här kommer att bli en åktur du inte vill missa.

Mattias Kristiansson,  
Chefredaktör VEGO

### You Tube

Följ mig på Youtube!  
Min kanal heter "Mattias was here" och du får följa med mig på allt möjligt.



### Växtägg

Jag har ju blivit intresserad av att odla saker och är just nu helt besatt av de här glasäggen designade av Caroline Wetterling för Design House Stockholm. Jag har dem överallt i lägenheten, fyllda med små gröna suckulenter, miniorkidéer och annat fint.

### Drinktips

Jag älskar allt vin som bubblar, med eller utan alkohol. Och när det är fest så lägger jag gärna en kula blodgrapesorbet eller mangosorbet i glaset först, innan jag håller på bubblen. Testa, det är sååå gott!

### Bokashilycka

Jag älskar min inomhuskompost - Bokashi. Jag slänger ner grönsaksres-



terna där, strör över lite bokashiströ och stänger igen. Sen kan jag använda den ack så illaluktande vätskan som tappas ut som växtnäring till mina grönsaker på fönsterbrädan. Win win!



## Vego 4 2017

### 20 Gröna burgare

Extra allt

### 27 Kravlös sommarmat

Superenkla recept med minimal ansträngning.

### 34 Stor intervju: Biggest loser

Från övervikt till vegan och förebild.

### 37 Avokado

Svenskarnas favorit.

### 45 Enkel veganmat

Svårare än så här behöver det inte vara.

### 51 Alkohol fria dryckestips

Svalkande drycker i sommarvärmen.

### 53 Veckomenyn

Billig och snabb vardagsmat.

### 57 Krönika: Jag vill att politikerna lägger sig i

David Kihlberg, klimatchef på Naturskyddsföreningen.

### 58 Reseguide: Berlin

Grönt och skönt i Europas bästa vegostad.

### 63 Glass i stora glass

Smältande gptt utan ägg och mjölk.

### 69 Kräftfri kräftska

Festernas fest.

### 83 Små stunder av njutning

Systrarna von Sydow bjuder på fika.

### 88 Lyxig treäratters

Varma färger, varma smaker.

### 93 Med passion för tomater

Vego besöker tomaternas Mecka i skånska Vallåkra.

## DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **6**, Vi kan inte... **8**, Höstfint **17**, Sässkolan **33**, Trendstefan **50**, Mode och skönhet **52**, Sallad Nicoise **67**, Kostexperten: Naturlig mat? **76**, Naturlig mat, vad är det? **77**, Soldriven hälsa **78**, Läkare för framtiden **80**, Green Food Company **86**

## FÖLJ OSS!

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



Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Kлага eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig. Mejla gärna [redaktionen@vegomagasinet.se](mailto:redaktionen@vegomagasinet.se) eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.



### Tema tofu, tack!

Tema tofu skulle vara användbart, en råvara med många användningsområden som dock kan bli smaklös och trist om den ej hanteras och kryddas rätt.  
/LisaLove

**Svar:** Det har du helt rätt i! Vi hade ett reportage om tofu i nummer 2, 2015, men det var ju ett tag sen. Då fokuserade vi mest på historia och tillverkning, men jag ska se till att få ihop ett nytt tofujobb där vi fokuserar mer på hur man tillagar tofun.

### Vispgräddes?

Jag försöker att äta veganskt, men vet inte vad jag ska använda i stället för vispgräddes?  
/Joel

**Svar:** Hej! Ja, det var lite knepigare förr, men nu finns det en rad olika produkter. Alpro Airy & Creamy är populär, och så även Planti Creamy Dessert. Soyatoo har både ris- och kokosbase-rad vispgräddes och på vegomagasinet.se finns recept på hur du gör din egen kokosgräddes samt cashewgräddes.

### Fler vegoevent!

Skriv mer om olika vegoevent eller produkter som finns runt om i Sverige. Ni skriver mest om vad som händer i Stockholm och ibland Göteborg, men för mig som bor i Norrköping vore det kul att läsa om det är någon produkt som börjar säljas här eller om det är något intressant som händer.  
/Maja

**Svar:** Vi förstår precis! Vi uppdaterar om vegomässor, vegomarknader och gröna festivaler på vår Facebooksida "Matmagasinet VEGO". Det är lite svårt för oss att tipsa i tidningen om när det släpps en produkt i just din stad, men många städer har grupper för veganer och vegetarianer på Facebook där du kan hålla dig uppdaterad. Lycka till!

## Hur öppnar jag en kokosnöt?

Kanske en dum fråga men... hur öppnar man en kokosnöt? Jag köpte en sån brun hårig kokosnöt, men vet inte vad jag ska göra med den?  
/Andreas

**Svar:** Inga frågor är dumma, speciellt inte de om kokosnötter! De bruna är de som är lättast att få tag på och de brukar vara runt ett år gamla. Vill du bara få ut kokosvattnet kan du sticka in en skruvmejsel i en av de tre "prickarna" på ena sidan av kokosnöten. En av dem är mjukare och går lätt att trycka sönder. Hur du delar den kan du se i vår video på Youtube. VEGO heter kanalen.



## KOLL PÅ SYMBOLERNA!

Vi vill göra det så enkelt som möjligt att hitta ett recept som passar dig. Därför har vi nu märkt de recept som är gluten- respektive nötfria. Hoppas att det underlättar!



### Glutenfri

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



### Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.

## Instagramälsklingar

Dela dina bästa @Vegomagasinet bilder, med hashtagen #ilovevego så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.



@intebarasallad

Ett väldigt personligt konto med både veganska och vegetariska recept. Både egenlagat, restaurangtips och härliga matresor får plats.



@theveggiebutcher

Drivs av svenska Agnes och Erik som även har en blogg med samma namn. Mycket veganiserade svenska favoriter men även mat med internationell touch. Underbart inspirerande.



@veganvardag

Svenskt konto med vegansk mat som ser sprakande god ut. Du hittar allt från snabba mellanmål och mättande vardagsmat till sötsaker, nyttigheter och frukostkärlek.





### Tre vänner som kan glass

Glass i stora lass och några är dessutom helt veganska, som t ex choklad, nötter och kolasås samt pepparmint och choklad. Finns i frysdysken. Kolla in 3vänner.se för återförsäljare.

## VEGO + Youtube = sant!

Jepp, om du har missat det så vill vi bara säga att vår youtubekanal "VEGO" ständigt uppdateras med receptvideor, reportage och intervjuer – alla lika gröna som en pil i blom.



### Paolo Roberto goes vegan

Well, hans pasta gör det. Paolo har nämligen lanserat tre helt veganska pastasorter. Det är fylld ravioli med antingen kikärter och linser, grillade grönsaker eller röd pesto. Låter väldans smarrigt om du frågar oss.



## Vegopoddens comeback

Vegopodden är tillbaka i ny form. Nu är det VEGO:s chefredaktör Mattias som träffar olika inspirerande personer i vegovärlden för en längre intervju. Sveriges största youtuber Therese Lindgren, Sveriges största vegobloggare "Jävligt gott", grundaren av SimrisAlg Fredrika Gullfot, indiepopgruppen Death Team och syrningsexperten Jenny Neikell är bara några som gästar podden. Lyssna på Vegopodden där poddar finns eller se hela intervjun på youtubekanal "VEGO".

## VEGO:s ”mäh”

Vi vill göra kullerbyttor och piruetter över att Circle K utökar sitt vegoutbud med en falafel med ajvar och sallad. Och vi är glada, men förväntade oss mer av ett samarbete med Svenska kocklandslaget.



### Kondenserad kokosmjölk!

Renée Voltaire slutar aldrig att imponera med nya produkter och nu sukter vi så efter den här kondenserade kokosmjölken! Den bör ej att kokas som vanlig kondenserad mjölk, då den inte tjocknar på samma sätt, men den är fantastiskt som den är att blanda i olika bakverk. Finns i butik eller på shop.reneevoltaire.se.



## Kokosglass med smak av... kokos

Go Coconuts är glassföretaget som gör den krämigaste kokosglassen du kan tänka dig. Men först nu har de kommit ut med en som smakar just kokos. Om den är god? Ah! Om!? In på [www.gococonuts.se](http://www.gococonuts.se) för återförsäljare.



## Sveriges första veganska snabbmatskedja

Taku-Taku slog precis upp dörrarna i Sickla Köpkvarter (Stockholm) och kommer snart att finnas i anknytning till alla Paradiset-butiker. Maten är små smakrika och väldigt vällagade street food-rätter med inspiration från Asien, Mexiko och annat härligt. Buns, tacos, bowls m.m. Du måste testa! Psst... se vår video från Taku-Taku på vår youtubekanal "VEGO".



## VEGO:s ”Vi vill ha”

I Tyskland finns det fabulösa ostmärket Happy Cheese som tillverkar veganska dessertostar på cashewnötter. Några med smak, andra täckta med aska, visa krämiga och andra mögliga. Så som det ska vara. Och fantastiskt goda! Hoppas, hoppas de letar sig hit.



### Lupinyoghurt

Garant breddar sitt utbud med en helt mjölkfri yoghurt gjord på kokos och lupin. Spännande värre. Finns i smakerna hallon, mango och naturell. 25 kr/500 g.



### Coop fixar biffen

Coop har flera egna produkter som andas vego. Bland annat tre olika biffar: ärtbiffar med mynta och citron, bönbiffar med picklad blomkål samt gula ärtpuddar. 27,50 kr/300 g.

### Pulled havre nu i Sverige

Den finska produkten Pulled oats har länge varit en snackis och den börjar nu leta sig in i Sverige. Först ut är som oftast Stockholm, men målet är att sprida sig ut till alla. Basen består av havre och bondböner och vi kan garantera att det är en riktigt grym produkt.



### Pastejer!

ICA tar upp kampen med Pastejköket och frestar nu med två egna pastejer: en kikärtpastej med sambal oelek och en bönpastej med tomat och basilika XX kr/XX g.



# Freakshakes

Glöm matchalatte och cold brew. Årets mest instagramvänliga dryck är freakshake – milkshake och efterrätt i ett.

Freakshaken kan beskrivas som en milkshake på speed, eller milkshakevärldens dragqueen – en excentrisk diva som lever efter mottot "more is more".

Allt började i Australien 2015, när en kaféägare ville göra något annorlunda för att locka fler besökare till sitt nystartade fik. Hon gjorde flera överdådiga milkshakes som hon fotograferade och publicerade på Instagram – och sedan dess har den fotogeniska hybriden spridit sig över världen.

I Sverige var retrokaféet Älskade traditioner i

Stockholm först med att haka på trenden. Här serveras till exempel en "Swedish fika freakshake" (kaffemilkshake toppad med kanelbulle) och en vegansk variant med mango, havremjolk och raw food-bakelse.

Det fina med freakshakes är att de kan bestå av nästan vad som helst. Basen är ofta glass och mjölk, sedan är det bara att ösa på med grädde, munkar, brownies, kakor, nötter, marshmallows eller vad du än känner dig sugen på.

Det finns inga gränser (i England finns en restaurang som serverar en freakshake toppad med bland annat väfflor, pulled pork och ostsås). Det finns egentligen bara en enda regel: Håll inte tillbaka. Freak out!

## GO NUTS FREAKSHAKE

1 glas  

2 bananer, skivade och frysta  
2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk  
2 msk jordnötssmör  
¼ tsk kardemumma (mortla hela kardemumma-kärnor för bästa smak)

Förslag på topping  
kokosgrädde eller annan växtbaserad grädde  
munkar  
banan  
chocolate chip cookies eller andra kakor

popcorn  
kokoschips  
jordnötssmör  
kakaonibs  
jordnötter

Mixa banan, mjölk, jordnötssmör och kardemumma. Håll upp i glas, spritsa på grädde och ös på med valfri topping.

## CHERRY ON TOP

1 glas  

2 kulor glass med jordgubbssmak, t ex havre- eller sojabaserad

2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk

Förslag på topping  
vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy  
färska jordgubbar  
frystorkade jordgubbar  
kokos (färga gärna med bärpulver)  
maräng (gör gärna egna med hjälp av kikärtsspad)  
marshmallows (gelatinfria)  
bigarråer

Mixa glass, mjölk och eventuellt jordgubbar. Håll upp i glas, spritsa på grädde och ös på med valfri topping.

# Ätbara blommor

Nu spirar det på tallrikarna. Ätbara blommor har blivit både gourmetkockarnas och matstylister-nas bästa vänner – och det är inte svårt att förstå varför.

Att pimpa maten med ätbara blommor är lika snyggt som enkelt, inte minst om du kan plocka dem i din egen trädgård eller balkongodling. Vid sidan av alla odlade blommor finns det en rad ätliga vilda växter som blommor så här års. Röllika, älgört, spansk körvel och vresros är bara några exempel på växter som är lätta att hitta, även mitt i staden. På senare tid har färska, ätbara blomknoppar även börjat dyka upp i grönsaksdisken i välsorterade mataffärer.

Vissa blommor bidrar mest med färg och form medan andra – som violer, rosor och fläder – även tillför smak. Att skörda blommor är också ett bra sätt att ge växter som gräslök, rädisa och grönkål en andra chans när de går i blom. Och helt rätt i en tid då det är inne att prata om att äta från rot till blast (eller blomma).

## FLOWER POWER-OST

5 minuter

Färskost, t ex Oatly påMackan eller Tofutti Creamy Smooth  
Valfria örter och blommor, t ex timjan, persilja, oregano, viol, ringblommor, salvia- och timjan-blommor, krasseblommor  
flingsalt

Bred ut färskosten på ett fat eller en fin skärbräda. Dekorera med blommor och valfria örter. Strö över lite flingsalt. Servera direkt eller ställ kallt i väntan på servering.

### Tänk på!

Blommor från blombutiken är ofta besprutade och är därför inte lämpliga att äta. Välj ekologiska eller egenodlade blommor. Undvik också vilda blommor som har växt vid vägkanter.



# Kimchi

Ganska hett, lite syrligt – och väldigt beroendeframkallande. Det är bara några anledningar till att vi inte kan sluta äta kimchi.

Det är inte helt enkelt att beskriva smaken av kimchi. Det är nämligen inte en smak, utan flera lager. Det är chilihetta, sätta, sötma, ingefärssting, umami och syra.

I Korea är kimchi en oundgänglig del av måltiden. Där serveras den fermenterade kålblandningen som pikant tillbehör till de flesta rätter, exempelvis den koreanska paradrätten bibimbap.

Traditionellt görs kimchi på salladskål, även känd som kinakål, men experimentera gärna med exempelvis zucchini, gurka, vitkål, rödkål, morot eller rättika. Själva tillagningen är enkel, det enda som krävs är tålmod. För ju längre du väntar, desto mer utvecklas de komplexa smakerna.

Själva kimchipastan görs av vitlök, ingefära, salt, socker och gochugaru (kallas även kodjokaro). Det är koreansk chilipeppar som kan köpas i asiatiska livsmedelsbutiker. Gochugaru har en mildare och mer nyanserad smak än många andra typer av chili, så även om det går att göra kimchi med annat chilipulver så är det väl värt att investera i den äkta varan.

Många kimchirecept innehåller även fisksås för att ge en kick av umami, men resultatet blir minst lika bra med misopasta och/eller tamarisoja.

1 vecka • 2 burkar



1 kg salladskål  
1 dl grovt salt

Kimchipasta

1 dl strimlad rättika eller 1 strimlat fast äpple (t ex Granny Smith)

1 ½ dl finstrimlad sallads- eller purjolök

1 msk riven ingefära

4-5 vitlöksklyftor, pressade eller rivna

¾ dl gochugaru, koreanskt chilipulver (finns på nätet eller i asiatiska butiker)

1 msk tamarisoja

1 msk misopasta (eller ersätt med ytterligare 1 msk tamarisoja)

½ msk strösocker

½ msk salt

Skölj och skär salladskålen i grova bitar. Lägg kålen i en stor bunke, salta över och mellan bladen och håll över vatten så att kålen täcks.

Lägg på en tallrik eller ett lock så att kålen

trycks ner under vattnet. Låt

stå ett dygn i rumstemperatur.

Skölj av kålen ordentligt

så att överflödigt salt spolats bort. Låt rinna av.

Blanda alla ingredienser

till pastan och gnid in i kå-

len. Se till att alla kålens ytor

täcks av pastan. Packa kålen

tätt i en väl rengjord burk som

är precis så stor att kålen

ryms. Sätt på ett tättslutande

lock och låt stå i rumstempe-

ratur ett dygn. Ställ därefter

in den i kylan och vänta minst

fyra dagar, helst en vecka.

## Så använder du kimchi

Kimchi är ett fantastiskt tillbehör till asiatiska rätter men kan även användas för att ge mustighet och smakdjup till grytor, soppor och andra rätter.

Kimchipannkakor

Kimchi- och tofugryta

Kimchi fried rice

Bibimbap

I nudelsoppa

I quesadillas (med exempelvis avokado, tofu och svarta bönor)

På en grillad vegokorv

med bröd

Blanda med majonnäs

och använd i stället för

coleslaw



## Naturligt oemotståndlig.

Vi är en liten genuin glassfabrik som skapar magisk glass av naturliga och ljuvligt smakrika råvaror. Upptäck våra 3 veganska smaker – kokosgrädde är dess hemlighet.

## Pepparmint & Choklad

Fräsch pepparmintglass sällskapar med mild chokladglass. En unik delikatess från naturen.



## Choklad & Nötter & Kolasås

+ en nypa havssalt

Mer av det goda – fulländad chokladglass blandas med nötter, kolasås och en nypa havssalt. Naturligt oemotståndlig!

## Kokos & Ananas

Ljuvlig kokosglass och fräsch ananas – det är sommarkänsla!



Be din lokala butik att kontakta oss på [matias@3vanner.se](mailto:matias@3vanner.se) eller 0739831139.

Här finns vi: [www.3vanner.se](http://www.3vanner.se)

3 Vänner @3vanner #3vanner



# Sommarens sista tugga

Det bästa med sommarmaten är att den bara kan ätas på sommaren, så ät så mycket du kan! Här mumsar vi på tomater i säsong, krispiga bönor och bär i mängder.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

## GRÖN NYPOTATISSALLAD MED ÖRTDRESSING

30 min • 4 portioner

Det gäller att göra det bästa av den sista tiden med nypotatis. Som den här salladen med en pigg örtdressing!

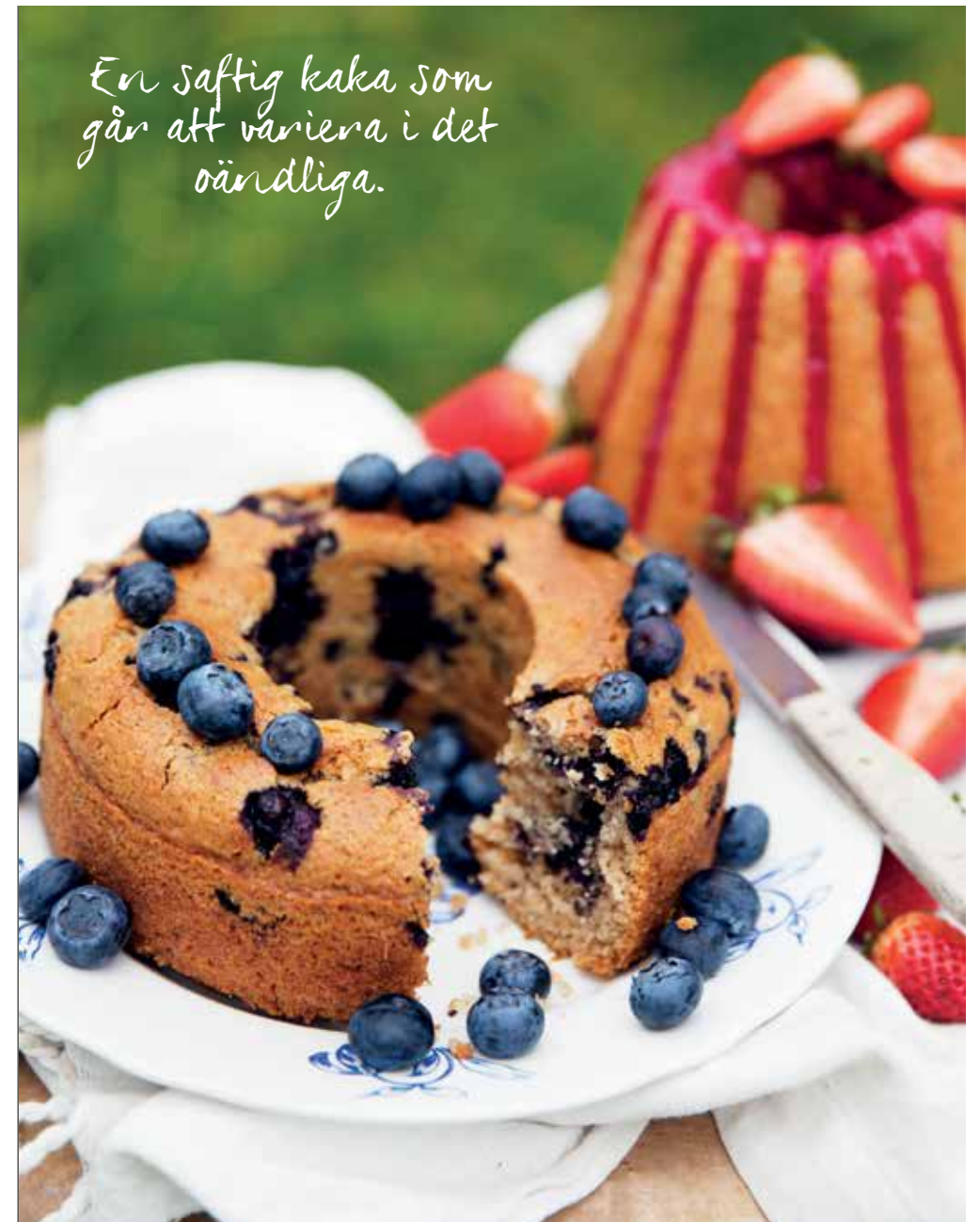
1 kg nypotatis  
2 nävar rucolasallad  
8 rädisor, skivade  
100 g sockerärter  
1 kruka dill (använd stjälkarna till dressingen)

**Dressing**  
3 kvistar mynta  
1 kruka dillstjälkar (bladen används i salladen)  
1 schalottenlök, grovt hackad  
½-1 grön chili, urkärnad och hackad  
1 vittlöksklyfta, hackad  
1 tsk dijonsenap  
½ dl olivolja  
½ dl vatten  
1 ½ msk citronsaft  
salt och svartpeppar

Tvätta och skrubba potatisen och koka den sedan mjuk i rikligt med saltat vatten tills de är mjuka, ca 15-20 minuter. Dela större potatisar i bitar och lägg i en skål.

**Dressing**  
Skala schalottenlöken och skär eventuellt bort kärnhuset från chilin. Lägg samtliga ingredienser till dressingen i en skål och mixa slätt med en stavmixer.

Häll dressingen över potatisen och vänd runt så att den fördelas väl.  
Lägg några nävar rucolasallad i botten på ett fat. Stjälp upp potatisen och vänd ihop salladen.  
Toppa med skivade rädisor, sockerärter och dillkvistar.



## MJUK KAKA MED SOMMARBÄR

60 min • 10 bitar

En saftig kaka som går att variera i det oändliga. Varför inte testa krusbär, vinbär eller jordgubbar i stället för blåbär?

**Mjuk kaka**  
3 dl siktat dinkelmjöl  
½ dl psylliumhusk  
1 ½ dl valfritt socker  
3 tsk bakpulver  
¾ tsk vaniljpulver  
2 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk  
¾ dl varmpressad rapsolja  
1 krm salt

**Smaksättning**  
1 ½ dl blåbär  
1 citron, rivet skal

**Mjuk kaka**  
Sätt ugnen på 175 grader.  
Blanda de torra ingredienserna i en skål. Till-  
sätt växtmjölk och rapsolja och rör samman  
till en slät smet. Vänd slutligen ner blåbären  
och det rivna citronskalet i kakan.  
Häll smeten i en smord form och baka på 175  
grader i ca 45 minuter eller tills en provsticka  
kommer upp torr.





**SUPERSNABB TOMAT- OCH BÖNPASTASÅS**

15 min • 4 portioner



För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

En snabb pastarätt kan rädda vilken stressad sommar dag som helst. Speciellt god blir den nu när tomaterna smakar som mest.

400 g spaghetti

800 g halverade cocktailtomater eller andra smakrika tomater  
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta  
4 vitlöksklyftor, tunt skivade  
1 msk hackad färsk timjan  
1 kruk basilika, hackad  
1 röd chili, finhackad  
olivolja att steka i  
salt  
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp olivolja i en traktörpanna eller stekpanna. Tillsätt tomaterna, vitlöken, timjan och chili och fräs i ca 5 minuter, eller tills tomaterna mjuknar och vattnar sig. Tillsätt bönorna och låt puttra ytterligare ett par minuter så att de värms på. Krydda med salt och svartpeppar. Rör ihop tomatsåsen med pastan och toppa med hackad basilika.



**BÖNTOAST MED CITRON-MAJONNÄS**

15 min • 4 st



För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Den här toasten är inte bara god som den är utan passar även perfekt på en buffé eller som tillbehör till grillat.

**Citronmajonnäs**  
½ dl osötad sojamjölk utan tillsatt kalcium  
1 dl varmpressad rapsolja  
½ citron, rivet skal och saft  
1 tsk dijonsenap  
salt, svartpeppar

4 skivor surdegsbröd  
4 dl ansade bondbönor eller gröna sojabönor  
2 schalottenlökar, finhackade  
2 vitlöksklyftor, tunt skivade  
1-2 jalapeños, tunt skivade  
olivolja att steka i  
2 nävar rucolasallad

**Citronmajonnäs**  
Lägg ingredienserna till majonnäsen i en skål och mixa samman med en stavmixer tills det blir en bra konsistens. Vill man ha en tjockare majonnäs tillsätts ytterligare någon matsked olja. Smaka av med salt och svartpeppar.

Fräs bönor, schalottenlök, vitlök samt jalapeño i olivolja på medel/låg värme tills bönorna är varma och har mjuknat. Smaka av med salt och nymald svartpeppar. Har man en känslig mage kan man med fördel koka bönorna ett par minuter innan de steks. Lägg rucola på brödsnivorna, bred majonnäs över och toppa med bönfräset. Riv eventuellt lite extra citrusskal över.





## RÖDGRÖD MED KOKOSFLÖDE

10 min • 4 portioner

En dansk bärkräm som här serveras med vispad kokosgrädde. Du kan göra den på i princip vilka röda bär och frukter som helst.

1 ½ liter blandade trädgårdsbär,  
jag tog lika delar vardera av rabarber,  
jordgubb och hallon  
2 dl vatten  
½-1 dl valfritt socker eller 2-3 msk  
agavesirap

1 tsk vaniljpulver  
1 ½ msk majsstärkelse + ett par msk vatten  
att blanda ut det i  
1 burk kokosmjölk à 400 ml, kylskåpskall  
1 tsk agavesirap

Tvätta och ansa bären. Skär stora bär i mindre bitar och lägg sedan bär, vatten, socker och vaniljpulver i en kastrull. Låt sjuda ett par minuter tills frukten har mjuknat men fortfarande håller formen.  
Rör ut majsstärkelsen i lite vatten och håll sedan ner i kastrullen under omrörning, sjud

ytterligare någon minut och ta sedan från värmen. Låt svalna.  
Separera den hårda, vita kokosmjölken från kokosvattnet med hjälp av en sked och lägg i en skål. Vispa samman med sirap och eventuellt också lite vaniljpulver. Tillsätt lite av kokosvattnet om du tycker att grädden blir för tjock.

Servera gärna fruktkompotten ljummen eller helst kylskåpskall med kokosgrädden och exempelvis lite färska bär och kronblad av tusensköna.



### Vacker järntallrik

Zetas Handelsträdgård har många fantastiska prylar att dekorera med, både ute och inne. Vi blev kära i den här järntallriken för 98 kr. Finns på [www.zetas.se](http://www.zetas.se).

### Vildplockat

Vildplockat (Natur & Kultur) är ett absolut måste för dig som älskar att ta för dig av naturens skafferier. Ätliga örter, blad, blommor, bär och svampar. Ja, du får en guide i allt ätbart, pedagogiskt förklarar av Niki Sjölund.



### Bladmönstrad duk

Lägg ett vackert bladverk över bordet. Den här bomullsduken kostar 199 kr på H&M Home.



# HÖST FINT

Vi välkomnar hösten genom att varva ner och spendera välbehövad kvalitetstid hemma. Laga mat, läs en bok och gör fint.



### Återvunnen kruka

En snygg hållbar ytterkruka gjord av returpapper. Krukan blir din för endast 59 kr på Lagerhaus.



### Vin eller olja?

Ja, det är frågan. Du kan nämligen använda den här karaffen från Rosendahl till både och. Kompletterad med skänkpropp för 329 kr på bland annat [illumsbolighus.se](http://illumsbolighus.se).



### Grönt i massor

Nu lanserar Svegro en ekologisk premiumserie med större och fylligare versioner av en rad olika örter: basilika, trädgårdsdill, grönmynta och bladpersilja. Finns i grönsaksdisken för ca 35 kr.

### TÄVLING!

Vinn Caroline Säfstrands senaste bok Hemligheternas skafferier (Massolit förlag). Mejla till [tavla@vegomagasinet.se](mailto:tavla@vegomagasinet.se) och berätta en sak du alltid har i ditt skafferier.  
Märk mejlet "Skafferier".  
Sista tävlingsdag är den **23 september**.



### Berätta lite om din nya bok Hemligheternas Skafferier!

– Boken handlar om Ina som får veta att hon bär på en obotlig sjukdom och därför åker tillbaka till sin barndomsö Ven för att minnas och läka. Svaren hon finner på ön lämnar hon efter sig i ett korsord som hennes man Erik ska få lösa – för att förstå och kanske förlåta. Ett halvår senare kommer Erik till ön. Här träffar han en udda skara människor som alla visar sig vara nämnda i Inas korsord. Självtklart avslöjas flera hemligheter i rutorna. Hemligheternas skafferier är namnet på en vegetarisk krog som drivs av excentriska Liv (som förvarar något



helt annat än picklade morötter på hyllorna) och maten är en viktig del av atmosfären i boken. Ven är ju även i verkligheten en fantastisk ö där man gör

pasta av egenodlad durum, whisky med smak av åkrarna, getost, honung, rapsolja och mycket mer.

### Vad fick dig att bli vegetarian och hur länge har du varit det?

– I mitten av 1990-talet åkte jag med en väninna till USA. Vi bilade runt i Kalifornien och var med om en massa to-kigheter. Hon var vegetarian och eftersom jag egentligen aldrig hade varit förtjust i kött så passade jag på att äta vegetariskt under de veckor vi var på resande fot. Efter det var det otänkbart att gå tillbaka till köttet och jag slutade där och då.

### Vad äter du helst just nu?

– Grillad halloumi, grekisk sallad, bruschetta. En favorit som går varm året om är aubergine i ugn. Man gröper ur den, steker inandömet och blandar med keso, sambal oelek, tomat och rödlök. Så fyller man skalet med röran och strör på riven ost och in i ugnen. Ljuvligt!



# Passion för det gröna

För **Viktor Ingemarsson**, mannen bakom Raw Chef Viktor, är mat det roligaste som finns. Men också det viktigaste. För Viktor är bra vegansk mat - och då raw food - helt enkelt en passion.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

**V**iktor Ingemarsson har alltid älskat grönsaker. Grönsaker med mycket smak som har vuxit upp i lagom snabb takt utan tillsatser av konstgjorda gödningsmedel och som har skördats under schyssta förhållanden.

- När man är kock vill man veta varifrån råvarorna kommer. Man vill också veta att de bönder som har skördat dem får en dräglig lön, konstaterar Viktor, som säger att han fram tills för ett par år sedan har levt instängd i sin matbubbla.

Livet rullade på och karriären gick spikrakt uppåt. Viktor fick en aldrig sinande ström av förfrågningar, höll föredrag och konsultade när nya restauranger skulle öppnas. Som en av Sveriges mest kunniga inom raw food-området var han ständigt uppbokad.

Passionen för grönsaker tändes när han som tonåring jobbade i grönsaksdisken i en mataffär. Matlagning började han med på allvar när han för femton år sedan började jobba i restaurangbranschen. Sedan dess har han varit inblandad i många koncept. Och så har han skrivit boken

*En grön kärleksaffär* om raw food tillsammans med Alicia Wolk.

Och så kunde det ha rullat på om Viktor inte inför ett helt annat uppdrag träffade affärsmännen Petter Strömsnes och Stefan Lundin. De tre började prata, insåg att de alla hade ett brinnande intresse för bra mat och att det däri också låg en omtanke för och en nyfikenhet kring var maten som hamnar på våra bord kommer ifrån. De tre nyblivna vännerna bestämde sig för att slå sina påsar ihop och också bli kollegor och affärspartners.

- Jag jobbade på Sankt Jörgen Park Resort i Göteborg då, men jag blev så engagerad i det här att jag sade upp mig och började jobba som konsult i stället.

**TILLSAMMANS BÖRJADE DE** kontakta tänkbara och intressanta leverantörer av produkter som chiafrön, kakao, kokosprodukter, quinoa och fröer, bär och nötter. Resultatet blev ekogrossistföretaget Natessen.com och råvarumärket Mother Earth, som drogs igång 2015. Tillsammans med medarbetare från Norge, Sverige, Vitryssland, Peru och Kina strävar

**Viktor Ingemarsson**  
**Ålder:** 31 år.  
**Familj:** Sambon Malin  
**Gör:** Kock som driver Natessen.com och Mother Earth..  
**Bor:** Göteborg

Viktor och kollegorna efter att importera ekologiska råvaror där odlarna har fått bra lön och där produkterna ändå säljs till restauranger, ekobutiker och livsmedelsbutiker till ett så bra pris som möjligt.

- Vi har ständigt direktkontakt med våra olika kooperativ så att vi vet att allt går rätt till. Det här är inte, och har aldrig varit, bara ett jobb. Jag skulle snarare säga att det är ett kall, konstaterar Viktor.

För att genomföra en så pass stor satsning krävs det en rejäl portion is i magen i kombination med finger-toppskänsla.

- Men vi har alla tre drivit företag tidigare och vet hur man undviker de värsta fallgroparna. Det i kombination med att vi vet vikten av att jobba i ett bra team, och har kunnat skapa det, gör att jag känner mig lugn, säger Viktor.

Investeringarna är stora. Odlarna ska ha sina löner och medarbetarna som packar och kör ut varorna ska ha sina. Och i det 500 kvadratmeter stora lager som Mother Earth hyr utanför Göteborg packas produkterna med omsorg för att kunna köras ut till kunderna så fräska som möjligt.

- Som entreprenör är jag van vid att ständigt hoppa vidare till nya projekt. Det här är något annat. Det här är viktigt. Och konsumenterna där ute behöver också få möjligheten att göra bra val. Vi gör faktiskt val varje dag och det vi köper och stoppar i munnen spelar roll.

**NUMERA LIGGER VIKTORS** primära fokus på grossistföretaget. Visst rycker han fortfarande in och tar konsultuppdrag när det behövs. Visst håller han fortfarande föredrag om raw food och sin passion för mat med jämna mellanrum. Men merparten av sin tid ägnar han alltså åt att importera ekologiska produkter.

Att driva företag med verksamheter runt om i världen är periodvis rejält stressigt och ibland är det tuffa beslut som ska fattas. Då har Viktor ett genialt knep för att varva ner. I stället för att lägga i en överväxel och jobba lite till så kopplar han ur och går ut i skogen några dagar.

- Om jag får sitta vid en eld och fundera, då kommer rätt beslut förr eller senare. Det vet jag av erfarenhet.





# GRILLA SOM EN KLIMATARIAN!

Du som väljer bort kött är vår tids stora hjälte. Att äta vegetariskt är en av de största insatserna du som individ kan göra för vårt klimat.\* Därför har vi på Kung Markatta tillsammans med Green Kitchen Stories skapat en vegetarisk grillskola. Förutom goda och originella recept, som kommer att fresta också den mest envisa köttätare, bjuder vi på några enkla knep du kan ta till för att göra grillaftonen till en riktigt klimatsmart kväll. Självklart är alla recepten ekologiska!

Grillskolan hittar du på [kungmarkatta.se/grillskola](http://kungmarkatta.se/grillskola)

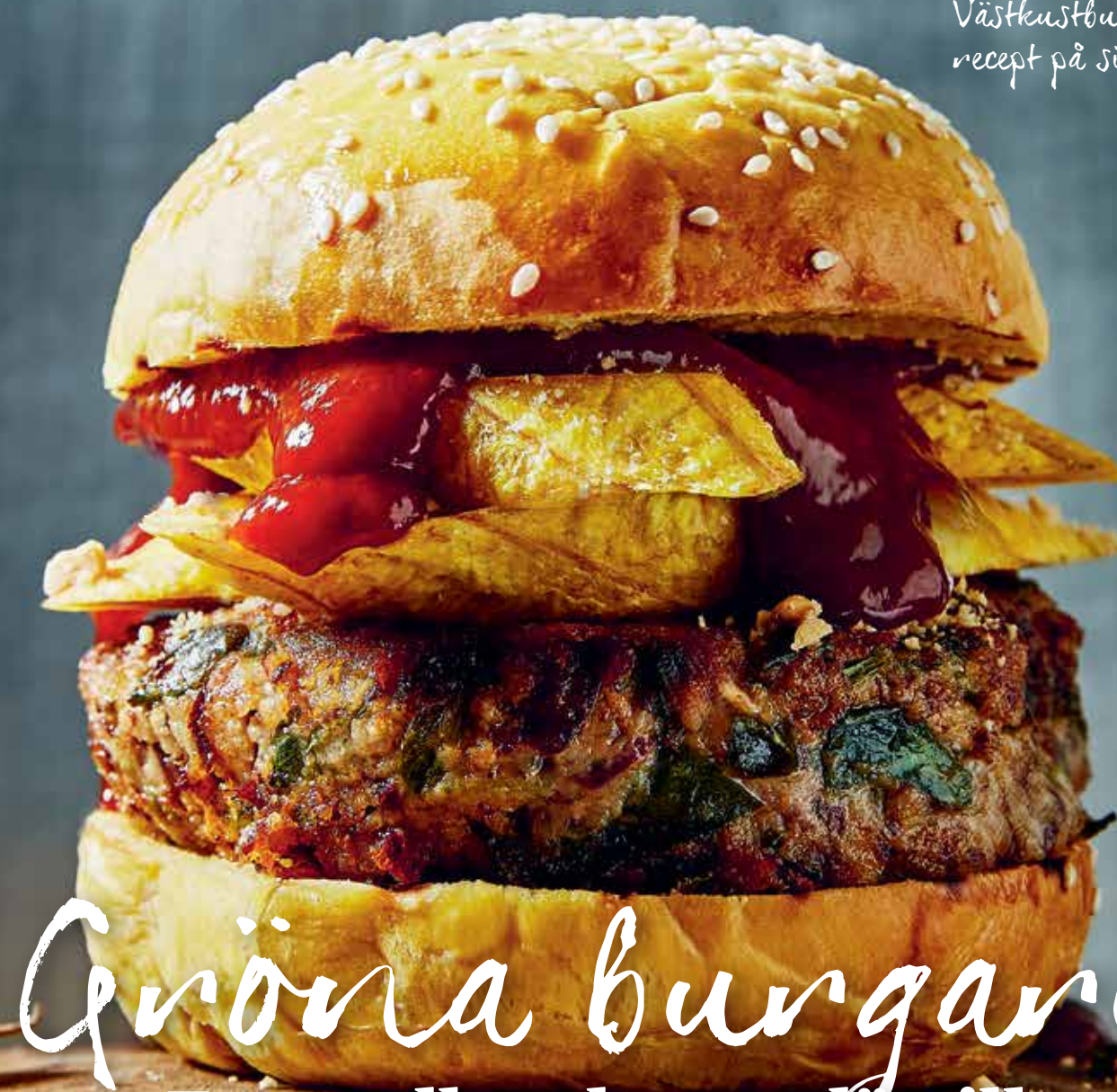


Den riktigt goda maten.

\*Läs mer på [kungmarkatta.se/grillskola](http://kungmarkatta.se/grillskola)

GRÖNA BURGARE

Martin Nordins  
Västkustburgare,  
recept på sidan 25



## Gröna burgare

### Extra allt och mer därtill

Är det någon som kan gröna burgare så är det Martin Nordin, som har gjort en brutalt frestande bok med burgare åt höger och vänster. Som en hyllning till det vi älskar mest: vegokäk och något gött omfamnat av bröd. Här kommer ett gäng favoriter.

RECEPT OCH FOTO: MARTIN NORDIN





### Varför ville du göra den här boken?

- Själv har jag dragit ner på min köttkonsumtion mycket de senaste åren och jag ville på samma sätt som jag själv lärt mig att laga grönsaksfokuserat inspirera andra till att göra det.

Boken skulle vara opretentiös, nerdukad men inte på något sätt förenklad eller kompromissande med bra eller ovanliga råvaror. Och det skulle också koppla till hur jag gillar att laga mat hemma, med vänner, där alla är en del, någon kanske tar med sig en sås, sallad eller bröd till middagen, någon annan tar med sig dryck, men alla hjälper till och lagar maten. Det ledde till att vi smalna ner det till temat Gröna Burgare vilket kändes så rätt utifrån ett socialt sätt att laga och äta mat.

### Hur gör man den bästa gröna burgaren? Vad ska man tänka på?

- Precis som i all matlagning ligger konsten att bygga en burgare till stor del i mötet mellan olika texturer och smaker. Balansen, helt enkelt. Om biffen är friterad och krispig kanske det behövs något syltigt för att balansera den feta smaken. Om någon del känns torrare, till exempel om biffen är baserad på baljväxter, kanske en majonnäs kan väga upp det?

### Du har galet många burgare med i boken, var får du all inspiration ifrån?

- Det var mycket lättare än vad jag trodde och jag hade några favoriter som jag ville ha med från start. Jag tänkte också mycket uppdelat först i rotfrukter, baljväxter och svamp, men samtidigt så fanns det så många rätter jag gillar sen innan, som jag lagat mycket och kände mig bekväm med och det föll sig då helt naturligt att demontera dem och konstruera igen på nytt sätt mellan två skivor bröd. Redan efter några dagar efter att jag satt pennan till pappret så hade jag idéer till större delen av recepten i boken.



### Vegos dryckestips

Org de Rac Shiraz  
Cabernet Sauvignon  
Merlot

Art.nr: 2073

Pris: 79 kr

## GRÖNA BURGARE

### SVART BÖNBURGARE MED BABA GANOUSH

40 min • 6 burgare

6 dl kokta svarta bönor, ca 2 burkar à 400 g  
1 dl finhackad gul lök  
raps- eller jordnötsolja att steka i  
1 tsk mild chilipulver, t ex Piment d' Espelette  
1 tsk rökt paprikapulver  
3 msk BBQ-sås  
1 dl valnötter  
2 msk finhackad färsk koriander  
1 dl kokt svart ris  
1 dl pankoströbröd  
salt

Grillad och ångad salladslök  
1 dl olivolja  
salt, svartpeppar  
6 salladslökar

Till servering  
6 hamburgerbröd  
kolrostad baba ganoush, se recept  
grillad och ångad salladslök  
torrostade pinjenötter  
persilja  
1 citron, rivet skal

Skölj bönorna i kallt vatten och låt rinna av i ett durkslag. Hetta upp lite olja i en stekpanna och fräs löken på ganska hög värme tills den har fått färg och är på gränsen till bränd. Sänk värmen, lägg i chili- och paprikapulver och rör om. Rör ner BBQ-såsen och ta stekpannan från värmen. Rosta valnötterna i en torr stekpanna. Hacka nötterna och lägg dem i en skål tillsammans med bönor, koriander, ris, pankoströbröd och en nypa salt. Blanda ihop ingredienserna med en potatisstomp. Bönorna ska bara bli lätt mosade. Tillsätt lökblandningen och rör om så att allt blandas.

Ta en handfull smet i taget och forma 6 runda biffar. Lägg biffarna på ett fat och täck med plastfolie. Låt stå i kylen i minst 1 timme, gärna längre, så håller de ihop bättre när du steker dem. Värm ugnen till 180 grader. Värm några matskedar olja i en stekpanna. Stek biffarna på medelvärme i några minuter på båda sidor. Lägg över biffarna i en ugnform och efterstek dem i ugnen i 5-10 minuter. Smöra eller olja bröden på snittytan och stek dem hastigt i en stekpanna eller grilla dem i ugnen. Lägg en biff i botten på varje bröd. Klicka på generöst med baba ganoush, lägg på lite grillad salladslök och toppa med rostade pinjenötter, persilja och rivet citronskal.

Grillad och ångad salladslök

Häll oljan i en plastpåse, stor nog att rymma salladslöken. Salta och peppra. Ställ påsen vid sidan om grillen så att den är nära till hands.

Tänd grillen. Lägg salladslöken på gallret medan kolen fortfarande brinner. Grilla löken runtom så att



ytan blir en aning bränd. Lyft upp salladslöken med en tång och lägg över den i plastpåsen. Knyt igen påsen och skaka den så att oljan täcker all lök. Låt löken ligga i påsen i cirka 20 minuter så att löken ångas i sin egen värme.

Kolrostad baba ganoush

Servera som ett tillbehör vid sidan om eller lägg röran direkt på burgaren. Se till att använda kol som är SIS-märkt, det vill säga kol som kommer från trä som inte är kemiskt behandlat.

3 mellanstora auberginer

3 solovitlökar

1 citron, rivet skal och saft

1 dl olivolja + lite extra till servering

salt, svartpeppar

1 tsk mild chilipulver, t ex Piment d'Espelette

Tänd grillen. Plocka några hål i auberginerna med en tandpetare och lägg dem sedan direkt på glödbädden. Detta kan du göra även när kolen brinner. Grilla auberginerna tills skalet är helt förkolnat och auberginen är mjuk inuti. Det tar cirka 15 minuter. Släng på vitlökarna (med skal) när 5-10 minuter återstår och grilla tills även de är mjuka inuti. Låt vitlöken och auberginen svalna något så att de går att hantera med händerna. Dela sedan auberginen på längden och gröp ur köttet med en sked (försök att få med så mycket som möjligt av köttet). Dela vitlöken och gröp ur innanmätet. Lägg vitlök och auberginekött i en stor bunke. Häll i citronsaft och lite av oljan och stöt röran med en visp. Häll i resten av oljan, lite i taget, samtidigt som du rör om kraftigt. Om du vill ha en fastare konsistens kan du minska mängden olja. Smaka av med salt och peppar.

Lägg aubergineröran i en skål. Pudra över chilipulver, strö över rivet citronskal och ringla över lite olivolja.

### LINS- OCH KOLROSTAD MOROTS-BURGARE MED ROSTAD BLADKÅL

30 min • 6 burgare

Lins- och kolrostad morotsburgare  
2 ½ dl ugnsbakad lök, se nedan  
2 msk rostade valnötter  
500 g grova morötter  
60 g dagsgammalt bröd i bitar  
1 kruka koriander  
2 tsk mild chilipulver, t ex Piment d'Espelette  
1 citron, saften  
3 ½ dl kokta röda linser  
raps- eller jordnötsolja att steka i

Till servering  
6 hamburgerbröd  
rostad bladkål, se receptruta  
grön bananguacamole  
tunt skivad jalapeño

Gör den ugnsbakade löken enligt beskrivningen här nedan. Tänd grillen. Se till att använda kol som är SIS-märkt, det vill säga kol som kommer från trä som inte är kemiskt behandlat. Lägg morötterna direkt på kolen – detta kan du göra

### UGNSBAKAD LÖK

4 gula lökar, ca 600 gram

25 g smör, t ex mjölkfritt

olivolja

salt

svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Skala och dela löken i kvartar. Lägg löken i en ugnform, klicka på smör och ringla över olivolja. Salta och peppra. Baka löken mitt i ugnen i 20–30 minuter eller tills löken har fått färg – den får gärna bli lite bränd. Ta ut och låt svalna.



### Vegos dryckestips

Domaine Habrard  
Crozes-Hermitage

Art.nr: 2861

Pris: 179 kr

när kolen brinner – och rosta morötterna i 30-40 minuter, tills de är helt svarta. Ta upp dem med en grilltång och låt svalna. Gnugga av skalet från morötterna, antingen med gummihandskar eller med hjälp av en plastpåse. Dela morötterna i mindre bitar. Lägg morötter, ugnsbakad lök, rostade valnötter, brödbitar, korianderblad, chilipulver och citronsaft i en matberedare och mixa till en hyfsat jämn konsistens. Lägg över i en bunke och rör ner de röda linserna. Ta en handfull smet i taget och forma 6 runda biffar. Lägg biffarna på ett fat och täck med plastfolie. Låt stå i kylen i minst 1 timme, gärna längre, så håller de ihop bättre när du steker dem. Värm ugnen till 180 grader. Hetta upp olja i en stekpanna. Stek biffarna på medelvärme i cirka 5 minuter på båda sidor. Lägg över biffarna i en ugnform och efterstek dem i ugnen i 5-10 minuter. Smöra eller olja bröden på snittytan och stek dem hastigt i en stekpanna eller grilla dem i ugnen. Lägg lite rostad kål i botten på varje bröd. Lägg på en biff och toppa med bananguacamole och jalapeño.

### GRÖN BANANGUACAMOLE

10 min • 3 dl

Servera som dipp eller lägg röran direkt på burgaren.

2 vitlöksklyftor  
2 msk hackad färsk persilja  
2 msk hackad färsk koriander  
2 tsk rörsocker  
1 lime, rivet skal och saft  
5 omogna gröna bananer  
1 dl finhackade pistaschnötter  
2 dl crème fraiche, t ex Oatly iFraise  
2 msk finhackad schalottenlök  
salt  
svartpeppar

Skala vitlöken. Lägg vitlök, persilja, koriander, socker, limeskal och limesaft i en mixer. Mixa till en slät konsistens. Mosa bananerna med en gaffel. Lägg de mosade bananerna, pistaschnötter, crème fraiche, schalottenlök och kryddblandningen i en skål. Blanda med en gaffel och smaka av med salt och peppar.

### ROSTAD BLADKÅL

500 g bladkål, t ex grönkål eller svartkål  
4 små vitlöksklyftor  
1 dl olivolja  
flingsalt  
svartpeppar

Värm ugnen till 120 grader. Skär bort stammen på kålen om den är tjock och träig (det kan variera mellan olika kålsorter och mognad, men jag brukar som regel ta bort den). Lägg kålbladen och vitlöksklyftorna på en ugnsplåt och ringla över olja. Salta och peppra. Rosta kålen mitt i ugnen i 20 minuter. Ta ut den rostade kålen och lägg över på ett galler med bakplåtspapper under så att överflödiga olja rinner av.



RÖDBETSBURGARE MED ÄRTHUMMUS

60 min • 6 burgare

500 g rödbetor  
2-3 msk olivolja  
grovt havssalt  
6-7 vitlöksklyftor  
färsk oregano  
1 tsk rostad pepparkrydda,  
se receptrutan  
2 dl kokt rött ris  
1 dl pankoströbröd  
2 msk mandelsmör eller annat  
nötsmör  
2 dl kokta röda linser  
1 dl kokt röd quinoa  
en nypa salt  
raps- eller jordnötsolja att steka i

Ärthummus  
300 g kokta gröna ärtor  
2 dl kokta kikärtor  
1 dl olivolja  
1 msk tahini  
1 skald vitlöksklyfta  
½ citron, saften  
3 msk finhackad färsk mynta  
salt

Till servering  
6 hamburgerbröd  
ärtskott  
1 citron, rivet skal

Värm ugnen till 200 grader.  
Skrubba och ansa rödbetorna. Torka av dem så att de är helt torra och pensla dem sedan med olja. Lägg ett lager grovt havssalt i botten på en ugnform och placera rödbetorna på saltbädden med lite mellanrum. Strö över havssalt så det nästan täcker och peta ner vitlöksklyftor och oregano mellan rödbetorna.  
Baka rödbetorna mjuka i ugnen i cirka 40 minuter. När de ser lite skruppna och grå ut på utsidan brukar de vara perfekta inuti. Ta ut och låt svalna. Gör pepparkryddan enligt beskrivningen i receptrutan.  
Skär rödbetorna i små stavar eller riv dem med en mandolin eller på ett rivjärn.  
Lägg 1 tsk pepparkrydda, ris, pankoströbröd och mandelsmör i en matberedare och mixa till en hyfsat slät konsistens. Lägg över i en bunke och tillsätt rödbetsstavar, linser och

quinoa. Smaka eventuellt av med lite salt.  
Ta en handfull smet i taget och forma 6 runda biffar. Lägg biffarna på ett fat och täck med plastfolie. Låt stå i kylan i minst 1 timme, gärna längre, så håller de ihop bättre när du steker dem.  
Värm ugnen till 180 grader.

Ärthummus

Mixa alla ingredienser till ärthum-musen i en matberedare eller med en stavmixer till en slät konsistens. Om du vill ha lite mer bitar i hummusen kan du slänga i ärtorna på slutet och pulsmixa några gånger.

Hetta upp en stekpanna med några matskedar olja. Stek biffarna på medelvärm i några minuter på båda sidor tills de har en fin yta. Lägg över biffarna i en ugnform och efterstek dem i ugnen i 5-10 minuter.  
Smöra bröden på snittytan och stek dem hastigt i en stekpanna eller grilla dem i ugnen.  
Lägg en biff i botten på varje bröd. Sleva över lite ärthummus och toppa med ärtskott och rivet citronskal.

ROSTAD PEPPAR-KRYDDA

2 msk korianderfrön  
2 msk sichuanpeppar  
2 msk hel svartpeppar

Hetta upp en torr gjut-järnspanna på medelvärm. Rosta korianderfrön, sichuan-peppar och svartpeppar tills fröna börjar bli gyllenbruna och du känner en tydlig doft av kryddorna.  
Stöt kryddorna i en mortel eller mixa dem med en stavmixer till ett fint pulver. Förvara i en glasburk.

AFRIKANSK VÄSTKUSTBURGARE MED FRITERAD PLANTAIN

40 min • 6 burgare

2 dl ugnsbakad lök, se recept nedan  
6 dl kokta kidneybönor, ca 2 burkar à 400 g  
3 msk jordnötssmör  
2 dl kokt långkornigt ris  
300 g grovhackad färsk spenat  
150 g grovhackad okra, går bra med fryst  
2 msk finhackad jalapeño

Ugnsbakad lök  
4 gula lökar, ca 600 gram  
25 g smör, t ex mjölkfritt  
olivolja  
salt  
svartpeppar

Friterad plantain  
300 g plantain (matbanan)  
1 liter jordnötsolja  
salt

Till servering  
6 hamburgerbröd  
120 g grovkrossade osaltade jordnötter  
ketchup

Skölj bönorna i kallt vatten och låt rinna av i ett durkslag.  
Lägg 2 dl ugnsbakad lök, jordnötssmör och ris i en matberedare och mixa ihop. Lägg i bönorna och pulsmixa hastigt så att bönorna bryts upp lite. Lägg över i en bunke och tillsätt spenat, okra och jalapeño.  
Vänd runt med en slev så att allt blandas.  
Ta en handfull smet i taget och forma 6 runda biffar. Lägg biffarna på ett fat och täck med plastfolie. Låt stå i kylan i minst 1 timme, gärna längre, så håller de ihop bättre när du steker dem.  
Värm ugnen till 180 grader.

Ugnsbakad lök  
Värm ugnen till 200 grader.  
Skala och dela löken i kvartar. Lägg löken i en ugn-form, klicka på smör och ringla över olivolja. Salta och peppra. Baka löken mitt i ugnen i 20-30 minuter eller tills den har fått färg – den får gärna bli lite bränd. Ta ut och låt svalna.

Friterad plantain  
Skär plantainen på diagonalen i centimetertjocka skivor. Hetta upp oljan i en kastrull med höga kanter tills den har en temperatur på 180 grader. Sänk till medelvärm och försök sedan hålla temperaturen på 180 grader, så gott det går. Fritera plantainskivorna i 2-3 minuter tills de har en fin gyllene färg. Putta runt med en hålslev under tiden. Ta upp plantainen och lägg på ett fat med hushållspapper så att överflödigt fett sugs upp. Salta på båda sidor.

Hetta upp en stekpanna med lite av jordnötsoljan från friteringen. Stek biffarna på medelvärm i några minuter på båda sidor så att de får fin färg. Lägg över biffarna i en ugnform och efterstek dem i ugn i 5-10 minuter.

Smöra bröden på snittytan och stek dem hastigt i en stekpanna eller grilla dem i ugnen.  
Lägg en biff i botten på varje bröd. Lägg på några skivor friterad plantain och toppa med jordnötter och ketchup.



Gröna burgare (Bonnier Fakta) av Martin Nordin är smått fantastisk. Det är vegetariska och veganska burgare i en vild blandning med inspirerande toppings och tillbehör.





## Fem vegetarianer och en vegan.



"Öerhört 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](http://max.se).



Sveriges godaste hamburgare



## KRAVLÖS *Ken sa skafferiet* SOMMARMAT!

Ja, vi vet. Du vill hellre ligga och sola, plocka smultron och läsa den där boken du gillar än att laga mat. Men det är just därför vi tog fram de här superenkla och snabba recepten. Bara att vifta ihop på nolltid med minimal ansträngning. Varsågod!

RECEPT OCH FOTO: JULIA TUVESSON



**ROSTAT PITABRÖD MED AVOKADO-KRÄM OCH KRYDDROSTADE KIKÄRTER**

20 minuter • 6 st 

Allt i ett pitabröd är en lyckad måltid. Här fylls det med krämig avokado, kryddiga kikärter och het chili.

Avokadokräm  
2 avokador  
2 tsk citronsaft  
1 vitlöksklyfta, pressad  
1-2 msk rapsolja  
salt  
svartpeppar

Kryddrostade kikärter  
2 förpackningar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta  
1-2 tsk spiskummin  
2 tsk paprikapulver, gärna rökt  
1 msk rapsolja  
salt  
svartpeppar

Till servering  
6 pitabröd  
2 msk olivolja, till stekning  
1 jalapeño eller grön chili, finhackad  
1 ekologisk citron, saften  
1 dl saltrostade solrosfrön  
35 g ruccola  
1 knippe färsk dill, hackad  
salt  
svartpeppar

Avokadokräm  
Dela, kärna ur och gröp ur avokadorna. Mixa avokadon slät med rapsolja, vitlök och citronsaft. Smaka av med salt och svartpeppar.

Kryddrostade kikärter  
Skölj kikärterna under rinnande vatten och låt dem sedan rinna av. Hetta upp en stekpanna och häll i kikärterna. När de har börjat torka, lägg i samtliga kryddor och olja. Låt steka på medelvärme i ca 10 minuter tills de är krispiga på utsidan och mjuka på insidan.

Stek pitabröden i olja på båda sidorna. Bred på ett tjockt lager avokadokräm på pitabröden och toppa med de rostade kikärterna, finhackad jalapeño, rostade solrosfrön och ruccola. Smaka av med citronsaft, dill, salt och peppar.



**ROSTAD BLOMKÅLSPASTA MED CHILI, VITLÖK OCH CITRON**

25 min • 4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta.  
För nötfritt alternativ använd solrosfrön.

Pastasåser behöver inte koka i tre timmar för att bli goda. Ibland är det enklaste det bästa. Som här!

1 medelstort blomkålshuvud  
2 msk olivolja  
1-2 tsk chiliflakes  
1 nypa flingsalt  
2 msk smör, t ex mjölkfritt  
2 vitlöksklyftor, pressade  
2 msk finhackad persilja

Till servering  
valfri pastasort  
3 msk rostade pinjenötter eller solrosfrön  
35 g ruccola  
1 ekologisk citron  
svartpeppar  
rostat vitlöksbröd

Sätt ugnen på 225 grader.  
Dela blomkålen i mindre bitar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över olivolja och krydda med chiliflakes och flingsalt. Ställ plåten i mitten av ugnen och låt rosta i 15 minuter eller tills blomkålen har fått en fin färg och är mjuk.

Koka under tiden valfri pastasort enligt anvisningarna på förpackningen.  
Rör samman smör med pressad vitlök och några matskedar finhackad persilja.  
Häll av vattnet från pastan och blanda därefter ner den rostade blomkålen. Avsluta med att blanda i kryddsmöret som du låter smälta i den varma pastan. Klipp över persilja och ruccola.  
Toppa med rostade pinjenötter eller solrosfrön och smaka av med citronsaft och grovmalen svartpeppar. Servera med ett gott rostat surdegsbröd eller vitlöksbröd.







**ÅNGAMAT MED ROSTAD  
FÄRSKPOTATIS**

**30 min • 4 portioner**  

Här lockar du fram det bästa ur grönsakerna i en klassiker vi gärna äter om och om igen.

500 g färskpotatis  
3 msk olivolja

1 stor gul lök, finhackad  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
3 msk olivolja  
3 morötter, i slantar  
1 fänkål, grovstrimlad  
8 dl vatten  
2 ½ dl grädde, t ex havregrädde  
2 grönsaksbuljongtärningar  
½ litet blomkålshuvud, i mindre buketter  
2 dl frysta gröna ärtor  
100 g sockerärter  
salt, svartpeppar

Till servering  
färska örter, exempelvis dill och persilja  
1 ekologisk citron, i klyftor  
surdegsbröd  
olivolja

Sätt ugnen på 225 grader.  
Skölj av potatisen och låt rinna av. Lägg potatisen på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över olivolja, salta och placera i mitten av ugnen. Låt potatisen rosta i 20 minuter eller tills den har fått en fin och gyllenbrun färg.

Stek gul lök och vitlök i olivolja i en kastrull tills löken börjar bli mjuk och glansig. Tillsätt morötter och fänkål. Låt steka på medelvärme under några minuter och tillsätt sedan vatten, grädde och grönsaksbuljong. Låt koka upp.  
Efter 5 minuter tillsätter du blomkål. Låt soppan koka ytterligare 5 minuter och tillsätt därefter gröna ärtor och sockerärter.  
Smaka av med salt och svartpeppar och servera med ett gott bröd, citron, färska örter och olivolja.



**Vegos  
dryckestips**

Marlborough Estate  
Reserve Sauvignon  
Blanc Rosé  
**Art.nr:** 6026  
**Pris:** 91 kr

**NUDLAR I JORDNÖTSSÅS  
MED KRISPIG TOFU**

**30 min • 4 portioner** 

Alla älskar jordnötssås, speciellt i kombination med krispig tofu. Och nudlar? Jag är såld!

500 g fast tofu  
180 g risnudlar  
2 msk rapsolja

Jordnötssås  
1 dl osötad jordnötssmör  
1 ½ dl kallt vatten  
2 tsk riven färsk ingefära  
1 stor klyfta vitlök, pressad  
2 tsk soja  
1 krm strösocker  
1-2 tsk sriracha, eller sambal oelek  
½ lime, saften

Servering  
½ knippe salladslök, fint skivad  
1 lime, i klyftor

3 msk sesamfrön  
1 röd chili, finhackad  
ev. hackade jordnötter

Dela tofun på mitten och lägg på en kökshandduk mellan två skärbrädor för att pressa ut så mycket vätska som möjligt. Skär den i tärningar.  
Stek tofun i rikligt med rapsolja tills den har fått en gyllene färg runtom.

**Jordnötssås**  
Blanda ihop samtliga ingredienser till jordnötssåsen. Håll hälften av jordnötssåsen i stekpannan med tofun och låt den koka in en aning. Rör runt hela tiden.

Koka risnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen och spola dem därefter i kallt vatten så att kokningen avstannar.  
Blanda de kokta nudlarna med den resterande jordnötssåsen.  
Toppa med den krispiga tofun, salladslök, lime, sesamfrön och finhackad chili för extra hetta. Om du vill kan du även ha på en näve grovhackade jordnötter.

**FAJITAPLÅT MED TOMAT- OCH  
BÖNSALSA**

**30 min • 4-6 portioner**  

Perfekt mat att laga till många, det sköter ju sig självt i ugnen! Även salsan går att dubbla utan problem.

1 zucchini, i stavar  
3 paprikor, strimlade  
½-1 tsk chiliflakes  
2-3 tsk paprikapulver, gärna rökt  
2 tsk spiskummin  
2 tsk torkad oregano  
1 tsk torkad timjan  
2 msk rapsolja

Tomat- och bönsalsa  
1 förpackning svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta  
5 kvisttomater, eller en ask körsbärstomater (250 g)  
1 liten rödlök, finhackad  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
150 g majs  
1 liten röd chili, finhackad  
1 lime, saften  
salt  
svartpeppar

Till servering  
80 g bladspenat  
8-12 små tortillabröd eller salladsblad  
1 lime, i klyftor  
ev. koriander

Sätt ugnen på 225 grader.  
Lägg zucchini och paprika på en bakplåtspappersklädd plåt. Strö över kryddorna och håll över oljan. Blanda ordentligt så att olja och kryddor täcker grönsakerna. Ställ plåten i mitten av ugnen och låt rosta i 20 minuter.

**Tomat- och bönsalsa**  
Skölj bönorna ordentligt under rinnande vatten och låt rinna av. Skär tomaterna i mindre bitar Blanda bönor med tomat, lök, majs och finhackad röd chili. Smaka av med limesaft, salt och svartpeppar.  
Ta ut plåten ur ugnen, lägg på bladspenat och garnera med extra lime och eventuellt koriander. Servera med salsan och tortillabröd eller salladsblad.



# Ekologisk chiapudding

## - det perfekta mellanmålet

Nyhet i Sverige!



Chiapudding från *Mindfuel* är fylld av proteiner, omega-3, antioxidanter och fibrer. Det är en vegansk produkt som är gluten-, soja- samt mjölkfri och kommer i praktiska portionsförpackningar. Tillsätt bara vatten eller nötmjolk och du har ett färdigt mellanmål!

Finns i fem smaker:  
Tart Raspberry  
Banana Cream Pie  
Dark Chocolate  
Creamy Vanilla  
Matcha Latte

Vi söker fler återförsäljare!  
Träffa oss på Formex 23-26 augusti  
& Allt om Hälsa-mässan 10-12 november.

Följ Quality Brands Sweden på Facebook & Instagram.



QUALITY BRANDS  
sweden

www.qbsweden.se | info@qbsweden.se | 0704-88 25 17

SÄSSKOLAN

# Plommonsås

**JAG ÄLSKAR ATT** doppa friterade vårrullar i en söt plommonsås. Älskar! Plommonsås finns i många svenska varianter, oftast till lite tyngre rätter. Jag gillar en asiatisk twist på den eftersom en söt sås kan behöva lite hetta för att balanseras upp. Helt plötsligt är den god både varm och kall till dumplings, nudlar, marinerad tofu, friterade rotfrukter, grillat m.m.

Jag gillar att göra min sås på gula plommon eftersom jag tycker bättre om färgen, men det är mest fäfänga och gör inget dramatiskt för smaken.

60 min • 5 dl

500 g plommon  
1 ¼ dl rårorsocker  
½ dl äppelcidervinäger  
½ gul lök, finhackad  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
½ msk riven färsk ingefära  
salt

Kärna ur plommonen och skär i mindre bitar. Mixa till en slät sås i en matberedare. Blanda rårorsocker, äppelcidervinäger, gul lök, vitlök, ingefära och salt i en kastrull. Koka upp. Håll ner de mixade plommonen och sänk värmen. Låt puttra på i ca 1 timme eller tills såsen har reducerats med en tredjedel. Håll upp såsen i glasburkar och förvara i kylskåpet.





# BIGGEST LOSER *goes vegan*

När Sebastian Serio Viitanen blev pappa bestämde han sig för två saker: Han skulle bli vegan. Och han skulle bli en bra förebild för sin son. Därför sökte han in till Biggest loser - nu eller aldrig.

INTERVJU: ANNA-MARIA STAWREBERG

**A**tt bli förälder är kanske en av de största omställningarna en människa kan uppleva i sitt liv. Sebastian Serio Viitanen, 35, bestämde sig för att göra det 2.0.

- Just det här, att få ansvar för ett litet barn, ett barn som så småningom kommer att se upp till en och som jag skulle vara en förebild för, fick mig att ta tag i tillvaron, säger Sebastian Serio Viitanen.

Sebastian led nämligen av ätstörningar och hade kraftig övervikt. Som mest vägde han 181 kilo och ända sedan han var barn hade han haft problem med sin vikt.

- Redan när jag var tio år fick jag diagnosen stressmage, något som jag i efterhand kan sätta i samband med att vi alltid flyttade runt när jag var barn. Det medförde att jag ständigt kände mig otrygg och sällan kom in ordentligt i något sammanhang, säger Sebastian.

I programmet Biggest loser kämpar 14 deltagare om att få en hälsosammare livsstil och gå ner så mycket i vikt som möjligt, och till sin hjälp har de två personliga tränare och en kostrådgivare. Ungefär 3 000 personer söker varje år till programmet. Bara 14 blir uttagna. Sebastian

Serio Viitanen var en av dem, och fick därför lämna hemstaden Kristianstad för att under en obestämd tid åka till Ekolsunds slott för att gå all in vad gäller hälsa och livsstil.

- När jag vägde in mig vägde jag 165 kilo och jag mädde dåligt över vad jag hade gjort mot min kropp under alla år, säger Sebastian.

**HOS SEBASTIAN HAR** det egentligen inte varit kunskap som saknats. Faktum är att han länge har varit intresserad av mat, matlagning och en hälsosam livsstil. Han har också alltid varit en aktiv person som gillat att sporta.

- Men trots det var jag överviktig, konstaterar Sebastian.

Innan sonen föddes fattade han ett beslut om att börja äta mindre kött, men när sonen gjorde entré i hans och sambon Ylvas liv sattes allt på sin spets och Sebastian började reflektera över det här med att äta djur.

- Att äta något som har levt, det gav mig avsmak, och jag kom till ett läge där jag insåg att jag faktiskt ville sluta äta kött helt, förklarar Sebastian, som blev den första vegetarianen någonsin som har medverkat i Biggest loser.

När han läkarundersöktes inför sin medverkan visade det sig att han hade



## SEBASTIAN'S TIPS TILL DIG SOM VILL GÅ NER I VIKT:

Lita på din kropp. Ät om du är hungrig - men ät något som är bra för dig. Jag tror inte på dieter. Visst, man kan gå ner i vikt, men det innebär inte att man mår bra. Förmodligen har du redan insett vikten av träning. Leta rätt på det du tycker är roligt, då blir det lättare för dig och du kommer att längta efter att få träna. Krångla inte till det i onödan. Använd så färska råvaror du kan.

de bästa blodvärdena i hela gruppen, något som alla kanske inte hade väntat sig eftersom han inte äter kött.

- Men mitt psykiska välmående har inte alltid varit på topp. Det är också därför jag har blivit överviktig, säger Sebastian.

**ÄVEN OM HAN** inte får avslöja hur det gick under programmets gång kan han bekräfta att han har lärt sig mycket nytt, trots att han hade stora grundkunskaper. När han klev ut från slottet, ett än så länge hemligt antal kilo lättare, hade han fattat ett beslut om att ta steget från att vara vegetarian till att bli vegan.

- Den viktigaste lärdomen är att man inte behöver krångla till det så förbaskat. Jag har lärt mig att bli mer effektiv när det gäller matlagningen. Idag till exempel, då hackade jag upp lite sötpotatis, zucchini, kryddor och lök och fräste i olja. Det räcker.

Känslan av att få komma hem till sonen och sambon igen var obeskrivlig. Och även om han inte får berätta hur det har gått kan han avslöja följande:

- Nu kan jag leka med min son och jag vet att jag med gott samvete kan vara en bra förebild för honom.





KÖSTILLSKOTT / TILLBEHÖR - KLIMATSMART - DJURVÄNLIGT

DU HAR ETT VAL, SÅ VARFÖR INTE HANDLA VAROR SOM ÄR  
SNÄLLARE MOT DJUREN OCH BÄTTRE FÖR KLIMATET?

VÄLKOMMEN IN TILL OSS PÅ STARK VEGAN DÄR ALLA PRODUKTER ÄR 100% VEGETABILISKA.  
10% AV VÅR VINST DONERAS ÄVEN TILL VEGANVÄNLIG VÄLGÖRENHET, SÅ VALET AV BUTIK BLIR JU GANSKA ENKELT TYCKER VI :)

100% SOY PROTEIN  
149:-

MED EN FULLSTÄNDIG  
AMINOSYRAPROFIL

900 G



100% VEGETABLE PROTEIN  
249:-

BERIKAD MED 12  
VIKTIGA VITAMINER

1800 G

BLÅ SPIRULINA  
279:-

GÖR DIN MAT  
SNYGGARE OCH NYTTIGARE  
- HELT FRI FRÅN SMAK  
- FULL AV ANTIOXIDANTER  
- FÄRGAR ALLT KNALLBLÅTT



PROVIOTIC  
399:-

PROBIOTIKA FRAMSTÄLLD I  
VEGETABILISK JUICE  
-FÖR VEGANER OCH ALLA ANDRA  
-EKOLOGISK  
-UTAN ALLERGENER

THE PLACE WHERE VEGANS GET THEIR PROTEIN

VÄLKOMMEN IN TILL:  
[WWW.STARKVEGAN.SE](http://WWW.STARKVEGAN.SE)



BETTER YOU



SELF  
OMNINUTRITION



MYPROTEIN  
FUEL YOUR AMBITION



# SVENSKARNAS FAVORIT

## Avokado

Så nyttig och så användbar. Och god. Avokadon funkar  
till allt från en riktigt krämig och kryddig guacamole till  
en smarrig och smakrik chokladmousse.  
Men så var det det där med miljön...

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG RECEPT OCH FOTO: THERESE ELGQUIST





**V**i svenskar älskar avokado. Faktum är att vi äter så mycket avokado att vi ligger på topp-tre-listan i världen över avokadoätande folk.

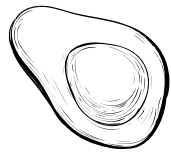
Och det är inte så konstigt. Den krämiga konsistensen och den milda smaken går hem hos de flesta och avokadon går att kombinera med såväl superstarka kryddor som söta och mustiga smaker.

- Avokadon är en av de näringsri- kaste grönsakerna. När Livsmedels- verket häromåret rankade grönsaker efter deras innehåll av åtta viktiga näringsämnen hamnade avokado på femte plats, säger dietisten Sara Ask, som tillsammans med Lisa Bjärbo skrivit *Mera Vego - mat för hela familjen* samt *Ännu mera Vego* (Ordfront).

Den är späckad med nyttigt och fleromättat fett, fibrer, kalium och E-vitamin, som också fungerar som en antioxidant. Den innehåller även en hel del proteiner.

Även om de flesta av oss räknar avokadon som en grönsak är det egentligen ett bär eller en frukt som tillhör gruppen smörplantor. Avokadon växer på stora träd i Mexiko, Guatemala och Chile och namnet kommer från aztekernas namn på avokadon, ahuacatl, som betyder ”testikel”.

**MEN OM VI** släpper tanken på att det skulle vara en testikel vi sätter



"Det är avokadons vattenav- tryck och kemikalie- använd- ningen som är de stora frå- gorna"

tänderna i, eller för den delen kör i mixern, är avokadon en delikatess att njuta av.

För det är just vad det är, en grönsak som ska ätas som en delikatess och inte som baslivsmedel. - Jag skulle vilja säga att avokadon generellt är en bra källa till näring med bra fettsammansättning, men ur näringssynpunkt behöver man tillföra proteiner från annat håll. Dessutom är avokado dyrt och rent ekonomiskt är det bättre med rapsolja eller olivolja, säger Alicja Wolk, professor i nutritionsepidemiologi på Karolinska Institutet.

**DET FINNS YTTERLIGARE** en viktig anledning till varför man ska äta avokado som ett tillbehör och en delikatess. Det krävs nämligen i snitt 72 liter vatten för att producera en avokado, och på vissa ställen går det åt ännu mer. Det gör att avokadon på senare tid fått rykte om sig att vara en miljöbov, och efter att en dansk miljöorganisation publicerade en rapport om hur avokadoodling i Chile har torkat ut flera floder har flera danska livsmedelskedjor slutat sälja avokado.

- Det är avokadons vattenavtryck och kemikalieanvändningen som är de stora frågorna, samt vad som händer rent socialt på marknaderna där avokado produceras när efterfrågan ökar på grund av trender inom mat, säger Ann Richert, senior

expert på Hållbar mat för alla, Världsnaturfonden, WWF.

Å andra sidan är det fortfarande köttproduktionen som är den stora miljöboven när det gäller vattenför- brukning. Enligt Världsnaturfonden och Sida går det åt 16 000 liter vatten för att producera ett kilo nötkött. För att producera motsvarande mängd avokado går det åt ungefär 446 liter vatten.

Så nog är det en delikatess vi kan fortsätta njuta av med gott samvete. Testa till exempel att mixa en avokado med ½ dl kakao, 5 dadlar och en banan och du får världens godaste och nyttigaste choklad- mousse på mindre än en minut.

**Avokadoknep:**

- Är den inte mogen? Lägg den i en papperspåse tillsammans med ett äpple eller en banan. Då mognar den snabbare.
- Har du delat den och vill inte att den ska få ful färg? Pressa citron över och lägg i en plastpåse.
- Ska du kärna ur den? Använd en sked.
- Vill du maxa näringsintaget från din avokadostund? Tänk på att det är köttet närmast skalet som är mest närings- späckat.

**SVALKANDE AVOKADO- OCH MATCHASMOOTHIE**

15 min • 4 glas



En fräsch, matig och läckert grön smoothie fylld av nyttigheter. Toppa med krossad is för en härligt svalkande dryck!

- 2 avokador
- 1 fänkålsstånd
- 1 banan (gärna fryst, det ger en ännu krämigare smoothie)
- 1 msk matchapulver
- 2 nävar babyspenat
- 1 msk färskpressad citronsaft
- 2 dl kokosmjölk
- 3 dl vatten

- Topping**
- 4 msk rostade kokosflingor
  - 2 dl krossad is (valfritt)
  - matchapulver
  - färsk citronmeliss

Dela, kärna ur och gröp ur avokadon. Ansa fänkålen. Mixa alla ingredienser i en höghas- tighetsblender tills helt slätt. Tillsätt eventu- ellt lite mer vatten för en lösare smoothie. Toppa med rostade kokosflingor, krossad is, och citronmeliss. Pudra över matchapulver.

Med krossad is blir det en härligt svalkande dryck







**Vegansk majonnäs**  
Mixa 1 msk vitvinsvinäger, 1 msk dijonsenap, 2 krm salt och 1 dl osötad sojadryck med en stavmixer. Tillsätt under ständigt mixande 2-2 ½ dl rapsolja tills du har fått en tjock majonnäs. Förvara i en burk med lock i kylskåp. Ta fram och smaksätt gärna med örter, tamari eller chili beroende på vad du ska laga.

## VATTENMELONSASHIMI MED TÄRNAD AVOKADO, TAMARIMAJONNÄS OCH ROSTAT BOVETE

30 minuter förberedelser + ca 1 h i ugn • 4-6 portioner som förrätt  

En lyxig förrätt eller del av sommarens buffébord. Överraska dina gäster och servera vattenmelon som aldrig tidigare!

- 1 vattenmelon
- 1 dl vegansk majonnäs (se tips för egen-gjord)
- 1 ½ msk tamari
- ½ dl torkat helt bovete
- 1 avokado
- en skvätt färskpressad citronsaft
- smörgåskrasse
- flingsalt
- 2 msk olivolja

Sätt ugnen på 200 grader. Dela melonen i fjärdedelar. Skär i centimeter-tjocka skivor. Skär bort skalet och eventuella kärnor. Lägg bitarna på en bakplåtspappersklädd plåt och blanda runt med 2 msk olivolja. Placera ut bitarna så att de inte nuddar varandra. Baka mitt i ugnen i cirka en timme, tills melonbitarna kokat in något, blivit fastare i konsistensen och fått färg i kanterna. Låt svalna.

Blanda majonnäs och tamari. Lägg bovetet i en finmaskig sil. Koka upp en

kastrull med vatten. Håll det heta vattnet över bovetet och skölj sedan väl. Låt rinna av. Rosta bovetet i en het, torr stekpanna tills det har fått en lätt gyllene färg och blivit krispigt. Dela, kärna ur och skär avokadon i små tärningar. Pressa över lite citronsaft så att den inte mörknar. Placera melonbitarna på ett stort fat. Spritsa en klick majonnäs på varje melonbit. Toppa med avokadotärningar, rostad bovete och smörgåskrasse. Strö över ett gott flingsalt.



## AVOKADO- OCH TOMAT-SALLAD MED QUINOA OCH KOKOSPANERAD TOFU

50 min • 4 portioner  

Sommarens godaste sallad med krämig avokado, solmogna tomater och färsk frukt! Toppa med kokospanerad tofu och ringla över lyxig avokadoolja.

- Avokado- och tomatsallad med quinoa
- 2 dl röd quinoa
- 250 g haricots verts
- 500 g tomater i olika färger och storlekar
- 3 plommon

- 2 avokador
- en skvätt färskpressad citronsaft
- 100 g blandsallad
- 1 kruk mynta
- 2 msk avokadoolja (eller annan olja av god kvalitet, t.ex. hampafärlolja eller nötolja)
- ½ tsk gott flingsalt att strö över

- Kokospanerad tofu
- 250 g ekologisk fast naturell tofu
- ½ dl tamari
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 msk riven färsk ingefära
- 2 msk mjuk kallpressad kokosolja + extra att steka i
- 1 dl kokosflingor

Håll av tofun och lägg i press mellan två hushållspapper under något tungt i 15 minuter (detta är för att pressa ut all vätska så att tofun sedan suger åt sig av marinaden). Skär tofun i skivor och marinera i tamari, vinäger och ingefära i 15 minuter.

**Avokado- och tomatsallad med quinoa**  
Koka under tiden quinoan enligt anvisningen på förpackningen. Ångkoka eller förväll haricot verts i tre minuter. Spola med kallt vatten för att avstanna kokningen. Dela tomaterna på mitten och skär de större i klyftor. Dela, kärna ur och klyfta plommonen. Dela, kärna ur och

gröp ur avokadorna. Skär dem i skivor. Pressa över lite citronsaft så att de inte mörknar. Blanda ihop quinoa, haricot verts, tomater, plommon, avokado och det mesta av myntan.

Ta upp tofun ur marinaden, pensla med kokosoljan och vänd sedan i kokos. Stek i stekpanna på medelvärme i lite kokosolja tills tofun får fin färg. Varva quinoa- och grönsaksblandningen med blandsallad. Fördela på fyra tallrikar. Ringla över avokadooljan och strö över ett gott flingsalt. Toppa salladen med de nystekta tofubitarna och resten av myntan.





**Tips!**  
Svårt att få en luftig kokosgrädde?  
Testa att ställa in den i kylskåpet en  
stund innan du vispar den så går det  
oftast lättare.

**MJUK AVOKADO- OCH  
HALLONGLASS MED KOKOS-  
GRÄDDE OCH HASSELNÖTTER**  
15 min • 4 portioner

En snabb dessert, eller varför inte  
lyxig frukost, där avokado är den hemliga  
ingrediensen. Toppa med det du tycker  
bäst om!

- Topping**  
1 ½ dl kokosgrädde  
1 litet granatäpple  
½ dl rostade hasselnötter utan skal

- 2 msk kakaonibs  
färsk citronmeliss

- Mjuk avokado- och hallonglass  
3 avokador  
500 g frysta hallon  
4 färska dadlar (fler för en sötare smak)

**Topping**  
Vispa kokosgrädden fluffig. Låt stå svalt.  
Skär ett snitt runt om hela granatäpplet, på bred-  
den, och lirka försiktigt isär det. Lägg snittytan  
mot handflatan och håll över en bunke. Slå på  
baksidan av granatäpplet med en träslev och låt  
kärnorna trilla igenom fingrarna ner i bunken. Gör

likadant med andra halvan. Hacka hasselnöt-  
terna grovt.

**Mjuk avokado- och hallonglass**  
Dela, kärna ur och gröp ur avokadorna.  
Kärna ur dadlarna. Mixa avokado, hallon och  
dadlar tills helt slätt i matberedare eller med  
stavmixer. Stanna eventuellt maskinen och  
skrapa ner glassen från kanterna lite då och då,  
och mixa sedan vidare. Fördela glassen i fyra  
skålar. Lägg en klick kokosgrädde ovanpå och  
toppa med granatäppelkärnor, hasselnötter,  
kakaonibs och citronmeliss.



Gjord för att provas

# PROVA RIKTIGT GOD VEGO



100% smakrikt och vego





## BRA FÖR DIG SOM TRÄNAR!

– Välj Helhetshälsa Magnesium Optimal

**Muskelfunktion:** Magnesium bidrar till normal muskelfunktion

**Elektrolytbalans:** Magnesium bidrar till elektrolytbalans

**Ork:** Magnesium bidrar till att minska trötthet och utmattnings

**Svenskt:** Tillverkas i Helhetshälsas egen anläggning i Borghamn

**Vegetarian- och veganvänligt:** Fri från animaliska ingredienser

Prova gärna några av våra andra Vegan Society registrerade produkter - se [helhetshalsa.se](http://helhetshalsa.se)

De flesta produkterna tillverkas eller förädlas i vår moderna produktionsanläggning i Borghamn.  
Vi använder kapslar för att slippa onödiga tillsatser.



HELHETSHÄLSA  
*ett naturligt val*

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil

[www.helhetshalsa.se](http://www.helhetshalsa.se)



## VEGAN VEGAN Så enkelt är det!

Du kan andas ut. Du behöver inte vända upp och ner på köket eller matbutiken för att laga vegansk mat, varje dag, utan krav. Här är några strålande enkla recept från kokboken Vegan Vegan.

RECEPT OCH FOTO: AGNES WESSMAN OCH HANNA BERGSTRÖM



## TOMATSOPPA MED ROSTAD PAPRIKA OCH FÄNKÅL

50 min • 2 portioner  

Toppa gärna soppan med rostade pinjenöter, mandlar, krutonger eller kanske lite kokta korn eller gryn om du vill ha den riktigt matig!

½ gul lök, i klyftor  
½ röd paprika, i bitar  
½ röd chili, hackad  
1-2 vitlöksklyftor, halverade  
2 tsk fänkålsfrön  
1 tsk gula senapsfrön  
½ tsk paprikapulver  
svartpeppar  
olja  
400 g hela tomater på burk  
½ burk bönor à 400 g, valfri sort  
½ msk citronsaft

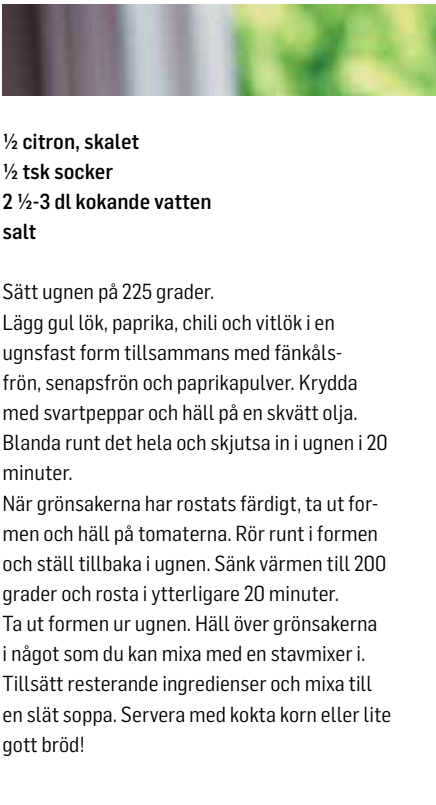
## KIKÄRTSGRYTA MED PÄRL- COUSCOUS

45 min • 2 portioner 

Hittar du inte pärlcouscous kan du byta ut den mot gryn, så som kamutvete eller matvete – men passa då på koktiden som kan ändras!

Kikärtsgryta med pärlcouscous  
1 dl torkade kikärter  
8 dl vatten  
1 lagerblad  
½ tsk mald kryddpeppar  
1 kanelstång  
2 tsk salt  
½ gul lök, skivad  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
¼ tsk mald kryddpeppar  
1 tsk kumminfrö  
1 dl pärlcouscous  
1 msk vetemjöl  
1 msk limesaft  
salt , svartpeppar

Tomatsallad med granatäpple  
1 ½ msk olivolja  
2 msk vinäger  
½ msk sirap  
1 msk citronsaft  
½ citron, rivet skal  
¼ tsk mald kryddpeppar  
½ tsk mald koriander  
1 nypa mald nejlika  
½ vitlöksklyfta, riven  
400 g färska tomater, hackade  
¼ rödlök, finhackad  
½ granatäpple



½ citron, skalet  
½ tsk socker  
2 ½-3 dl kokande vatten  
salt

Sätt ugnen på 225 grader.  
Lägg gul lök, paprika, chili och vitlök i en ugnsfast form tillsammans med fänkålsfrön, senapsfrön och paprikapulver. Krydda med svartpeppar och häll på en skvätt olja. Blanda runt det hela och skjutsa in i ugnen i 20 minuter.  
När grönsakerna har rostats färdigt, ta ut formen och häll på tomaterna. Rör runt i formen och ställ tillbaka i ugnen. Sänk värmen till 200 grader och rosta i ytterligare 20 minuter. Ta ut formen ur ugnen. Häll över grönsakerna i något som du kan mixa med en stavmixer i. Tillsätt resterande ingredienser och mixa till en slät soppa. Servera med kokta korn eller lite gott bröd!



### Kikärter och buljong

Blötlägg kikärterna över natten.  
Häll följande dag av vätskan från kikärterna och lägg dem i en kastrull med vatten, lagerblad, kryddpeppar, kanelstång och salt. Koka upp och låt kikärterna sjuda under lock tills de är mjuka, ungefär 30 minuter.  
Värm en djup stekpanna till medelhög värme och tillsätt en redig skvätt olja. Tillsätt lök, vitlök, kryddpeppar och kumminfrö och stek i ungefär 5 minuter tills löken börjar få färg. När den har blivit gyllene, rör i couscous och mjöl och stek i ytterligare 2 minuter. Kikärterna borde vara klara nu, så häll i dem tillsammans med deras buljong i pannan. Lägg på ett lock och sjud i 15 minuter tills såsen har tjocknat och pärlcouscousen är genomkokt.

### Tomatsallad med granatäpple

Blanda olja, vinäger, sirap, citronsaft,



citronskal och kryddor i en skål. Blanda vitlök, tomater, rödlök och granatäppelkärnor. Vänd ner dressingen.

När grytan har kokat klart, rör i limesaften och smaka av med salt och peppar. Servera med tomatalladen och eventuellt ett gott bröd.



## BÖNBULLAR MED ROSA ROTMOS OCH SVAMPSÅS

40 min • 2 portioner 

Det finns en viss mysfaktor hos klassisk husmanskost. Här är vår version av middagsklassikern pannbiff med mos och brunsås, men mycket festligare och färggladare än originalet!

Rosa rotmos  
2 mjöliga potatisar, i bitar  
2 morötter, i bitar  
250 g rödbetor, i bitar  
1 vitlöksklyfta  
½ tsk mörk soja  
1 tsk salt  
1 tsk hackad persilja, fryst eller färsk  
eventuellt lite mjölk, t ex mjölkfri  
vitpeppar

Bönbullar  
1 dl havregryn  
½ gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 msk persilja  
1 tsk timjan  
1 krm kryddpeppar  
1 knivsudd mald nejlika  
½ tsk salt  
svartpeppar  
1 förpackning svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta  
1 tsk mörk soja

Svampsås  
1 liten gul lök, finhackad  
150 g färsk svamp, gärna kantareller, skivade  
2 tsk vetemjöl

1 ½ dl mjölk, t ex osötad soja-, mandel- eller havremjölk  
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde  
1 tsk mörk soja  
1 msk lingonsylt  
svartpeppar  
½-1 tsk salt

Rosa rotmos  
Sätt ugnen på 200 grader.  
Lägg rotfrukter och vitlök i en kastrull och täck med vatten. Låt det hela koka upp och koka tills alla olika rotsaker är genomkokta, ungefär 30 minuter. Koktiden beror på hur stort eller smått du skar rotsakerna, så kolla dem med en sticka då och då.  
När rotfrukterna är mjuka, ta av dem från värmen och häll av vattnet. Tillsätt övriga ingredienser och vispa med elvisp till ett krämigt mos. Tillsätt lite mjölk om moset är för tjockt. Smaka av med salt och peppar.

Bönbullar  
Mixa havregryn, lök, vitlök, örter och kryddor i en mixer. Tillsätt bönorna och sojan och pulsa tills det har blivit en grov smet. Rulla matskedsstora bönbullar (det borde bli ungefär 12 totalt) och lägg i en oljad ugnsfast form. Sätt in i ugnen och baka i 8 minuter. Ta ut pannan, vänd bullarna och baka i 7 minuter till, totalt 15 minuter.

Svampsås  
Stek löken i olja på låg värme tills den är mjuk och genomskinlig, ungefär tre minuter. Tillsätt svampen och stek i ytterligare några minuter. Strö ut mjölet i pannan och rör om ordentligt. Häll i mjölken, låt det hela koka upp och tillsätt sedan matlagningsgrädden. Smaksätt med soja, lingonsylt och peppar, och plocka sedan fram en sked och smaka av med salt. Låt såsen sjuda på låg värme tills den har tjocknat.



Vi tog ett snack med en av författarna - Hanna Bergström! Berätta lite om er bok *Vegan Vegan!*

- Jag och Agnes skrev boken *Vegan Vegan!* efter att ha kastat oss huvudstupa in i veganlivet och ville skapa den guide som vi själva önskat att vi hade. Boken är en hjälp på vägen för den som vill prova på livet som vegan, men också en utmaning att kasta sig in i det utan förbehåll som vi gjorde. Den innehåller både recept för en hel månad men också en hel del matnyttig information om allt från näringslära till miljöpåverkan. Vi vill göra det lätt att våga prova livet som vegan! Självklart kan även den bitna veganen hitta massor av gott i boken också, bland de många recepten på middagar, frukostar och sötsaker.

Har du några enkla tips för den som vill börja äta mer veganskt?

- Det bästa rådet är nog trots att att bara köra hårt! Absolut passar det många att ta det försiktigt, men jag tror att genom att ge det 100 % under en kort period så inser man snabbt hur enkelt det är. Hitta en kompis eller familjemedlem och utmana dem till en veganmånad eller 2 veckor om det känns lättare. Jag lovar att när det är över kommer du att ha insett att det var otroligt mycket lättare än du trodde. En lite mjukare väg är att hitta sätt att veganisera sådant du redan äter. Gör du en grym korv stroganoff? Byt ut grädden mot havregrädde och korven mot kikärter, strimlad paprika och morot! Förtjust i köttfärsås? Byt ut köttet mot linser och boosta umamismaken med rött vin, mycket lök och kanske lite misopasta istället!

Vilka är de största myterna om vegankäk som du skulle vilja krossa?

- En av de värsta är nog att det ska vara tråkigt och enformigt. Jag har aldrig riktigt förstått hur mat baserad på alla hundratals, om inte tusentals, fantastiska grönsaker och baljväxter som finns tillgängliga för oss kan vara tråkigare än kött. Grönsaker och baljväxter kan ju ha så många fler olika smaker!





**KRÄMIG PASTA MED ÖRTIG ZUCCHINIKRÄM**

**30 min • 2 portioner**

**För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta**

Vi älskar broccoli och svamp, så är det helt enkelt. Här är därför en hyllning till just de råvarorna. En underbart krämig pastarätt med en kär trotjänare, nämligen zucchini-kräm som vi använder till så mycket.

**Örtig zucchini-kräm**

- 1 liten zucchini
- 1 vitlöksklyfta
- ½ dl solrosfrön
- ½ tsk torkad salvia eller 1 tsk hackad färsk salvia
- 1 tsk torkad basilika eller 2 tsk färsk basilika, hackad
- ¾ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
- citronsaft
- olivolja
- salt
- svartpeppar

**Pastan**

- ½-1 dl oliver
- 5 saltorkade tomater
- 1 liten gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 200 g festligt formad pasta
- 1 litet broccolistånd
- 100 g skogschampinjoner
- 2 tsk tamari
- svartpeppar
- örtsalt eller vanligt salt

**Örtig zucchini-kräm**

Sätt ugnen på 225 grader. Skiva zucchini i ½ cm tjocka bitar. Lägg i en ugnssäker form och ringla över lite olivolja. Salta och peppra. Skjutsa in formen i ugnen och rosta i ungefär 15 minuter tills zucchini är mjuk. När zucchini är klar, ta ut den ur ugnen och mixa med en stavmixer till en slät puré. Tillsätt vitlök, solrosfrön, örter och



**Tips!**

Prova att mixa ner lite kikärtor i zucchini-krämen. På så vis får du lite extra protein om du känner att du behöver det. Detta kan göra såsen lite tjockare, och det kan därför behövas en extra skvätt vatten eller grädde.

matlagningsgrädde, och mixa tills du har fått en slät och krämig sås. Smaka av såsen med salt, peppar och citronsaft.

**Pastan**

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Kärna ur oliverna och hacka dem tillsammans med de saltorkade tomaterna. Värm en panna med en skvätt olja och stek lök och vitlök på medelvärme tills den precis börjar få färg. Ta bort från värmen och lägg i en skål. Skär svampen i bitar och broccolin i mindre buketter.

Värm upp stekpannan igen, denna gång ska den bli ordentligt varm. Tillsätt en skvätt olja och broccolin och svampen med lite peppar. Stek tills grönsakerna har blivit gyllene och skaka pannen ofta så att de inte bränns. Ta stekpannan från värmen när grönsakerna är klara och håll över sojan. Rör om och smaka av med salt.

Häll av pastan och blanda med zucchini-krämen, grönsakerna och löken. Strösla över oliverna och de saltorkade tomaterna.

**BAKAD SÖTPOTATIS MED SOJABÖNSHUMMUS**

**60 min • 2 portioner**

Detta är en vrålsnygg, färgglad version av bakpotatis! Börja med att skjutsa in potatisen i ugnen, så kan du förbereda resten under tiden.

**2 sötpotatisar à 175 g**

**Dressing**

- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ¼ grön chili, finhackad
- 1 msk olja
- ½ tsk spiskummin
- ½ tsk senapsfrön
- 2 tsk tahini
- 1 ½ msk vinäger
- 1 msk limesaft
- ¼-½ tsk sesamolja
- salt
- svartpeppar

**Kålsallad**

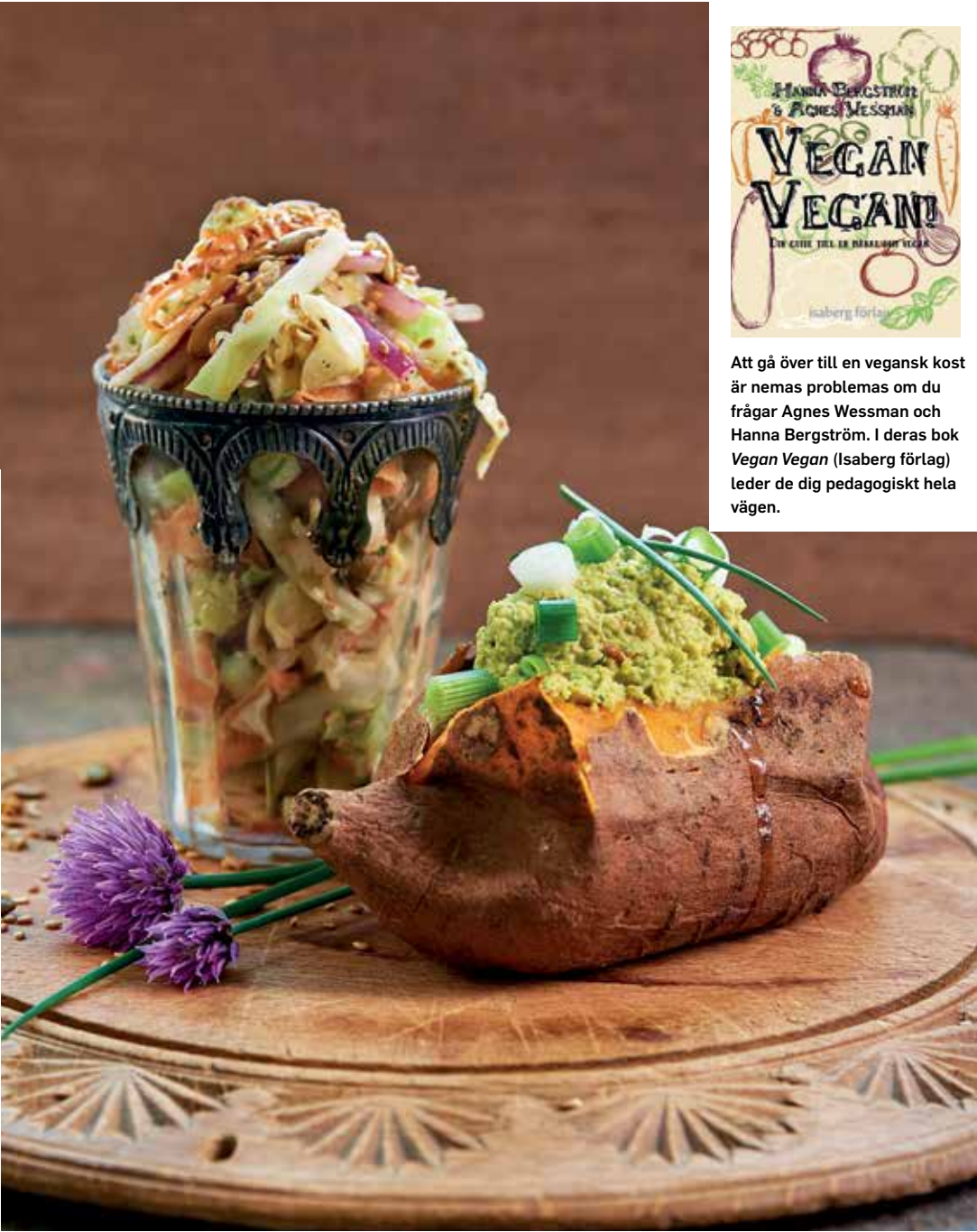
- 125 g spets- eller savojskål
- ¼ rödlök
- ½ morot
- 1 stjälk selleri, fint skivad
- ¾ dl blandade frön
- 1 litet knippe koriander, finhackad
- 1 litet knippe mynta, finhackad

**Sojabönshummus**

- 125 g frysta, gröna sojabönor (edamame)
- ½ vitlöksklyfta
- ¼ röd chili
- 1 litet knippe koriander
- ¼ dl olivolja
- ¼ dl vatten
- 1 msk limejuice
- 3 salladslökar
- ¼ tsk salt
- svartpeppar

**Till servering**

- limejuice
- flingsalt
- 2 salladslökar



Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta sötpotatisarna och stick några hål i dem med en gaffel. Lägg dem i en ugnssäker form och skjutsa in i ugnen. Baka dem i ungefär 1 timme, eller tills de är mjuka. Förbered under tiden resten av rätten.

**Dressing**

Värm en liten stekpanna till medelvärme. Tillsätt fröna till salladen och rosta under omrörning tills de är fint gyllene. Ta av dem från värmen och lägg i en salladsskål. Sätt tillbaka stekpannan på värmen och håll i oljan tillsammans med vitlök, chili, spiskummin och senapsfrön. Stek i några minuter eller tills det doftar härligt. Ta av pannan och tillsätt övriga ingredienser till dressingen.

**Kålsallad**

Strimla kålen och skiva rödlöken. Skär morot

och selleri i tunna skivor. Finhacka örterna och blanda alltihop med dressingen och fröna i salladsskålen.

**Sojabönshummus**

Koka upp vatten i en kastrull eller vattenkokare. Häll vattnet över sojabönorna och låt dem stå i 3 minuter. Häll av vätskan och lägg bönorna i en skål med övriga ingredienser till hummusen. Använd bara de nedersta 10 centimetrarna på salladslöken, hacka resten och lägg dem på salladen. Mixa slätt med en stavmixer.

Skär en lime i klyftor. När potatisen är klar, skär ett snitt i varje. Strö i lite flingsalt och limejuice. Klicka i ordentligt med hummus och servera det hela med kålsalladen.



Att gå över till en vegansk kost är nemas problemas om du frågar Agnes Wessman och Hanna Bergström. I deras bok *Vegan Vegan* (Isaberg förlag) leder de dig pedagogiskt hela vägen.





Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.



Framtidens design är här. Eller i alla fall framtidens designer. Nu under våren gick 2017 års designstudenter ut från skolorna Beckmans och Konstfack, och det är de som kommer att skapa sakerna vi vill ha och köpa. Årets formgivare är väldigt intresserade av det här med sammanhang och att släppa in nya människor. Alltså inte som ett resultat av flyktingkatastrofer utan snarare inse att vi alla är värda nåt oavsett sexuell läggning, fysiska förutsättningar, hudfärg eller bakgrund. Jag tycker det är väldigt befriande. Alla är ju faktiskt lika värda.

En av de designstudenter som inspirerade mig bäst var Elin Abbevik som hade gjort designlösningar för att vi bättre ska kunna dagdrömma och låta tankarna vandra iväg. Helt fantastiskt. En spännande designlösning som jag tror vi vill ha mer av snarare än dyra handväskor.



## MAT PÅ GAMLA KLÄDER

Svenska Houdini gör sport- och funktionskläder med hållbarhet i fokus. I vintras fick de en extra fin utmärkelse av tidningen Elle för sitt hållbarhetsarbete. Merparten av Houdinis plagg är återvinningsbara. De är tillverkade i 100 % naturmaterial och är därför biologiskt nedbrytbara. I november 2016 la man kläder i en kompost och kläderna blev till jord. Sen odlade man grönsaker och bjöd på finmiddag skapad av stjärnkocken Sebastian Thureson. [www.houdinisportswear.com](http://www.houdinisportswear.com)



## Poetiska salladsbestick

I år firar Finland hundra år som självständig nation. Det märks på utställningar och uppmärksammas lite överallt. En finsk formgivare att lyfta det här året är Antrei Hartikainen. Jag träffade honom på Stockholm Furniture Fair och blev helt förälskad i hans vackra, poetiska hantverk. Som de här salladsbesticken. [www.antreihartikainen.fi](http://www.antreihartikainen.fi)



## Vallastaden

Sverige har en tradition av att göra så kallade boutställningar där vi tittar på "framtidens boende". Stockholmsutställningen 1930 är en sån, liksom H55 och Bo01. I år gör man en storsatsning i området Vallastaden i Linköping. Fokus är på mångfald och gröna val. Jag är personligen väldigt förtjust i Hökerum som byggt hus i betong och återvunna material. Kolla in den snygga dörren. Öppet för allmänheten i september. [www.vallastaden2017.se](http://www.vallastaden2017.se)



### JIM CLAESSION ZSUPPAN

Beckmans designskola utbildar framtidens formgivare. Det känns tryggt att se hållbarhet på agendan. En av mina favoriter var Jim Claesson Zsuppan som gjort bord och småmöbler av spillmaterial från kökstillverkning.



### EKO-HANDDUKAR

Classic Textiles of Sweden etablerades 2011. Sedan starten arbetar man med att ta fram miljövänliga textilier. De färgglada handdukarna är gjorda av 99 % återvunnen bomull med inslag av polyester. Ingen ny bomull produceras, bara återvunnet och bra. En handduk kostar 35 kronor. [www.classictextiles.se](http://www.classictextiles.se)

# Fem alkoholfria drycker i sensommarvärmnen

DET FINNS SÅ MÅNGA ROLIGA ALKOHOLFRIA ALTERNATIV, OCH NEJ, VI PRATAR INTE SÖTSLISKIG LÄSK ELLER TRÖTT SAFT. HÄR ÄR FEM TREVLIGA FAVORITER ATT SVALKAS MED I SOMMAR.

TEXT: DANIELLA LUNDH EGENÄS



### Kombucha

cirka 40 kr  
Kombucha kommer från Asien där den har druckits i tusentals år. Enkelt förklarat är kombucha ett te som har fermenterats med hjälp av socker och en slags jästsvamp. Det är en lätt kolsyrad dryck med låg sockerhalt och en uppfrysande hög syra. Med sin höga syra och jästiga, lite jordiga karaktär är kombucha en perfekt måltidsdryck. Drycken finns att hitta i hälsokostaffärer och välsorterade mataffärer. Med lite tålmod går det också att göra själv. Gott till mycket, men framför allt svampprat. Kombucha från Roots of Malmö smaksatt med gurkmeja är en riktig hit.

### India Pale Soda

Aktiebolaget Gbg Soda, **Art.nr 1920**, 20 kr  
Är det en läsk eller är det en öl? Det finns en beska som påminner om öl men så kommer en lätt sötma i eftersmaken. En soda smaksatt med kraftig amerikansk humle. En ipa, fast ändå inte. Passar som hand i handske till grillat och kryddiga rätter.

### Hallo Ich Bin Berliner Weisse

Mikkeller, **Art.nr 1943**, 18,50 kr  
En kalasbra, härligt syrlig veteöl som smakar bröd och citron. Drick väl kyld i all sin enkelhet.

### Roomi

**Art.nr 1923**, 75 kr  
Varför ska man krängla till det och leta efter alkoholfritt vin när vi har råvaror i Sverige perfekta för ändamålet? Roomi har lyckats göra en bärgat frisk dryck utan att det blir sött och sliskt. Ingredienser som svarta vinbär, aronia och granskott gör denna dryck till en perfekt ersättare av fylliga röda viner. Fungerar alltså till det mesta där det alkoholhaltiga valet hade varit just ett rött vin av det fylligare slaget.

### Hjortrongranat

Nyckelbryggerier, 29 kr  
Att stoppa näsan i ett glas hjortrongranat är som att dofta på en burk av farmor Britt-Maries egen hjortronsylt med bär plockade på den västerbottniska myren. Sällan har jag fått en sådan flashback till barndomen som när jag första gången smakade på den här fantastiska läsk. Drycken skulle behöva lite mer syra. Servera med is och en skiva citron så är det problemet löst. Passar bäst till? En skål med vaniljglass och varma hjortron. Enkelt. Svensk sommar på flaska. Men våga också testa den till ostbrickan.



FOTO OSCAR LINDBERG



Sara Carraro är ett proffs när det kommer till djurvänligt mode och skönhetsprodukter. När hon inte tipsar om de hetaste grejerna här i VEGO så hittar du henne på Saretta.se.



## MULTI-SPRAYEN DU INTE VILL VARA UTAN

Rosenseriens ekologiska deodorantspray är ett måste i handväskan i sommar. Den finns i mild rosdoft och sportig doft och kan även användas som fotspray och saltspray för håret. Du hittar den för 260 kr hos [www.rosenserien.se](http://www.rosenserien.se).



## VISA DITT VACKRA HJÄRTA

Vaute är mest kända för sina vackra ullfria kappor men gör även många andra fina kläder och accessoarer. Visa vad ditt hjärta klappar för och bär halsbandet "No animals harmed". Köp det på [www.vautecouture.com](http://www.vautecouture.com) för 245 kr.



### SNYGG PÅ TRÄNINGSRUNDAN

Visa att det går lika bra att träna på en växtbaserad kost som en animalisk och sätt på dig den här snygga träningsströjan "Running on plants" på nästa löprunda. Pris 469 kr hos [www.djurensratt.se](http://www.djurensratt.se). Men psst... om du är medlem i Djurens Rätt får du den för 399 kr.



### SKIN SOM SOLEN

Nu behöver du inte längre vara orolig för vädret, för med väskan "Ridley" kommer du att ta med dig solsken vart än du går. "Ridley" kommer från det djurvänliga märket Gunas och finns i flera olika färger. Den gula är min personliga favorit. 1 100 kr på [www.gunasthebrand.com](http://www.gunasthebrand.com)

## Ge tillbaka till havet



Märket Karün gör solglasögon tillverkade av återvunna fisknät och är bra för miljön, ögonen och samvetet. Modellen Yuco i färgen Amber med polariserat glas köper du för 1 299 kr hos den miljö- och djurvänliga modebutiken [www.thrivestore.se](http://www.thrivestore.se).



### GER HUDEN LYSTER OCH HÅRET VOLYM

På sommaren utsätts huden för mycket sol, vatten och vind. Glöm därför inte att ta hand om den lite extra. "Rub Rub Rub" duschkrubb från Lush är fri från mikroplaster och innehåller bara naturliga ingredienser som salt, socker och mandlar. Ett tips om du vill ge frisyren extra volym är att tvätta håret med den. Pris 165 kr/350g på [www.lush.se](http://www.lush.se).

### DJURVÄNLIGA KLACKAR

Blockklack är en av sommarens hetaste skotrender. Hos Matt & Nat hittar du den snygga och garanterat läderfria modellen Sauve som ingår i deras skokollektion Wander. 975 kr på [www.mattandnat.com](http://www.mattandnat.com)



# Hela veckans matsedel!

Vår veckomeny är alltid enkel, kravlös och kostar inte många kronor. Den här gången bjuder vi på somriga smaker utan att du behöver slita ut dig i köket. Gröna ärtpannkakor, moussaka, riven tofupasta och fräsiga smördegssrullar med choklad.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON



# SOMMARGOTT



MÅNDAG

### GULA ÄRTBURGARE

30 min + 12 tim blötläggning  
4 portioner

De här burgarna är ruskigt billiga och går strålände att frysa in, så gör en extra stor sats!

Gula ärtburgare  
250 g torkade gula ärtor  
1 gul lök, finhackad  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
2 tsk bakpulver  
½ tsk gurkan  
1 dl kokosflingor  
salt, svartpeppar

Dijonnaise  
2 dl naturell yoghurt,  
t ex soyayoghurt  
1 dl majonnäs, t ex äggfri  
1 msk dijonsenap  
salt, svartpeppar

Till servering  
bröd, sallad, ärtskott

Blötlägg ärtorna i 12 timmar. Häll bort vattnet. Mixa ärtorna fint i en matberedare och häll ner i en skål. Blanda ner gul lök, vitlök, bakpulver, gurkan, kokosflingor, salt och peppar. Forma till biffar och stek gyllenbruna i olja.

Dijonnaise  
Blanda ihop yoghurt, majonnäs, dijonsenap, salt och peppar i en skål.

Fyll hamburgerbröden med ärtburgare, dijonaise, sallad och ärtskott.



TISDAG

### MOROTSSOPPA MED CURRY OCH JORDNÖTS-SMÖR

15 min + 4 portioner

En morotsoppsa kan göras väldigt enkel, men här har vi gjort den extra mumsig med kokosmjölk, curry och jordnötssmör.

1 kg morötter, hackade  
1 gul lök, finhackad  
1 liter vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
1 burk kokosmjölk à 400 ml  
2 tsk curry  
2 msk jordnötssmör

Fräs morötter och gul lök i lite olja tills löken har mjuknat något. Häll på vatten, buljongtärningar, kokosmjölk, curry och jordnötssmör. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills morötterna är mjuka. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer.





ONSDAG

**SOLROSFRÖBOLLAR**  
20 min • 4 portioner

Solrosfrön är billiga, nyttiga och väldigt goda att göra bollar på. Du kan servera dem till pasta eller ris, men vi gillar dem tillsammans med röda linser.

Solrosfröbollar  
4 dl rostade solrosfrön  
2 msk persilja  
1 msk majsstärkelse  
1 vitlöksklyfta, pressad  
½ dl vatten  
salt

Kall myntasås  
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-  
yoghurt eller Oatly iFraise  
1 kruka mynta, finhackad  
2 tsk agavesirap  
salt  
svartpeppar

Till servering  
kokta gröna linser

Släng ner alla ingredienser i en matberedare och mixa ihop till en hyfsat slät smet.  
Forma till bollar och stek gyllenbruna i lite olja.  
Servera tillsammans med kokta gröna linser och myntasås.

Kall myntasås  
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.



TORSdag

**GRÖNA ÄRTPANNKAKOR**  
15 min • 4 portioner

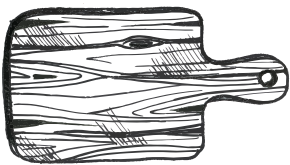
Gröna ärtor är så användbara. Varför inte göra pannkakor av dem?

Gröna ärtpannkakor  
300 g gröna ärtor  
½ gul lök, finhackad  
½ dl vetemjöl  
salt  
svartpeppar

Avokadosallad  
1 påse blandsallad  
2 avokador, skivade  
2 salladslökar, fint skivade  
½ citron, saften

Gröna ärtpannkakor  
Tina ärtorna och mixa till en hyfsat slät smet i en matberedare. Skrapa ner i en skål och rör ner gul lök, vetemjöl, salt och svartpeppar.  
Klicka ut i en stekpanna och stek dem gyllenbruna på båda sidor.

Avokadosallad  
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Servera till pannkakorna.



FREDAG

**MOUSSAKA**  
45 min • 4 portioner

Vem älskar inte moussaka? Istället för sojafärs använder vi oss här av gröna linser. Mums!

2 auberginer, i 5 mm tunna skivor  
400 g potatis, i 5 mm tunna skivor

Lins - och tomatasås  
1 gul lök, finhackad  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
3 dl gröna linser  
2 msk tomatpuré  
2 tsk oregano  
1 burk krossade tomater à 400 ml  
4 dl vatten  
salt  
svartpeppar

Bechamelsås  
2 msk olivolja  
½ dl vetemjöl  
5 dl mjölk, t ex osötad soja- eller mandelmjölk  
riven muskotnöt  
salt  
vitpeppar

Salta aubergineskivorna och låt stå i 10 minuter. Pressa ut så mycket vätska du kan med hjälp av hushållspapper. Stek sedan auberginen gyllenbrun i omgångar i lite olja.

Lins - och tomatasås  
Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills den mjuknar lite och blir lätt transparent. Rör ner gröna linser, tomatpuré, oregano, krossade tomater, vatten, salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka.

Bechamelsås  
Värm oljan i en kastrull. Vispa ner vetemjölet och låt puttra på i en minut. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Låta sjuda under omrörning tills såsen tjocknar. Smaka av med riven muskot, salt och vitpeppar.

Varva potatis, aubergine, linssås och bechamelsås i en gratängform. Toppa med aubergine, potatis och bechamelsås.

Gratinera moussakan i 175 grader i 40 minuter eller tills potatisen är mjuk.



LÖRDAG

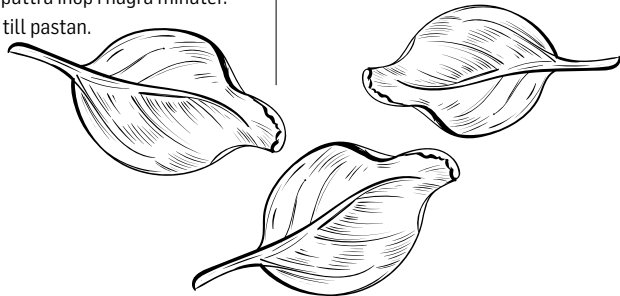
**RIVEN TOFUPASTA**  
15 min • 4 portioner  
För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Varför krångla till det när du bara kan riva tofun och få till en supersnabb och krämig pastarätt?

pasta för 4 personer

1 gul lök, finhackad  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
300 g fast tofu, riven  
2 tsk tomatpuré  
1 ask sockerärter à 125 g  
2 tsk rökt paprikapulver  
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde  
salt  
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.  
Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills den mjuknar och blir lätt transparent. Rör ner tofun och låt fräsa med tills den får färg.  
Rör ner tomatpuré, sockerärter, rökt paprikapulver, grädde, salt och peppar. Låt puttra ihop i några minuter. Servera till pastan.



SÖNDAG

**SVART BÖNDIPP**  
10 min • 4 portioner

En snabb dipp som du kan dippa grönsaksstavar i eller använda som fyllning i en macka.

Svart böndipp  
1 burk svarta bönor à 400 g,  
ca 3 dl kokta  
1 tsk spiskummin  
½ tsk lökpulver  
1 lime, saften  
salt  
svartpeppar

Tillbehör  
gurkstavar  
morotsstavar

Skölj bönorna och mixa ihop med övriga ingredienser med hjälp av en stavmixer.

VECKANS SÖTA

**SMÖRDEGSROLLAR MED CHOKLAD**  
20 min • 4 portioner

Förenklade pain au chocolat, gjorda på färdig smördeg som du hittar i kyldisken.

4 plattor smördeg  
50 g mandelmassa  
50 g mörk choklad, smält  
grädde att pensla med, t ex havre- eller sojagrädde  
mandelflagor

Sätt ugnen på 200 grader.  
Om du använder frysta smördegspaltor, börja med att tina dem.  
Mixa eller rör ihop mandelmassa och mörk choklad. Fördela krämen på ena änden av smördegspattan och rulla ihop.  
Pensla med grädde och strö över mandelflagor.  
Grädda smördegsrullarna i 15 minuter eller tills de är vackert gyllenbruna.



# Sthlm Food & Wine

NORDENS STÖRSTA  
KONSUMENTMÄSSA  
FÖR MAT OCH DRICK

## 9-12/11 2017



## Inspireras av TOPPKOCKAR & gå på vinprovningar



VEGOTORG  
GOODIEBAGS  
STREET FOOD

VINPROVNINGAR  
TÄVLINGAR  
KÄNDA VINPRODUCENTER

INSPIRATIONSSCENER  
HANDLA OCH TA MED MAT HEM  
KOCKARNAS KROG MED MAXIMILLIAN LUNDIN



Stockholmsmässan

KRÖNIKA

# Jag vill att politikerna lägger sig i!

"Politiken ska inte lägga sig i vad folk lägger på tallriken". Jag har nog hört det från företrädare för alla riksdagspartier. Det är som ett mantra. Men självklart är mat politik.

KRÖNIKA AV DAVID KIHLEBERG, TF. KLIMATCHEF PÅ NATURSKYDDSFÖRENINGEN

**JORDENS KLIMAT GENOMGÅR** just nu en dramatisk förändring. Sedan slutet av 1800-talet har medeltemperaturen ökat med en grad. Det låter lite, men innebär att jorden idag är varmare än på över 100 000 år. Redan den här uppvärmningen bidrar till dramatiska effekter. Isarna i Arktis smälter - i vinter har det varit tjugo grader varmare än normalt på nordpolen. Havsnivån stiger och hotar kustnära samhällen. Svår torka ger brist på mat och vatten på flera håll i världen, medan andra platser drabbas av förödande översvämningar. Värmeböljor, extrema oväder och stora förändringar av hela ekosystem är på väg att bli vardag. Det betyder svältkatastrofer, konflikter och enorma mängder människor som tvingas fly.

För att undvika de värsta konsekvenserna har världens regeringar enats om att begränsa den globala uppvärmningen till väl under två grader. För att klara det bör växthusgasutsläppen minska till omkring ett ton koldioxidequivallenter\* per person och år kring mitten av det här århundradet. Genomsnittssvensken släpper idag ut elva ton. Var och en av oss tar alltså upp utsläppsutrymmet för oss själva och tio personer till.

Allra viktigast är att helt fasa ut användningen av fossila bränslen, de står för den klart största delen av klimatpåverkan. Men även om vi skulle förbjuda alla fossila bränslen så räcker inte det för att nå klimatmålen.

**MATEN VI KONSUMERAR** i Sverige orsakar utsläpp av ungefär två ton koldioxidequivallenter per person och år. Alltså dubbelt så mycket som vi har utrymme att släppa ut från allt vi gör. Av detta kommer tre fjärdedelar av klimatpåverkan från kött och mejeriprodukter, men bara en tredjedel av kalorierna. Vegetabilerna står alltså för en

"Det är inte korna som hotar klimatet, det är flyget"

väldigt liten del av klimatpåverkan men en betydligt större del av kalorierna. Det betyder att om vi åt mer vego skulle klimatpåverkan kunna minska rejält. Dessutom används över två tredjedelar av åkermarken i världen till att producera djurfoder (då är betesmarker som inte lämpar sig för att odla på borträknade). Eftersom det generellt kräver mindre mark att producera vegetabilier än kött skulle mer grönt direkt på tallriken innebära att det blir mark över, som till exempel skulle kunna användas till att producera bioenergi som kan ersätta fossila bränslen eller palmolja.

"Det är inte korna som hotar klimatet, det är flyget" (eller bilarna/kolkraften/Kina) är en vanlig reaktion mot att äta mer vego. Det argumentet missar att alla utsläpp behöver minska, det hjälper inte att peka på andra. Faktum är att de klimatmål som hela världen enades om i Paris i december 2015, och som sju av åtta partier i Sveriges riksdag står bakom, är omöjliga att nå om vi inte förändrar vad vi äter.



**ETT ANNAT VANLIGT** argument mot vego är att betande djur gynnar den biologiska mångfalden. Det stämmer. Men det är en liten del av köttet och mjölken som konsumeras som bidrar positivt till miljömålen. Idag växer betesmarkerna i Sverige igen trots att köttkonsumtionen ökar. Bättre vore att argumentera för att ändra jordbrukspolitiken så att de mest värdefulla betesmarkerna kan hållas öppna samtidigt som den totala köttkonsumtionen minskar kraftigt. Energi och transporter är de allra största klimatproblemen. Där finns också tjogtals med skatter, förbud och subventioner för att försöka minska klimatpåverkan. Hur många politiska styrmedel för att vi ska äta mer vego kan du räkna upp?

Det är dags att politikerna inser att mat är politiskt.

\* Koldioxidequivallenter är ett mått som gör det möjligt att räkna ihop olika växthusgaser trots att de har olika stor klimatpåverkan.

### LITEN ÖNSKELISTA TILL POLITIKER:

"Förorenaren betalar" är en bra princip som innebär att det borde vara samma klimatskatt på mat med hög klimatpåverkan som på bensin och diesel. Idag har köttet rabatt. Offentlig sektor serverar tre miljoner måltider varje dag. Det vore väl rimligt att skattefinansierad mat ska vara bra för miljö och hälsa? Mer vego i skolor och på sjukhus!

Lönsamheten i lantbruket är ofta dålig och många är därför beroende av olika ekonomiska stöd. Vore det inte rimligt att styra stöden smartare? Ge skjuts åt en lönsam omställning till mer vego.





# Ta oss tillbaka till Berlin, åh, Berlin!

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

*Vego reser / Berlin*

Berlin brukar oftast gå vinnande ur striden om bästa vegostaden i Europa. Och visst är det en fantastisk stad att turista i, så grön och skön. Så trevlig att vi hade svårt att välja ut ett gäng favoriter, men nu är det hårda arbetet gjort och det är fritt fram för dig att äta dig igenom ett välsmakande Berlin.

**BERLIN ÄR EN** stad som många har tagit till sitt hjärta. Det är en rolig stad att besöka, men också ganska svår. I andra städer kan man ta på sig promenadskorna och ge sig ut med ett glatt: "Jaha, då ser vi vad vi kan trilla över idag". Men riktigt så funkas inte Berlin, mycket eftersom staden är så förbaskat stor. Du kan gå en bit, men utan tunnelbanan är du snart en svettig fläck på marken med ömmande skoskav. Här gäller det att veta vad du är intresserad av och vilket område som skulle kunna passa dig. Som vegoälskare är det lätt att viska "Friedrichshain", som är en väldigt grön stadsdel på många sätt.

Om vi pratar mat så finns det också brutalt mycket att välja på, över hela stan. Både högt och lågt ska tilläggas. Du kan gå in på halvtaskiga vegosyltor och få ganska slentrian mat som inte väcker några känslor. Men du kan också besöka helt underbara eldsjälars som bär ut den ena häpnadsväckande kreationen efter den andra.

Nu kanske du undrar varför det är så himla många helveganska ställen på vår lista. Well, det är faktiskt de veganska ställena som regerar i Berlin för tillfället - om det så kommer till en finare trerätters, en kebabrulle eller friterade munkar. Så blir det när man ligger steget före...

## **Almodóvar Hotel** **LAKTO-OVO**

Som vego måste du ju bara testa hotellet Almodóvar i området Friedrichshain. Det är ett helgrönt designhotell på alla sätt, både när det gäller mat och inredning. Frukostbuffén är uppdelad i en stor vegansk del och en mindre lakto-ovo-del. Psst... croissanterna är att dö för. Under dagen kan du sedan äta både lunch och middag i restaurangen eller ligga och dra lite extra på helgen för att ta del av deras populära brunch. Inredningen är ekologisk och så långt som möjligt även tillverkad av återvunnet material. På taket hittar du en vacker spaavdelning med bland annat bastu, massage och yoga.

**Boxhagener Str. 83**  
[www.almodovarhotel.de](http://www.almodovarhotel.de)

## **Kopps** **VEGAN**

En ruskigt bra restaurang som serverar vällagade luncher. Men det är middagarna som sprakar till på riktigt. Välj mellan en tre-, fyra- eller femrätters meny och bara njut.

**Linienstraße 94**  
[www.kopps-berlin.de](http://www.kopps-berlin.de)

## **Cookies Cream** **LAKTO-OVO**

Om du frågar folk om matmåsten i Berlin så brukar de nämna Cookies Cream. Det ligger i en gränd, förbi soptunnor och containrar, in genom en oansenlig dörr utan skylt. Men när man väl kommer in är det fine dining ut i fingerspetsarna. Lyxvego värt att testa.

**Behrenstraße 55**  
[www.cookiescream.com](http://www.cookiescream.com)

## **Viasko** **VEGAN**

Ett riktigt trevligt ställe att hänga på, med prisvärd mat och generösa portioner. Gnocchin är en favorit - även om en grym burgare alltid går hem. Åh, och tiramisun till efterrätt så klart!

**Erkelenzdammer 49**  
[www.viasko.de](http://www.viasko.de)

## **Vöner** **VEGAN**

Det är klart man måste äta en riktig kebab, vegostyle. Här snurrar den på ett spett precis som köttvarianten, med skillnaden att allt här är veganskt. Och är du inte sugen på vegankebab kanske det lockar med currywurst, nuggets eller burgare.

**Boxhagener Str. 56**  
[www.voener.de](http://www.voener.de)



## **Lucky Leek** **VEGAN**

En av våra riktiga favoriter. På kvällen är det tre- eller femrätters som gäller, och jäklar vad gott det är. Tillsammans med ett utvalt vinpaket finns det inget att klaga på. Ravioli, tempeh och en fantastisk ostbricka till dessert är några saker vi minns lite extra.

**Kollwitzstraße 54**  
[www.lucky-leek.com](http://www.lucky-leek.com)

»



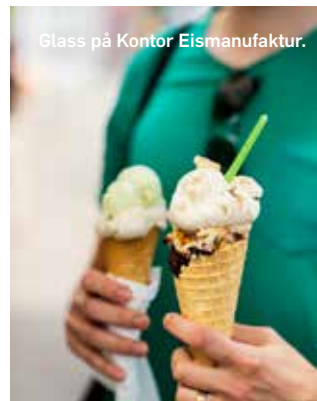
## Vego reser / Berlin



Hälsosam skål på The Bowl.



Vrålgoa munkar på Brammibal's Donuts.



Glass på Kontor Eismanufaktur.



Lyxa till med en middag på Lucky Leek.

## Vego reser / Berlin



Drick dig på bättre humör på Liquid Garden.



Tunna crêpes på Let it be.



Shoppa mat ta sen en fika på Veganz.

### Liquid Garden **VEGAN**

Konceptet är enkelt, här finns drycker från naturen. Inga konstigheter – bara frukt, grönsaker och nötter. Perfekt att trilla förbi när du vill ladda batterierna, svalka av dig eller bara ha något gott att dricka.

**Stargarder Str. 72**  
**www.liquidgarden.berlin**

### Rawtastic **VEGAN**

Raw ut i fingerspetsarna och vilket utbud! Sallader, bowls, burgare, tacos, toasts och desserter. Här finns många saker man vill sätta tänderna i, så gör det!

**Danziger Str. 16**  
**www.rawtastic.de**

### The Bowl **VEGAN**

Ett riktigt kul ställe där allt är baserat på bowls. Det är sallader, både varma och kalla, som serveras i stora skålar och knockar oss med smak och texturer.

Fantastiskt komponerade rätter som lämnar dig med massor av intryck. Brysselkålen med cashewsås är svindlande god.

**Warschauer Str. 33**  
**www.the-bowl.de**

### Brammibal's Donuts **VEGAN**

Vi fick hjärnsläpp redan i dörren. Sååå många donuts! Och den ena godare än den andra. Dulche de leche med vaniljkräm, kakdeg, nutella, jordnötssmör, sylt, kanel, pistagenötter... Hur många får man smaka?

**Maybachufer 8**  
**www.brammibalsdonuts.com**

### Kontor Eismanufaktur Berlin **VEGAN**

En helt vegansk glassbar med bland den godaste glass vi har smakat. Testa skrämmande mörk chokladglass, jordnötssmör, apfelstrudel, mynta eller varför inte grapefrukt? Ett måste för glassälskaren.

**Danziger Str. 65**

### TofuTussis **VEGAN**

Det här är något så kul som ett ställe som tillverkar sin egen tofu. Och i flera olika varianter dessutom. Köp med en bit eller ät den använd i någon av deras olika rätter på menyn. Du hittar stället inne i saluhallen Markthalle Neun.

**Eisenbahnstraße 42-43**  
**www.tofutussis-berlin.de**

### Samadhi **LAKTO-OVO**

Ett thailändskt ställe som har riktigt god mat till väldigt bra priser. Stället är väldigt enkelt inrett, men låt dig inte luras – maten är smakrik, vällagad och allt du kan önska dig när magen kurrar.

**Wilhelmstraße 77**  
**www.samadhi-vegetarian.de**

### Let it be **VEGAN**

Jepp, det här är en helt vegansk crêperia. Här kan du välja mellan klassiska tunna pannkakor eller fluffiga amerikanska varianter. Vill du inte ha något av det kan du även hugga in på en

svulstig burgare. Mysig lokal och på sommaren sätter de upp stolar och bord på trottoaren utanför.

**Treptower Str. 90**  
**letitbevegan.de**

### Soya Vietnamese **LAKTO-OVO**

Ett ställe vi fick rekommenderat av många och var tvungna att titta förbi. Här serveras genuin vietnamesisk mat som gör dig spirande glad. Testa gärna någon av deras värmande nudelsoppor.

**Falckensteinstraße 36**

## Annat roligt

### Veganz **VEGAN**

Vegansk matbutikskedja som finns på flera ställen i stan. Här hittar du skafferivaror, kryddor, ostar, såser, schnitzlar, färs, fryst färdigmat och annat gott. De har även ett café i anknytning med grymma mackor, gigantiska tårter, pajer och annat sött.

**Marheinekepl. 15**  
**Warschauer Str. 33**  
**Schivelbeiner Str. 34**  
**www.veganz.de**

### Avesu **VEGAN**

En helt vegansk skobutikskedja med skor från hela världen. Här hittar du klackar, sneakers och skor av ananasfiber och PET-flaskor. Ja, allt möjligt coolt.

**Warschauer Str. 33**  
**Schivelbeiner Str. 35**  
**www.avesu.de**

### Loveco **VEGAN**

En ekologisk och vegansk butik med kläder och accessoarer. Här finns allt för både män och kvinnor, till fest och vardag.

**Sonntagstraße 29**  
**www.loveco-shop.de**





# God som glass. Nyttigare än frukt?



**Frill - The Frozen Smoothie** är frukt, bär och grönsaker i ett nytt format! Krämig som glass. Frukterna och bären i Frill plockas solmogna och fryses de ned direkt efter skörd, vilket bevarar smaken, vitaminerna och de andra nyttigheterna på bästa sätt.

■ Inget tillsatt socker eller sötningsmedel ■ Vegan ■ Glutenfri ■ Fiberrik

Läs mer och se våra återförsäljare på [www.frill.se](http://www.frill.se). Följ oss gärna på instagram: [@frill.se](https://www.instagram.com/frill.se)

**frill**  
THE FROZEN SMOOTHIE

# GLASS I STORA LASS!

(Utan ägg och mjölk)

Vänta, sa du glass utan ägg och mjölk? Jepp, exakt så!  
Varken knepigt, krångligt eller märkligt, utan bara smältande gott i all sin uppenbarelse. Vad sägs om lemoncurdglass, salt karamell, kokosglass och bästa brownien du kan tänka dig? Tänkte väl det!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINA TEGELAAR





**LEMONCURDGLASS**  
**0,75 liter**  

Det kluriga med citrusglass är att få en riktigt syrlig smak utan att grädden surnar. Den här curden är också god på mackan och i citronpajer.

- Lemoncurd**  
**2 ½ dl citronsaft + rivet skal, ca 3-5 citroner**  
**½ dl majsstärkelse**  
**1 ½ dl strösocker**  
**100 g tärnat smör, t ex mjölkfritt**

Rör ner majsstärkelsen i en deciliter av citronsaften. Ställ åt sidan. Koka upp resterande citronsaft och citronskal. Sila sedan bort skalet. Häll ner citronsaften i kastrullen

igen och vispa ner majsredning och strösocker. Koka upp under omrörning tills den tjocknar. Ta kastrullen från plattan och rör ner smöret. Rör om tills det har smält.

- Lemoncurdglass**  
**Lemoncurd**  
**2 ½ dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk**  
**1 krm salt**  
**2 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy**

Häll ner mjölk och salt i lemoncurden. Låt blandningen svalna helt och vispa sedan ner vispgrädden. Kör massan i en glassmaskin och skrapa sedan ner i en låda. Ställ in i frysen i 1-2 timmar eller över natten.

**SALT KAREMELLGLASS**  
**0,75 liter**  

Saltad och bränd karamell utgör en fantastisk bas i glass. Du bör vara försiktig under arbetet då smält karamelliserat socker skvätter en hel del när man tillsätter vätska.

- 2 dl strösocker**  
**3 dl vatten**  
**2 dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk**  
**½ dl majsstärkelse**  
**½ dl rapsolja**  
**1 krm vaniljpulver**  
**2 krm salt**  
**2 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy**

Smält strösockret i en stekpanna. Börja med en halv deciliter och öka med samma mängd tills allt socker är smält. När allt har blivit vackert bärnstensfärgat häller du ner vattnet och låter allt socker smälta igen, vilket kan ta upp till 10 minuter. Håll ner majsstärkelsen och mjölken. Koka upp. Tag av från plattan när blandningen tjocknar och rör ner olja, vanilj och salt. Låt blandningen svalna helt och rör sedan ner vispgrädden. Kör massan i en glassmaskin och skrapa sedan ner i en låda. Ställ in i frysen i 1-2 timmar eller över natten.



**KOKOSGLASS**  
**0,75 liter**  

Den här glassen är inte bara smaksatt med kokosmjölk för kokossmak, utan även med rostad kokos. Det ger en stark kokossmak som är väl värd det lilla extra arbetet.

- 2 dl kokosflingor**  
**1 dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk**  
**1 burk kokosmjölk à 400 ml**  
**½ dl majsstärkelse**  
**2 msk glukos**  
**1 ½ dl strösocker**  
**2 krm vaniljpulver**  
**1 krm salt**  
**2 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy**

Börja med att rosta kokosflingorna i en torr stekpanna tills de är gyllene. Koka upp mjölk, kokosmjölk och kokosflingor i en kastrull. Låt svalna och sila sedan bort kokosflingorna med en sil eller silduk. Pressa ut så mycket mjölk ur dem du kan. Koka upp mjölkblandningen med majsstärkelse och glukos. Ta kastrullen från plattan när blandningen har tjocknat och rör ner strösocker, vanilj och salt. Låt svalna helt innan du rör ner grädden. Kör massan i en glassmaskin och skrapa sedan ner i en låda. Ställ in i frysen i 1-2 timmar eller över natten.

**BROWNIE**  
**35 min • 12 bitar** 

Brownies är gott att servera med en kula glass eller att röra ner bitar av i en choklad- eller vaniljglass. Kikärtsspadet får du genom att sila bort kikärterna från förpackningen. Du kommer att behöva ca 1 ½ förpackning kikärter.

- Brownie**  
**2 ½ dl kikärtsspad för reducering**  
**200 g tärnat smör, t ex mjölkfritt**  
**300 g mörk choklad (minst 70 % kakao)**  
**2 ½ dl vetemjöl**  
**½ dl majsstärkelse**  
**6 dl florsocker**  
**1 ½ dl kakao**  
**1 krm vaniljpulver**  
**1 krm salt**

Värm ugnen till 175 grader och förbered en form på 20x30 cm med bakplåtspapper. Koka ner kikärtsspadet i en kastrull tills 1 ½ dl återstår. Kontrollmät under tiden så att den inte reduceras för mycket. Smält smöret i en kastrull. Bryt ner chokladen och låt även den smälta. Blanda ihop vetemjöl, majsstärkelse, florsocker, siktad kakao, vaniljpulver och salt i en bunke. Häll ner chokladblandningen och det reducerade kikärtsspadet och vänd ihop med en slickepott. Häll ner i formen. Grädda i mitten av ugnen i 25 minuter. Brownien ska fortfarande vara lite kladdig när den tas ut ur ugnen, men den stelnar när den svalnar.



*Glass utan ägg & mjölk är ännu en fantastisk bok av veganvärldens bakdrottning Karolina Tegelaar. Här finns en rad olika glassrecept, massor av tips, mängder av goda tillbehör och såser. Ja, allt ett glassmonster kan tänka sig.*



Det här är ingen kändis



Det här är Francisco Gómez, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom dessa två viner. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är vinerna ekologiska, biodynamiska och veganska. Och de kostar 69 kr.



Namn: Eco Rojo  
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gómez  
Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk:13.5%  
750 ml

Producent:  
Francisco Gómez

Region:  
DO Alicante,  
Spanien



Alkohol kan skada  
din hälsa



**SALLAD FRÅN NICE**  
15 min • 4 portioner GF

**Potatissallad**  
500 g kokt potatis  
2 msk vitt vin  
1 msk rödvinvinäger  
½ tsk dijonsenap  
2 msk finhackad schalottenlök  
1 nypa salt  
3 msk olivolja

**Fransk vinäggrett**  
1 msk vitvinsvinäger  
1 nypa salt  
svartpeppar  
6 msk olivolja  
1 msk finhackad persilja, fryst går bra

**Kikärtsröra**  
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta  
½ rödlök, finhackad  
1 msk kapis, finhackad  
2 tsk dijonsenap  
2 msk finhackad persilja  
1 tsk salt  
svartpeppar

**1 salladshuvud**  
300 g gröna bönor  
2 tomater, i klyftor  
½ dl svarta oliver  
2 msk finhackade färska örter, t ex persilja, basi-  
lika och dill

**Potatissallad**  
Låt potatisen svalna något så att den är ljummen, då suger den åt sig dressingen bättre.  
Vispa ihop vitt vin, rödvinvinäger, dijonsenap, schalottenlök och salt. Vispa nu ner lite olivolja i taget tills du har en homogen dressing. Blanda med potatisen.

**Fransk vinäggrett**  
Vispa ihop vitvinsvinäger, salt och peppar i en skål. Vispa ner lite olivolja i taget och avsluta med persiljan.

**Kikärtsröra**  
Häll av spadet från kikärterna och skölj dem. Mixa lätt i en matberedare. Blanda ihop med övriga ingredienser.

Ta loss salladsbladen och blanda med någon matsked vinäggrett. Lägg längs kanten på ett stort serveringsfat.  
Koka de gröna bönorna i 2 minuter och lägg dem sedan i en skål med iskallt vatten.  
Blanda bönor och tomater med några matskedar vinäggrett. Fördela över potatissalladen. Lägg ut små högar med kikärtsröra och strö över oliverna. Strö över örter och servera.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: SANNA LINDBERG





ORG de RAC

# KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE



## SUPERFYND! BOXTOPPEN 2016

*Mycket fruktig smak med  
fatkaraktär, inslag av  
svartavinbär, björnbär,  
choklad, kaffe och örter.*

*Passar perfekt till  
smakrika maträtter.*

## EKOLOGISKT



ALKOHOLHALT: 13,5%. VOLYM: 3 LITER. ART. NUMMER: 2389. PRIS: 229 SEK.

**Alkohol är  
beroendeframkallande**

# Vi fixar festen Kräftfri kräftskiva!



Jepp, svårare än så är det inte. I år lämnar vi nämligen kräftorna kvar i sjöar och vattendrag för att istället fira hela natten på VEGO:s vis. Samma klassiska smaker, samma gemytliga pill och samma inbjudande mat som för familj, släkt och vänner samman. Skål och glad kräftfri kräftskiva!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN





**Plockigt plock!**

Mycket med en klassisk kräftskiva handlar om trivsamt plock. Och plocka får du verkligen göra med en helt egen kronärtskocka. Dra av bladen och ät som de är, toppa dem med en liten sallad, dippa i en sås, eller hur du nu vill förtära dem.

**KANTARELLRÖRA MED FÄRSKOST**

15 min • 3 dl  

Den här röran kommer att bli en favorit sommaren ut och en bra bit in på hösten. God även som mackfyllning.

200 g kantareller  
rapsolja eller smör att steka i, t ex mjölkfritt  
200 g färskost, t ex Oatly påMackan eller Tofutti Creamy Smooth  
1 schalottenlök, finhackad  
1 vitlöksklyfta, riven  
1 msk finhackad persilja  
salt  
svartpeppar

Fräs kantarellerna i olja eller smör tills de har släppt sin vätska och fått färg. Skrapa över på en skärbräda och låt svalna. Hacka sedan så fint du kan. Blanda kantarellerna med färskost, schalottenlök, vitlök, persilja, salt och peppar.

**RÖDBETSSMÖR**

50 min • 3 dl  

Ett färgglatt smör med de underbart jordiga tonerna från rödbetan.

150 g rödbetor  
150 g smör, t ex mjölkfritt  
salt  
vitpeppar

Koka rödbetorna mjuka med skalet på. Låt svalna.  
Gnugga eller skala bort skalet och hacka rödbetorna grovt.  
Släng ner rödbetorna i en matberedare tillsammans med smör, salt och peppar. Mixa till en slät kräm. Du kan även göra det här med hjälp av en stavmixer.

**ÖLFRALLOR**

15 min + jäsning över natten • 16 st 

Lugn! De här frallorna kommer inte att smaka öl alls, utan bara få en lätt sötma. Plus att de är knädningsfria och sköter sig själva över natten.

**KRÄFTFRI KRÄFTSKIVA!**



**POTATISPIROGER MED ROSMARIN**

30 min • 8 st 

Piroger är aldrig fel på en buffé. De här går även bra att frysa in och ta fram när det väl är dags.

2 rullar pizzadeg, 800 g  
300 g kokt färskotatis  
2 gula lökar, skivade  
1 dl gröna ärtor  
1 msk finhackad färsk rosmarin  
1 citron, rivet skal  
salt  
svartpeppar  
olivolja

Fräs löken i generöst med olivolja tills den mjuknar och blir härligt gyl-

lenbrun. Lägg över på en tallrik och låt svalna något.  
Krossa färskotatisen med en gaffel. Blanda ihop lök, potatis, gröna ärtor, rosmarin, citronskal, salt och peppar i en skål.  
Rulla ut pizzadegen och ta ut rundlar med hjälp av en skål, ett glas eller ett kakmått. Lägg ut hälften av rundlarna på bakplåtspappersklädda plåtar. Lägg 1-2 matskedar fyllning på varje rundet. Pensla kanten och vik över så att du får en halvmåne. Tryck till ordentligt.  
Pensla pirogerna med olja och grädda dem i 225 grader i 15-20 minuter.

**Vegos dryckestips**

Veuve Ambal  
Crémant de  
Bourgogne  
Art.nr: 7911  
Pris: 119 kr





### KRONÄRTSKOCKSOSTRON

60 min • 4 portioner

Det här är ett riktigt kul sätt att servera kronärtskockor på. Toppa bladen med roliga röror och lägg upp på fat täckta med grovt salt. Vackert och inbjudande.

4 kronärtskockor  
1 citron, halverad  
salt

Avokadosallad  
1 avokado, finhackad  
1 dl finhackad mango  
½ rödlök, finhackad  
1 msk finhackad gräslök  
½ citron, saften  
salt

Äppelsallad med fänkål  
½ äpple  
½ fänkålsstånd  
½ kruka finhackad dill  
½ apelsin, saften  
salt

Skär av fästet på kronärtskockorna så nära botten du kan. Dra bort skadade eller fula blad.  
Lägg ner kronärtskockorna i en stor kastrull tillsammans med citronen. Fyll på med vatten och salta väl. Du kan behöva två kastruller om kronärtskockorna är stora.  
Koka dem i 40-50 minuter. Känn efter med en kniv i botten där fästet satt. Känns det mjukt är de klara.  
Ta upp och låt rinna av. Låt sedan svalna helt. Dra av samtliga blad och lägg upp på fat.

Avokadosallad  
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Lägg en liten hög på hälften av kronärtskocksbladen.

Äppelsallad med fänkål  
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Lägg en liten hög på hälften av kronärtskocksbladen.

ROMSÅS  
5 min • 3 dl

En klassisk romsås kan man aldrig göra fel med. Tångkaviar hittar du bredvid den fiskiga varianten i kyldisken.

2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt  
1 dl majonnäs, t ex äggfri  
2 msk röd tångkaviar

½ dl finhackad dill  
2 msk finhackad gräslök  
½ citron  
salt, svartpeppar

Blanda ihop alla ingredienser i en skål.

PEPPARROTSSÅS  
5 min • 2 dl

Vi gillar hettan från pepparrot, men bäst är att ta i lite i taget och smaka av efterhand.

2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraise  
2 msk finriven pepparrot  
½ citron, saften  
salt, svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

### Vegos dryckestips

Spier Signature Sauvignon Blanc Semillion  
Art.nr: 2234  
Pris: 69 kr

Äggfri majonnäs?

Det finns flera märken med äggfri majonnäs i butik, men godast är att göra egen.  
Gå in på [vegomagasinet.se](http://vegomagasinet.se) för recept.

Plockigt plock!

Mycket med en klassisk kräftskiva handlar om trivsamt plock. Och plocka får du verkligen göra med en helt egen kronärtskocka. Dra av bladen och ät som de är, toppa dem med en liten sallad, dippa i en sås, eller hur du ni vill förtära dem.

### KRÄFTFRI KRÄFTSKIVA!



### TOFUSPETT I ÖRTIG VITVINSMARINAD

40 min • 4 portioner

Tofu är lite tråkig au naturel, men suger åt sig smaker som ingen annan. Den här marinaden ger en frisk och kryddig smak med lite sting från vitlök.

400 g fast tofu

Örtig vitvinsmarinad  
½ dl finhackad persilja och dill  
½ dl olivolja  
½ dl vitt vin  
½ citron, saften  
2 vitlöksklyftor, pressade  
salt  
svartpeppar

Skär tofun i långa stavar och trä upp på grillspett. Lägg i en form. Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden och häll över grillspetten. Vänd runt så att de täcks helt. Låt stå i minst 30 minuter, helst i kylan över natten. Stek dem gyllene i en stekpanna.

PRESSGURKA  
30 min • 2 dl

Klassisk pressgurka som passar strålade på en kräftfri kräftskiva. Speciellt bra går den ihop med våra örtiga tofuspett.

1 slanggurka  
1 msk ättika (12 %)  
1 dl vatten  
2 msk strösocker  
salt  
vitpeppar  
2 msk finhackad persilja

Skiva slanggurkan fint med hjälp av en osthyvel. Blanda med ättika, vatten, strösocker, salt, peppar och persilja i en skål. Låt stå i minst 30 minuter.

### Vegos dryckestips

Bonza Reserve  
Art.nr: 6816  
Pris: 79 kr



73



**MATJESTÅRTA VEGOSTYLE**  
**60 min • 10 bitar**

En klassisk matjestårta har smak av... kryddpeppar faktiskt. Så här har vi samlat sommarens smaker, blandat med kryddpeppar och gjort vår tids klassiker.

**Kavringsbotten**  
**250 g kavring**  
**50 g smält smör, t ex mjölkfritt**

**Matjesfyllning**  
**1 rödlök, finhackad**  
**½ dl finhackad saltgurka**

½ dl finhackad gräslök  
½ dl finhackad dill  
½ tsk mald kryddpeppar  
**200 g rumstempererad färskost,**  
**t ex Oatly påMackan**  
**2 dl rumstempererad yoghurt,**  
**t ex sojayoghurt**  
**2 msk röd tångkaviar**  
**salt**  
**svartpeppar**  
**2 dl mjölk, t ex osötad soja- eller**  
**havremjolk**  
**2 tsk agarpulver**

**Dekoration**  
**rädisor, skivade**  
**finhackad gräslök**  
**finhackad rödlök**  
**röd tångkaviar**  
**svart tångkaviar**  
  
**Kavringsbotten**  
Mixa kavringen till fina smulor i en matberedare. Häll ner i en skål och blanda ner smöret.  
Tryck ut kavringen i botten på en springform, ca 20 cm i diameter.

**Matjesfyllning**  
Blanda ihop rödlök, saltgurka, gräslök, dill, kryddpeppar, färskost, yoghurt och tångkaviar i en skål. Smaka av med salt och peppar.  
Vispa ihop mjölk och agarpulver i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i en minut.  
Rör ner agarblandningen i skålen och blanda väl.  
Skrapa ner fyllningen över kavringsbotten och släta till ytan. Låt svalna helt i kylskåpet, helst över natten.  
Dekorera matjestårtan med skivade rädisor, gräslök, rödlök och tångkaviar.



**MARÄNGBAKELSER**  
**MED VANILJKRÄM**  
**60 min • 12 st**

Marängerna går självklart att förbereda, men lägg helst inte ihop bakelserna förrän precis innan servering. De kan bli lite mjuka då.

**Kikärtsmaräng**  
**1 ½ dl kikärtsspad (ca 1 förpackning kikärter)**  
**1 tsk citronsaft**  
**3 dl strösocker**

**Vaniljkräm**  
**1 vaniljstång**  
**¾ dl majsstärkelse**  
**1 dl gelésocker**  
**3 ½ dl mjölk, t ex soja- eller mandelmjolk**  
**3 ½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde**

**Dekoration**  
vispad grädde, t ex Alpro Airy & Creamy  
färska jordgubbar  
färsk mynta

**Kikärtsmaräng**  
Sätt ugnen på 100 grader.  
Vispa kikärtsspad och citronsaft fast och fluffigt med en elvisp.  
Vispa nu ner lite socker i taget och fortsätt vispa tills du har en blank och fast smet. Spritsa ut små rundlar, ca 10 cm i diameter, på bakplåtspapperklädda plåtar.  
Grädda i 60-90 minuter. Låt svalna helt.

**Vaniljkräm**  
Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Blanda vaniljfrön, vaniljstång, majsstärkelse och gelésocker i en kastrull.  
Vispa ner lite mjölk och grädde i taget.  
Koka upp under omrörning och låt sjuda i någon minut tills blandningen tjocknar. Häll över i en skål och plasta in. Låt svalna helt i kylskåpet.

Klicka ut lite vaniljkräm på varje maräng. Dekorera med vispad grädde, färska jordgubbar och mynta.





# NATURLIG MAT. VAD ÄR DET?

Det finns ett stort intresse för en naturlig livsstil idag. Men vad är egentligen naturligt och är allt naturligt automatiskt hälsosamt och nyttigt? VEGO:s kostexpert Pernilla Berg ställer trenden mot väggen.

## Kemiska ämnen

I naturen finns ett antal ämnen som kallas grundämnen. Dessa grundämnen är byggstenar för alla föreningar/ämnen i naturen och alla levande växter och organismer innehåller grundämnet kol. Vi människor består alltså av kemiska ämnen som är organiserade i strukturer, organ och kretslopp i kroppen som gör att vi kan andas och utvinna energi från maten vi äter. Kemikalier är ämnen som vi människor kan tillverka eller utvinna från naturen. Kemikalier behöver inte vara framställda på kemisk väg, men när de är det så är de oftast mer koncentrerade än i den form de har i naturen. Eller så är det nya föreningar som inte finns naturligt i naturen.

## Naturliga och syntetiska ämnen

Vissa menar att det vore bättre om vi levde i en kemikalfri miljö. Det är ett ganska illa genomtänkt påstående eftersom vi alla består av kemiska ämnen och det inte går att leva utan dem. Molekyler och kemiska ämnen innehåller olika grundämnen, men bara för att ett ämne innehåller ett grundämne som är skadligt vid hög exponering innebär det inte att det behöver vara skadligt när det förekommer i ett kemiskt ämne. Inom alternativrörelsen pratas det ofta om att kroppen endast känner igen naturliga ämnen och att syntetiska ämnen inte kan hanteras i kroppen. Det är helt felaktigt. Det finns inga ”onda” och ”goda” ämnen. De kemiska egenskaperna ett ämne har beror på vilka grundämnen som ingår i ämnet eller blandningen och hur det är sammansatt. Om molekylstrukturen är identisk kan kroppen inte känna någon skillnad om ämnet är framställt på syntetisk väg eller utvunnet direkt från naturen. Vissa syntetiska ämnen kan vara mer effektiva än dess naturliga variant. Ett bra exempel är folsyra. Folsyra framställs syntetiskt och har en mycket bättre effekt i kroppen än vad dess naturliga variant folat har. Det är inte heller så att syntetiska ämnen inte kan transporteras i kroppen. Vi har mycket sofistikerade transportsystem i kroppen och vid utveckling av t ex nya läkemedel används den kunskapen för att kunna få in läkemedlet till rätt plats i kroppen.

## Naturliga livsmedel

Det finns många naturliga livsmedel som kan vara hälsoskadliga. Växter producerar ofta endogena toxiner som försvar mot angripare och många av dessa är även giftiga för oss människor. I regel äter vi inga stora mängder av giftiga växter då vi idag känner till de giftigaste sorterna. Linfrön innehåller t ex cyanidämnen i skalet och Livsmedelsverket

rekommenderar därför att man endast äter 1-2 msk hela linfrön per dag. Det finns också många svampar som är giftiga och vissa blir ätliga först efter särskild förvällning. Det som kan vara lite knepigt är att livsmedel kan innehålla bakterie- och mögeltoxiner. De syns inte och smakar inte alltid illa, men kan ge symptom som kräkningar och diarré. Ämnen som aluminium, kadmium och arsenik finns naturligt i jorden och vissa livsmedel innehåller högre nivåer än andra. Ris och risbaserade livsmedel innehåller arsenik, vilket kan bli ett hälsoproblem om stora mängder ris konsumeras. Hur mycket metaller som tas upp från jorden där grödan växer påverkas inte av om det är ekologisk eller konventionell odling.

## Ekologiska livsmedel

Ekologisk odling anses vara det bästa valet både för hälsan och miljön. Stämmer det? Experterna är lite oense. De flesta är överens om att storskalig monokultur inte är miljömässigt hållbart, men många experter pekar på att utbytet blir för lågt vid ekologisk odling. Problemet med ekologisk odling är också att det är olika regler i olika länder, särskilt med avseende på vilka bekämpningsmedel som är tillåtna. Biologiska bekämpningsmedel är vanligt, men även vissa mer traditionella bekämpningsmedel är godkända. Ekologiska grödor innehåller mindre bekämpningsmedel, men de är inte fria från bekämpningsmedel som många tror.

Det stora problemet med bekämpningsmedel är den höga exponeringen för arbetarna som hanterar kemikalierna på odlingarna.

## GMO

GMO har nästan blivit ett skällsord i dagens samhälle. Det är inte GMO-tekniken i sig som är farlig utan det gäller att titta på i vilket syfte den används. Egentligen är genteknik

bara en teknik som kan användas i olika syften. Ett livsmedel blir inte automatiskt ohälsosamt för att det innehåller ingredienser som är genmodifierade. Tekniken innebär att man på ett enklare och snabbare sätt kan flytta in nya gener i en organism istället för att använda traditionella växtförädlingsmetoder eller avelsmetoder. I naturen byter olika organismer gener hela tiden, även över artgränser. Inom växtförädling används allt fler sofistikerade metoder och gränsen mellan den och GMO blir allt mer luddig i praktiken. GMO-tekniken kan användas för att ta fram tåligare grödor med högre näringsinnehåll. Tyvärr kan tekniken också missbrukas och användas så att grödorna blir mer motståndskraftiga mot bekämpningsmedel.

## E-nummer

E-nummer är inte så läskiga som de ser ut. Många E-nummer har länge använts traditionellt, t ex olika konserveringsmedel, färgämnen som betakaroten och rödbetsrött och antioxidanter som tokoferoler (vitamin E) och askorbinsyra (vitamin C). Alla E-nummer är nog utvärderade och utgör ingen hälsofara vid normal konsumtion. De flesta E-nummer tillsätts till livsmedel för att förlänga hållbarheten, minska risken för bakterietoxiner, förbättra färg och konsistens eller för att reglera pH-värdet. De utgör därför ett skydd mot konsumenten, inte ett hot. Många vänder sig mot E-nummer då vissa livsmedelsproducenter har haft en förkärlek till överanvändning av E-nummer istället för dyrare ingredienser. Att vissa individer är känsliga för vissa E-nummer innebär inte att alla E-nummer är ett hot mot hela den svenska befolkningens hälsa. Det är självklart bra att i första hand använda obearbetade livsmedel med högt näringsvärde och fiberinnehåll, men många E-nummer är en förutsättning för utveckling av nya spännande växtbaserade livsmedel. Varför inte utnyttja den möjligheten för att ta fram nya delikatesser som även kan tilltala allätare?

Ät så varierat som möjligt så sprider du ut riskerna. Det går inte att leva utan att exponeras för farliga ämnen, det är en del av vardagen.

# FRÅGA KOSTEXPERTEN

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](http://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](mailto:kost@vegomagasinet.se).

## Är det lika onyttigt att äta t ex 800 kalorier i kakor som att äta 800 kalorier i ren frukt?

– Nej, det är inte lika onyttigt att äta frukt. Det går inte att jämföra med kakor. Frukt innehåller förutom enkla sockerarter även fibrer, vitaminer, mineraler och fytonäringsämnen. Antioxidanter och fytonäringsämnen har många skyddande effekter i kroppen. Fibrer som pektin gör att glukos och fruktos tas upp långsammare från tarmen och blodsockernivån blir jämnare. Kakor innehåller i regel mest tomma kalorier som socker och fett. Det är också bättre att äta hel frukt jämfört med juice. Juice är rik på enkla sockerarter och det är lätt att dricka lite för mycket. Hel frukt innehåller även fibrer och andra näringsämnen.

## Jag har börjat träna allt mer och funderar på proteinpulver. Finns det veganskt och är det något du tycker att man borde använda?

– Det är inte nödvändigt att använda proteintillskott bara för att du börjar träna. De flesta motionärer klarar sig fint på vanlig kost där baljväxter, spannmål, nötter och frön ingår. Det gäller bara att äta tillräckligt stor volym mat. Det rekommenderade proteinintaget för medelsvensson är 0,8 g protein per kilo kroppsvikt. Det kommer de flesta enkelt upp i via maten. Tränar du på elitnivå

eller vill bygga stora muskler kan det vara fördelaktigt att öka proteinintaget till 1,2-2 g protein per kilo kroppsvikt. Vill du använda proteinpulver kan du givetvis göra det. Det gäller att hitta en bra balans i kosten som fungerar för just dig och din träningsnivå. Idag finns det många olika veganska proteinpulver att välja på. Sojabaserade proteintillskott innehåller fullvärdigt protein (alla essentiella aminosyror i bra balans), men det finns även proteinpulver baserade på hampa, ärtor eller ris.

## Jag ska springa mitt första maraton och läste att rödbetsjuice är super. Eller?

– Rödbetsjuice och rödbetor innehåller ämnet nitrat. Nitrat omvandlas till nitrit i munnen och när det kommer ut i blodet omvandlas det till kväveoxid som kan öka kroppens förmåga att utnyttja syret på ett effektivare sätt i mitokondrierna inne i cellerna. Det bidrar till att vi orkar springa lite längre på samma mängd energi. Tänk dock på att testa vid träning innan du använder det på tävling. Rödbetspulver/juice kan ge magproblem och då framför allt diarré. Vanliga ugnsgatinerade rödbetor fungerar lika bra som rödbetsjuice och kan vara lite skonsammare för magen.







#### Tre gröna tillskott

Omnisym Pharmas veganserie kommer nu med tre intressanta nyheter. VegQ10 innehåller Coenzym Q10 som ökar cellernas energiomsättning, Veg-D3 innehåller en stor dos D3 som vanligtvis utvinns ur ullfett, men som här är helt vegetabiliskt, samt Veg-Omega-3 som innehåller Omega-3-olja utvunnet ur alger och med ett högt innehåll av EPA och DHA. Går att köpa på [omnisym-pharma.se](http://omnisym-pharma.se) eller [apotea.se](http://apotea.se).



#### Hampadeodorant

Testa den här milda roll-on deon baserad på bland annat hampolja, aloe vera och med en doft av mynta. Fri från alkohol, aluminium, parabener och SLS. 50 kr på [jordklok.se](http://jordklok.se)

#### Raw äppelcidervinäger

Raw, ofiltrerad och opastöriserad äppelcidervinäger med levande bakteriekultur. Drick som en shot, utspädd med vatten eller blandad med varmt vatten som te. 59 kr/500 ml på [shop.reneevoltaire.se](http://shop.reneevoltaire.se).



# SOLDRIVEN HÄLSA

Även en solstärkt kropp och själ kan behöva en boost av grymma produkter. Här får du lite extra energi för att må ännu bättre i sommar.

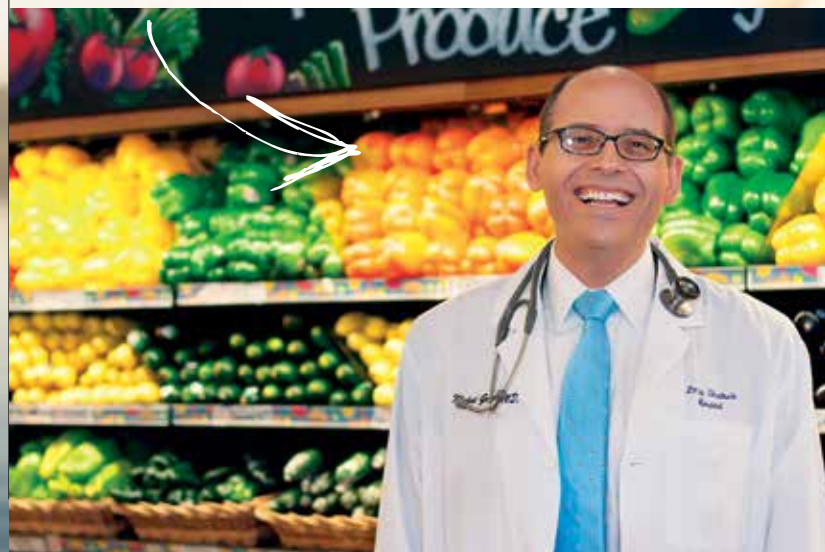
#### Superpulver med glädje

CocoVi är experter på superfoods och har bland annat acai, moringa, nässla, maca, spirulina och vegetabiliska proteiner – allt för en glad och modern hälsa utan pekpinnar. CocoVis produkter går att köpa på City Gross, [bodystore.com](http://bodystore.com) och [svenskhalsokost.se](http://svenskhalsokost.se).



#### Vinn biljetter!

Vi tävlar nu ut fem biljetter till Michael Gregers efterlängtnade föreläsning den 2 oktober i Stockholm. Michael Greger är mannen bakom succéboken "Konsten att inte dö" och det här är något du inte vill missa. För att tävla mejlar du till [tavla@vegomagasinet.se](mailto:tavla@vegomagasinet.se) och berättar varför just du vill vinna. Sista tävlingsdag är den 31 augusti.



#### Svart bönspaghetti

En bönspaghetti som består av hela 98 % svarta bönor och resten vatten. Nyttigt, proteinrikt och väldigt gott. 27 kr på [apotea.se](http://apotea.se).

#### En hälsosamare iskaffe!

Det låter nästan för bra för att vara sant, men Planti har nu tagit bort sockret i sin iskaffe samt bytt till UTZ-certifierat kaffe. En hälsosam iskaffe. Bara havredryck + kaffe = Oat latte. Finns i kyldisken!



sweden eco

Jämn och strålande  
vacker hy!



Nyheten Tinted moisturizer är en tonad och ekologisk dagkräm. Den ger en jämn hudton samtidigt som huden får näring och fukt. Skönhetsfläckar döljs utan att täppa till porerna. Innehåller vårdande granatäpple och acai samt naturliga mineraler. Naturlig hudvård ska kännas bra.

**ROSENSERIEN**  
BY ROSES FROM NATURE



# "ATT ÄTA MINDRE OCH RÖRA SIG MER" ÄR ETT URUSELT BUDSKAP

Folkhälsomyndigheten kom med en rapport som visar att hälften av befolkningen är överviktig eller lider av fetma. Återigen förkunnades att orsaken till detta hälsoproblem är att vi "äter för mycket och rör oss för lite". Men är det verkligen hela sanningen?

Jag anser att det sannolikt inte finns någon paroll som orsakat mer skada i hälsoarbetet än denna. Det är en överförenkling som i längden sprider desinformation och leder till att inget görs mot fetmaepidemin. Det är en paroll som har sitt ursprung inom livsmedelsindustrin, vars agenda är att motarbeta hälsoarbete. Ett mer hälsosamt ätande i befolkningen kan nämligen skada deras ekonomiska intressen.

Att vi "äter för mycket" målar en bild av att vi äter för stora portioner och att vi behöver mindre mängd mat i kilo för att gå ned i vikt. Detta är felaktigt. Det är inte matens vikt vi blir överviktiga av, utan matens kaloriinnehåll. Du kan äta fem kilo grönsaker per dag och ändå inte få i dig tillräckligt med kalorier - och du kan uppnå ett kaloriöverskott av

mindre än ett kilo skräpmat.

Parollen går även hand i hand med ett annat återkommande budskap från livsmedelsindustrin, nämligen att "det finns ingen ohälsosam mat". Med detta menar man att man inte blir sjuk av ohälsosam mat, bara man inte äter för mycket av den. Var denna gräns går har man inget svar på men det står med tydlighet klart att vi idag har överskridit denna gräns flera gånger om.

**ATT VI "RÖR OSS FÖR LITE"** är sannolikt riktigt, men det finns få tillförlitliga data på hur mycket vi motionerar på befolkningsnivå. Vi vet att vi har en mer stillasittande livsstil idag, men i hur stor utsträckning detta kompenseras av fritidsmotionerande vet vi inte exakt. Det är också riktigt att ett ökat motionerande på befolkningsnivå har förmågan att

minska förekomsten av övervikt.

Problemet med parollen är dock att många tolkar det som att ökad motion är ett gott alternativ för att gå ned i vikt och det anser jag vara direkt felaktigt. Om du är överviktig eller lider av fetma skulle jag säga att det i stort sett är omöjligt att uppnå en hälsosam normalvikt med mer motion utan att ändra dina matvanor. Det kaloriöverskott en genomsnittlig överviktig person har är så stort att det krävs minst två timmar motion per dag sju dagar i veckan för att kompensera. Däremot har ett ökat motionerande många andra hälsofördelar och även jag uppmanar förstås alla att motionera så mycket de kan.

**MEN DET ABSOLUT VÅRSTA** med parollen "vi äter för mycket och rör oss för lite" är att den skuldbelägger överviktiga och helt tar bort fokus från samhällets ansvar. Detta är både oetiskt och osakligt.

Det är inte individers bristande måttlighet vid matbordet som är orsaken till att förekomsten av övervikt ökar. Skulle det alltså ha varit ett annat virke i folk förr? Är det så att dagens människor har sämre karaktär och att vi har förfallit i frosseri och omoral? Självklart är det inte så. Om vi med en tidsmaskin skulle förflytta delar av befolkningen från 50-talet till idag skulle de inom kort uppvisa samma förekomst av övervikt som vi.

Vad är då problemet? Problemet är att vi har låtit vår matmiljö bli ohälsosam. Tillgänglighet, marknadsföring och prissättning på mat är sådan att vi drivs till att välja ohälsosamma alternativ. Detta är en konsekvens av politisk passivitet och feighet gentemot vår livsmedelsindu-



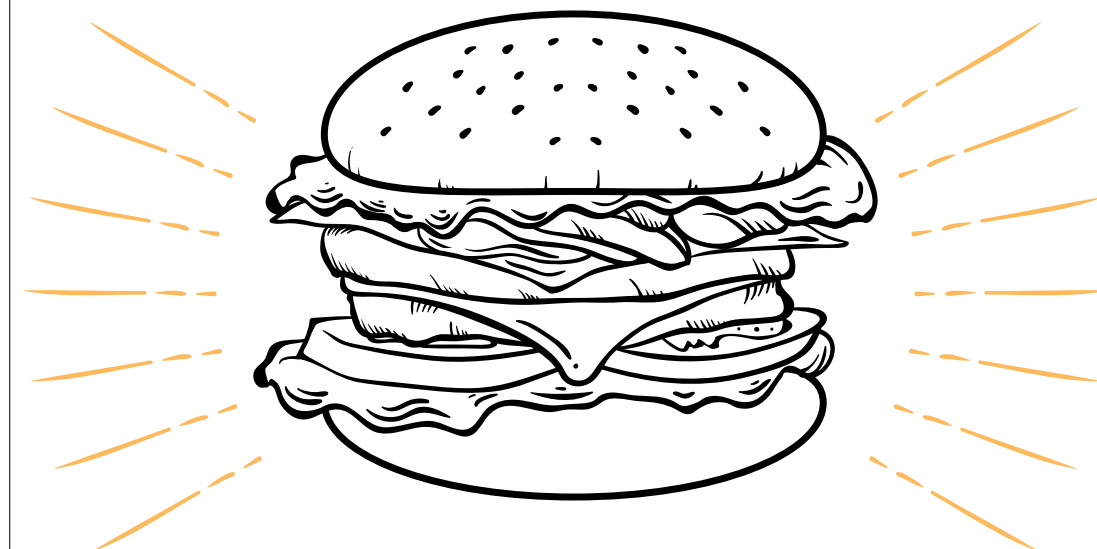
David Stenholtz är överläkare i onkologi, ordförande i Läkare för Framtiden och en efterfrågad föreläsare.

stri. Industrialiseringen och effektiviseringen av vår matförsörjning har lett till att priset på processade och animaliska livsmedel har kunnat pressas ned. Frukt, grönsaker och andra hela vegetabilier har därigenom blivit relativt dyrare. Detta har gradvis drivit vår konsumtion i en ohälsosam riktning. Då ohälsosam mat har blivit den största kassakon för industrin har de genom reklam och politisk lobbying kämpat emot hälsosammare ätande, vilket har skapat en ond spiral.

Personligen anser jag att det enda sättet att bryta denna utveckling är att våra politiker får mod att ingripa. Frukt och grönt måste bli billigare och när vi vill äta något ohälsosamt måste vi vara beredda att betala mer för det, precis som vi gör idag när vi dricker ett glas vin eller röker en cigarett.

**MIN FÖRHOPPNING ÄR** därför att alla sakkunniga, politiker och vårdpersonal nästa gång de får frågan varför vi är fetare idag svarar: "Det beror på att vi lever i en ohälsosam matmiljö." Vidare hoppas jag också att fler tar till sig kunskapen om att det inte bara är socker, vitt mjöl och fritureolja vi blir överviktiga av. Vi måste även inse att animaliska livsmedel också driver vår vikt uppåt. Både den stora EPIC-studien och de synnerligen välkontrollerade Adventiststudierna har upprepat och med stor tydlighet visat att ju mindre animaliska livsmedel som äts desto färre överviktiga. Även interventionsstudier för viktminskning har visat att råd om gradvis minskad mängd animalier i kosten ger gradvis bättre resultat.

Jag hoppas också att vi kommer bort från vikthets och stigmatisering av överviktiga och att vi låter fokus för vårt ätande vara njutning och hälsa. Ett grönare ätande är ett hälsosammare ätande och ett hälsosamt ätande ger en hälsosam vikt.



## "Vad är då problemet? Problemet är att vi har låtit vår matmiljö bli ohälsosam"

Referenser  
Folkhälsans utveckling, Årsrapport 2017, Folkhälsomyndigheten  
Rosell et al, Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford. Int J Obes (Lond). 2006 Sep;30(9)  
Fraser, Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? Am J Clin Nutr. 2009 May; 89(5)  
Turner-McGrievy et al, Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: A randomized controlled trial of five different diets. Nutrition, Available online [HYPERLINK "http://airmail.calendar/2014-10-18 12:00:00 CEST"](http://airmail.calendar/2014-10-18 12:00:00 CEST) 18 October 2014





**STOP DRUGS  
TRY CHOCOLATE**

**CHOCOLERO**  
PLEASURE WITH A CAUSE

Vill du bli återförsäljare?  
Kontakta  
[chocolero@limera.se](mailto:chocolero@limera.se)

**CHOCOLERO**  
MOKA CRUNCH  
RÖSTADE KAFFEBÖNOR  
DRAGERADE I MÖRK CHOKLAD

**CHOCOLERO**  
COCOA NIBS  
RÖSTADE KAKAONIBS  
DRAGERADE I MÖRK CHOKLAD  
SUPERFOOD

**CHOCOLERO MOKA**

**CHOCOLERO DARK**

**CHOCOLERO PEACEMAKER**  
chocolate gun made of  
pure criollo cacao from Peru

**STOP DRUGS TRY CHOCOLATE**

**FÖLJ OSS PÅ CHOCOLERO.SE OCH**   **@CHOCOLEROSWEDEN**

SKRIV VÄRDEKODEN: **VEGO** OCH FÅ FRI FRAKT PÅ ER BESTÄLLNING.  
(GÄLLER VID KÖP AV MINST 2 CHOCOLERO PRODUKTER)

CHOCOLERO UPPMUNTRAR LATINAMERIKANSKA KOKAODLARE ATT ÖVERGE SINA OLAGLIGA PLANTOR SOM PRODUCERAR KOKAIN, OCH ISTÄLLET BÖRJA ODLA NÅGOT SOM ÄR NÄRANDE OCH FREDLIGT. VARJE SÄLD CHOKLADPRODUKT BIDRAR TILL ATT SKYDDA 1 M<sup>2</sup> MARK FRÅN ATT BLI EN KOKAODLING FÖR MINST EN HEL SÄSONG.

# Små stunder av njutning

Fikor är heliga. Så även minsta mellanmål, frukost och energipåfyllning i farten. Systrarna von Sydow vet hur man gör de här stunderna lite extra härliga med allt från nyttiga bakverk och pannkakor till bowls och drycker.

RECEPT: EBBA KLEBERG VON SYDOW OCH AMY VON SYDOW GREEN FOTO: RICKARD RÖNNERSTAM







Små stunder med systrarna von Sydow (Bonnier Fakta) är en himla trevlig bok med smarta, nyttiga och fängslande goda bakverk. Mycket veganskt eller tips på hur du kan veganisera.



**KIKÄRTSCOOKIES MED CHIASYLTPRICK**  
30 min • 20 st

1 tsk bakpulver  
1 nypa salt  
1 dl havregryn  
½ dl chiasylt

Rårörd chiasylt  
1 ½ dl bär (färska eller frysta)  
3 dadlar klippta i småbitar  
1-2 msk vatten  
1 tsk citronsaft  
1 msk chiafrön

Våra söta kikärtscookies består till största delen av kikärter. Studier har visat att de fiberfyllda kikärterna kan bidra till att balansera blodsockernivåer och sänka blodfetter. Tro det eller ej, men dessa cookies är till på köpet ur goda och våra barn äter gärna denna »syltkaka 2.0«.

**Kikärtscookies**  
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta  
1 dl nötsmör  
½ tsk vaniljpulver  
½ dl agavesirap

agave, bakpulver och salt i en mixer tills det är en nästan slät smet. Pausa mixandet och skrapa ner smet från sidorna av mixern. Håll över smeten i en bunke och blanda i havregryn. Rulla små bollar (blöt händerna lite så går det lättare), cirka 1 msk smet per boll. Lägg på en plåt och platta till varje boll. Gör en fördjupning med tummen och lägg i ½ tsk sylt. Grädda i 15-20 minuter tills dina cookies är fasta i kanterna. Tag ut och låt svalna.

**Rårörd chiasylt**  
Blanda alla ingredienser utom chiafrön och mixa till en någorlunda slät blandning. Rör i chiafrön med en sked. Låt sylten stå i rumstemperatur och tjockna i några timmar. Rör gärna om 1-2 gånger under tiden.



**FRÄSCHA ÄPPLEDONUTS**  
5 min • ca 15 st

2 äpplen  
3 msk jordnötssmör  
50 g mörk choklad att smälta  
50 g vit choklad att smälta,  
t ex mjölkfri  
3 msk riven kokos

Kärna ur äpplena och skär i tunna, men inte för tunna, skivor. Se till att få ett snyggt hål i mitten. Har du ingen urkärnare kan du få till hålen med ett metallock till olivoljeflaskan eller liknande. Lägg upp skivorna på en bricka. Gå loss och dekorera med smält choklad, kokos och jordnötssmör (som du mjukat upp några sekunder i mikron så att det kan ringlas perfekt) och vad du än har hemma, kanske torkade bär och frön. Ät direkt!

**KLADDKAKA MED SÖTPOTATIS**  
30 min • 12 bitar

Den här kakan får en härligt kladdig fudgekonsistens och djup, rik chokladsmak som gör att det vattnas i munnen. Amys New York-födde man anser att den är minst lika god som en äkta amerikansk brownie.

**Kladdkaka**  
2 medelstora sötpotatisar, cirka 500 g  
3 dl mandelmjöl  
14 dadlar, helst medjooldadlar  
¾ dl kakao  
3 msk lönnsirap  
1 krm salt

**Topping**  
blåbär  
florsocker eller kokosflingor

**Kladdkaka**  
Sätt ugnen på 175 grader. Baka sötpotatisarna i mikron i 10-15 minuter tills de är mjuka. Skala dem och lägg fruktköttet i en mixer tillsammans med dadlarna. Om dadlarna är lite torra kan de behöva blötläggas i 10 minuter. Mixa till en någorlunda jämn smet. Blanda övriga ingredienser i en skål, och rör ner sötpotatis-smeten. Bred ut smeten i en rund form, cirka 20 cm i diameter. Grädda kakan i 20 minuter i mitten av ugnen, ta ut och låt svalna i minst 10 minuter. Kakan är allra godast kylskåpskall, eller dagen efter. Vi gillar att servera den med något milt till, som en klick yoghurt eller kokosgrädd.



# Framtidens mat är här

Next Food har en filosofi: Veganmat som smakar gott och som gör gott.

- Vi vill hamna i var mans kylskåp. Då måste våra produkter vara bäst, säger Ole Nordby på Next Food..

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

**SMÅKA PÅ FRAMTIDEN.** Så lyder Next Food's korta kärnfulla slogan. Och det ligger mycket i det.

- Växtbaserad mat är framtiden, så är det bara, konstaterar Ole Nordby.

Under de senaste åren har allt fler upptäckt de märken som Green Food Company distribuerar i Norden. Nu vill företaget synas ännu mer, och byter namn till Next Food, ett namn som ju är helt logiskt, eftersom vi pratar nästa generation mat. God mat som gör gott.

Next Food's ambition är att distribuera mat man väljer, inte bara med samvetet, utan också för att det smakar så bra. Att äta växtbaserad mat ska vara ett val man gör för att man vill äta något riktigt gott.

Därför har nu företaget utvidgat sin portfölj och har börjat ta in en rad välkända märken som tidigare varit lite svårare att få tag på.

- Vi vill komma närmare våra kunder. Nu finns vi i en rad Hemköp- och ICA-butiker. Dessutom för vi en dialog med flera andra kedjor, säger Ole Nordby.

Det ska vara lättare att välja veganskt i framtiden, helt enkelt.

- Dessutom vill vi finnas i flera olika prissegment, också i de lite lägre, eftersom vi vill ge fler chansen att äta grönt.

Med märken som Hilary's, Daiya, gardein, Torfurky och Coconut Bliss är det inte en alltför djärv gissning att fler kommer att välja köttfria alternativ i butiken.

- Numera har de stora butikerna förstått vikten av att ha bra alternativ till såväl veganer som flexitarianer. Vi vill att alla ska börja med köttfria dagar, och då ska det vara enkelt att hitta bra produkter.

Numera kan du alltså hitta välkända märken som klassiska Hilary's i din butik när du vill köpa en god burgare eller korv.

- Hilary's tillverkar minimalt processade produkter som är så rena som möjligt, säger Ole Nordby.

Eller Gardein när du vill göra en köttfri bourguignon eller gryta med smak av hav - utan fisk.

- Den som en gång smakat

Gardeins fishless filet kommer garanterat att vilja äta den igen. Och igen, konstaterar Ole Nordby.

Tofurky väljer du om du vill ha ett köttliknande alternativ på mackan som fortfarande är helt växtbaserat. Märket har funnits i 35 år, och hänger alltså med än.

Eftersom det också finns en tanke att välja så närproducerad mat som möjligt, har Next Food valt att distribuera det europeiska märket Nature&Moi, som tillverkar fransk veganost.

- Den vill vi ge alla chansen att testa, säger Ole Nordby.

Vill du istället äta en riktigt god vegansk pizza ska du välja Daiya. Daiyas veganska ostar är så nära en ost du kan komma, och fortfarande välja plantbaserat.

- Daiya har också cheesecakes som är fantastiska och finns i flera olika smaker, jordgubbe, lime, choklad och den vanliga klassiska. Men utan mejeriprodukter, förstås.

Coconut Bliss är ett utmärkt alternativ om du vill äta riktigt god

”Växtbaserad mat är framtiden, så är det bara”



och krämig glass utan mejeriprodukter.

- En dröm för chokladälskarna, men också för den som vill ha en smakrik och fyllig vaniljupplevelse, säger Ole Nordby.

Ole Nordby tror att vi i framtiden kommer att fortsätta välja köttliknande produkter som burgare och växtbaserad korv. Men han är också övertygad om att vi vill ha så rena och oprocessade produkter som möjligt.

- Man väljer inte längre en växtbaserad korv eller burgare bara för att den liknar korv eller en burgare. Nu ska den vara god och med riktigt bra råvaror. Och det är först när vi nått dit som vi hamnar i var mans kylskåp.

Med de märken som Next Food distribuerar till de stora kedjorna är det inte långt dit.

- Ju lättare det blir att hitta bra alternativ, desto större chans är det att fler testar. Och har man väl testat, då finns det ingen anledning att välja något annat.





# Varma färger, varma smaker

Sommaren, släpp inte taget. Stanna och fira ljumma kvällar och barfotaspring med oss! Vi bjuder på en trerättersmiddag du sent ska glömma! Och om sommaren är upptagen, bjud dina närmaste vänner och familj på lite vegolyx.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

## VI BJUDER PÅ TRERÄTTERS

### CAESARSALLAD MED VALNÖTS- DRESSING OCH SHIITAKEBACON

25 min • 4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Originsalladen var en gäspning jämfört med dagens tokroliga kreationer. Den innehöll hela blad av romansallad, väldigt löskokt ägg, olivolja och worcestershiresås. Men originalet är mer som ett startblock för kommande löpare. Min variant har inte bara en vrålgod dressing på valnötter, utan välsignas även av shiitakebacon, ett av guds tio kulinariska underverk.

#### 2 romansalladshuvuden

##### Caesardressing med valnötter

1 dl majonnäs, t ex äggfri

1 dl valnötter

1 tsk dijonsenap

½ citron, saften

1 vitlöksklyfta

salt, svartpeppar

##### Vitlökskrutonger

3 skivor surdegsbröd, i tärningar

2 msk olivolja

1 vitlöksklyfta, pressad

salt

##### Shiitakebacon

300 g shiitakesvamp, tunt skivad

½ dl olivolja

salt

##### Till servering

½ dl valnötter, grovhackade

hyvlad parmesanost, t ex mjölkfri

svartpeppar

##### Caesardressing med valnötter

Mixa ihop allt i en mixer till en så slät sås det bara går.

##### Vitlökskrutonger

Sätt ugnen på 175 grader.

Vänd runt brödtärningar, olivolja, pressad vitlök och salt i en ugnform. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills krutongerna har fått fint med färg. Rör runt då och då.

##### Shiitakebacon

Sätt ugnen på 175 grader.

Blanda ihop skivad shiitakesvamp, olja och salt på en plåt. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills shiitaken har fått ordentligt med färg och blivit knaprig. Ta ut och låt svalna något.

Riv romansalladen i bitar. Blanda med caesardressing och fördela på tallrikar. Toppa med krutonger, shiitakebacon, hackade valnötter, hyvlad parmesanost och svartpeppar.







### BLOMKÅLSCRÊPE MED BULJONGKOKTA GRÖNSAKER, VALNÖTSBOLLAR OCH ROSTAD VITLÖKSAIOLI

40 min • 4 portioner

När man tänker crêpes som varmrätt associerar de flesta kanske till stora galetter på små franska krypin, fyllda med allt möjligt – eller svenska festivaler där man får tunna pannkakor med berg av riven ost och skinka.

**Blomkålscrêpe**  
150 g kokt blomkål  
4 dl ljummen mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjöl  
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde  
3 dl bovetemjöl  
1 tsk bakpulver  
2 tsk tryffelolja  
salt  
svartpeppar  
rapsolja att steka i

**Valnötsbollar**  
6 dl valnötter  
2 schalottenlökar, finhackade  
2 msk majsstärkelse

**2 msk persilja, finhackad**  
2 msk vatten  
salt  
svartpeppar  
olja att steka i

**Buljongkokta grönsaker**  
1 liter grönsaksbuljong  
1 litet blomkålshuvud, gärna i färg  
1 knippe morötter  
4 salladslökar  
1 ask sockerärter  
1 knippe rädisor

**Rostad vitlöksaioli på blomkål**  
2 vitlöksklyftor  
300 g kokt blomkål  
1/2 dl olivolja  
1/2 dl vatten  
några droppar tryffelolja  
salt  
svartpeppar

**Blomkålscrêpe**  
Mixa blomkål, mjölk och grädde till en slät puré. Skrapa ner i en skål och vispa ner bovetemjöl, bakpulver, tryffelolja, salt och peppar. Stek hyfsat stora pannkakor i lite rapsolja. De ska täcka tallriken.

**Valnötsbollar**  
Mixa valnötterna fint i en matberedare. Blanda med övriga ingredienser och tryck ihop till en fast smet. Rulla till bollar och stek gyllenbruna i lite olja.

**Buljongkokta grönsaker**  
Koka upp buljongen. Dela blomkålen i mindre buketter. Om morötterna är stora kan du halvera dem på längden. Koka blomkål och morötter mjuka. Lägg ner salladslöken och låt sjuda med i 2 minuter. Avsluta med att vända ner sockerärter och rädisor. Låt stå i 1 minut. Ta upp allt ur buljongen.

**Rostad vitlöksaioli på blomkål**  
Bryn vitlöksklyftorna på båda sidor i lite olivolja. De ska få ordentligt med färg. Mixa ihop med resterande ingredienser.

Lägg en crêpe på varje tallrik. Fördela grönsaker, valnötsbollar och aioli över. Det kan även vara fint med några groddar och skott.



### FRITERADE ÄPPELRINGAR MED VANILJGLASS

20 min • 4 portioner

Det är intressant hur något så simpelt som vetemjöl, kolsyrat vatten, salt och äpple kan anses vara en lyxig dessert. Vad är hemligheten? Jo, så fort man doppar ner något i het olja, täcks det av ett tunt lager äkta guld.

**2 äpplen**  
1 dl vetemjöl

**Frityrsmet**  
2 dl vetemjöl  
1/2 tsk bakpulver  
1 nypa salt  
1 1/2 dl kallt kolsyrat vatten  
2 liter rapsolja att fryta i

**Topping**  
1 dl strösocker  
1 tsk mald kanel

**Till servering**  
vaniljglass, t ex ägg- och mjölkfri havre- eller sojaglass  
äpple i bitar  
kanel

**Friterade äppelringar**  
Kärna ur och skiva äpplena i centimetertjocka skivor. Vänd i vetemjölet. Vispa ihop vetemjöl, bakpulver och salt i en skål. Vispa sedan ner lite vatten i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Hetta upp oljan till 180 grader i en tjockbottnad kastrull. Vänd äppelskivorna i frityrsmeten och ploppa sedan ner dem i oljan. Fryta gyllenbruna, ca 2 minuter på varje sida. Lyft upp äppelskivorna med en hålslev och vänd dem i en blandning av strösocker och kanel. Servera genast tillsammans med vaniljglass, lite äppelbitar och kanel.



LIMITED EDITION  
HOT CHORIZO!

# VEGETARISKT

✓ FÖR HELA FAMILJEN! ✓



ASTRID OCH APORNA  
[www.astridochaporna.se](http://www.astridochaporna.se)



FÖR VARJE SÅLD FÖRPACKNING **LIMITED EDITION HOT CHÖRIZO**, GÅR 1 KRONA  
TILL **UNHCR:S** ARBETE FÖR MÄNNISKOR PÅ FLYKT FRÅN KRIGET I SYRIEN

## Med passion för **Tomater**

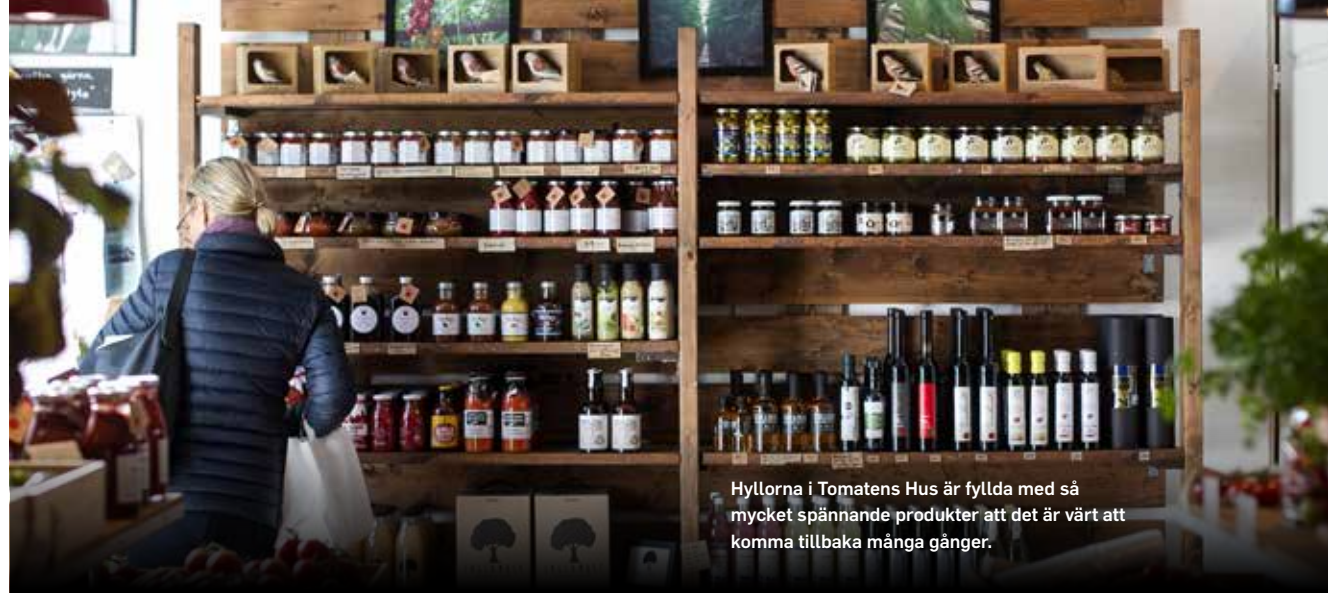
I skånska Vallåkra tas tomaten på högsta allvar.  
Här har till och med tomaten fått sitt eget Tomatens  
Hus, med såväl växthus som butik och restaurang.

TEXT: ANN JANSON FOTO: JOSEFIN WIDELL HULTGREN





En bit utanför Vallåkra ligger Tomatens Hus med butik, bageri och krogen Miss Alice. Ett utflyktsmål väl värt att besöka under sommarhalvåret.



Hyllorna i Tomatens Hus är fyllda med så mycket spännande produkter att det är värt att komma tillbaka många gånger.



Att gå runt i växthuset fungerar som ren terapi för många.



I växthuset finns mycket att fixa, vilket Bengt sköter med van hand.



Tomater i olika färger ligger dekorativt sida vid sida.



**50 OLIKA SORTERS** tomater finns att köpa i gårdsbutiken. Och i växthuset står alla olika sorterna på parad, framdrivna av Boel Wildmark och maken Bengt Ahlman.

Lite längre ner på vägen driver Boel Hultman Miss Alice krog & kafé som serverar favoriträtterna tomatpaj och tomatsoppa.

Kort sagt: I Tomatens Hus kretsar väldigt mycket kring tomater.

Boel Wildmark har tomaterna i blodet, kan man säga. Hennes föräldrar var tomatodlare och 1990 tog hon över den 10 000 kvadratmeter stora odlingen.

På den tiden massproducerades en sort. Idag odlar familjen närmare 50 olika sorter på bara 3 000 kvadratmeter som de sedan säljer i egen lantbutik.

- Det är roligare att odla färre och godare tomater, förklarar Boel. Det blir ju mer som ett hantverk då. Dessutom ger det bättre ekonomi. Revisorn är nöjd och vi har lyckats öka omsättningen med 20-25 procent varje år. Målsättningen är att hitta nya produkter och samtidigt utveckla våra gamla och det har vi lyckats bra med tycker jag. Men det bästa är ändå att få träffa alla trevliga kunder som ger så positiv respons varje dag.

Butiken är fylld av korgar med

dekorativa tomater i olika färger och former. Ovanför korgarna står små handskrivna skyltar med namn, pris, smak och användningsområde. Tomater som Lille Svarte Petter, Flavorino och Montenegro samsas om utrymmet med Margold och Cauralina. Längst fram ligger paradtomaten Svea som är storsäljaren och har vunnit pris som Sveriges godaste tomat. Utbudet är stort och presentationen av produkterna imponerande. Att titta i butiken är som att gå på utställning - med små konstverk som är billiga att köpa och dessutom nyttiga att äta.

Även växthuset är öppet för besökare och allt odlas utan kemiska bekämpningsmedel.

- Om vi skulle använda något så är det bara biologiska medel, berättar Boel som förespråkar så rena råvaror som möjligt och själv äter tomat flera dagar i veckan. Tomat är en fantastisk grönsak som är både god, vacker och nyttig. Dessutom är det en bra smaksättare. När man är van vid att äta dem är det svårt att sluta.

**ATT GÅ RUNT** i växthuset och butiken verkar fungera som terapi för många av kunderna berättar Boel. Varje vecka kommer trogna stamkunder och Boel anstränger sig för att

**Namn:** Boel Wildmark.

**Bor:** I Vallåkra.

**Familj:** Maken Bengt Ahlman, söner Morgan och Björn Wildmark.

**Gör:** Driver tillsammans med maken och sönerna en gårdsbutik och växthus med tomatodling på Tomatens Hus som är säsongöppet.

**Drömmer om:** Att odla tomater och utveckla och driva företaget så länge det är roligt.

förmedla trivsel och trevlig atmosfär till alla som kommer.

- Vi driver Tomatens Hus för att vi tycker det är roligt och det hoppas vi att kunderna känner. Varje sommar gör vi bokslut på hur säsongen har varit och den dagen vi inte tycker det är kul längre gör vi något annat. Glädjen måste alltid finnas kvar, konstaterar Boel och tittar nöjt ut över sin butik.

Hennes yrkesengagemang är erkänt och har premierats med både diplom och stipendium. Motiveringarna löd: "Boel har med sin passion för tomater på ett mycket framgångsrikt sätt utvecklat sitt odlingsföretag och butiks försäljning, trots dess läge bortom allfartsvägarna. Hon har arbetat inom skåniskt lantbruk och på ett förtjänstfullt sätt utövat pionjärbete för en levande skånsk landsbygd."

Diplomen sitter uppsatta på väggen i butiken tillsammans med bilder på sönerna Björn och Morgan, som också är aktiva i familjeföretaget.

På hyllorna ligger förutom tomater mycket gott som sönerna Björn och Morgan har tillagat. Morgan är bagare och bakar surdegsbröd och smaskiga bullar som fyller lokalen med härliga dofter. Björn är kocken som förädlar tomterna. Hans populära marmela- >>



# LILLA SVERIGEBYN

your organic vegan holiday resort

Där människor, djur och natur lever med varandra i harmoni och frihet.

Ta med dig barn och husdjur, familj och vänner och kom på besök till oss i Lilla Sverigebyn, Smålands härliga veganska sommarparadis nära Vimmerby!

Passa på att boka NU!  
[www.sverigebyn.se](http://www.sverigebyn.se)





På Tomatens Hus lagas delikata kakor, marmelader och bröd på löpande band av bröderna Björn (th) och Morgan (tv).



der och hemlagade ketchup har en strykande åtgång.

Sönerna samsas i det stora lantköket bredvid butiken och trivs bra ihop.

- Det går att göra så många saker av en tomat. Vi gör till och med tomatglass här, berättar Björn. Det är kul och uppskattat att experimentera fram nya smakkombinationer. Alla nya förslag och idéer är välkomna.
- Det råder MBL, medbestämmandelag här, skrattar Morgan. Alla får vara med och bestämma.

**BRÖDERNA HAR TIDIGARE** arbetat på annat håll men trivs i familjeföretaget och uppskattar den gemytliga gemenskapen och stämningen. Att Tomatens Hus har säsongsöppet passar dem också bra då de kan utveckla sina idéer och produkter under vintersäsongen.

Om miljön i tomatbutiken gör kunderna hungriga går det att besöka krogen Miss Alice ett stenkast längre ner på vägen. Hit går de flesta för att äta lunch efter sina inköp. Trädgårdskaféet drevs tidigare också av Boel och Bengt, men såldes för sju år sedan till Boel Hultman. Borden under fruktträden fylls med gäster så fort vädret är fint och i ena hörnet står ett stort växthus där besökarna kan ta plats om det regnar eller är fullt ute. Från växthuset har man utsikt över de blommande fälten och det är fräscht inrett med vita trämöblemang, spetsgardiner och blommiga dukar. Krogen är lika charmig som maten är god. Favoriträtten är den berömda

tomatpajen som en del gäster vallfärdar långt för att smaka. Under de mest intensiva sommarveckorna kommer det över 480 gäster per dag.

- De senaste två åren har vi serverat 17 500 portioner tomatpaj per år så den får vi nog klassa som vår paradrätt, medger Boel. När det är som mest intensivt är vi 20 personer på lönelistan och förra året var vi tvungna att renovera köket för att kunna leverera bättre.

I köket lagas även delikatesser som säljs under varumärket Miss Alice i en liten affär vid sidan om. Namnet Alice kommer från Boels mormor och loggan är 50-talsinspirerad, skapad av Boel själv. Hon uppskattar att vara egenföretagare, något hon drömde om redan som 15-åring, och månar om att skapa en bra arbetsplats för sina medarbetare.

- Jag vill att de anställda ska ha ett kul jobb att gå till. Om de trivs kommer deras kreativa sidor fram och de gör ett bättre jobb. Det är viktigt att de ger bra service. Varje kund ska bli sedd och känna att det här är deras ställe. Vår vision är att kunna expandera så mycket att vi kan hålla öppet även på vintern.

Boel kommer från trakten och brinner för att utveckla och skapa trivsel till bygden. Brodern som är passiv delägare i företaget bor tvärs över gatan och föräldrarna bor i det gamla föräldrahemmet i närheten.

- Vi vill sprida en mysig familjekänsla runt oss och hoppas att så många som möjligt hittar hit, avslutar Boel och försvinner iväg till sina väntande gäster.

**Namn:** Boel Hultman.  
**Bor:** Snart på en gammal gård utanför Vallåkra.  
**Gör:** Driver krogen Miss Alice på Tomatens Hus samt gårdsbutik med delikatesser under varumärkesnamnet Miss Alice.  
**Familj:** Förlovad med Tobias Root.  
**Drömmer om:** Att utveckla krogen Miss Alice, produktionen av delikatesser gjorda på lokalt odlade råvaror och att ha riktigt kul på jobbet.



Boel packar in tomater i cellofan vilket blir en vacker present.



# 100% Vegetarisk!



Läs mer om vårt sortiment på [lysekils.se](https://lysekils.se)

**MARENOR**  
SEAFOOD



#### VARMRÄTTER

Supersnabb tomat- och bönpastasås 14  
Svart bönburgare med baba ganoush 22  
Lins- och kolrostad morotsburgare 23  
Rödbetsburgare med ärthummus 24  
Afrikansk västkustburgare 24  
Rostat pitabröd med kikärter 28  
Rostad blomkålspasta 29  
Ängamat med rostad färskpotatis 30  
Fajitaplåt med tomat- och bönsocker 31  
Svalkande avokado- och matchasmoothie 39  
Kikärtsgryta med pärlcouscous 46  
Bönbullar med rosa rotmos 47  
Krämig pasta med örtig zucchini-kräm 48  
Bakad sötpotatis med sojabönshummus 49  
Gula ärtburgare 53  
Solrosfröbullar 54  
Gröna ärtpannkakor 54  
Moussaka 54  
Riven tofupasta 55  
Tofuspett i örtig vitvinsmarinad 73  
Matjéstårta vegostyle 74  
Blomkålscrêpe 90

#### SALLADER & SOPPOR

Grön nypotatissallad 13  
Avokado- och tomat-sallad 41  
Tomatsoppa med rostad paprika 46  
Morotsoppa med curry 53  
Sallad från Nice 67  
Ceasarsallad med valnötsdressing 89

#### SMÄRÄTTER & TILLBEHÖR

Flower power-ost 9  
Kimchi 10  
Böntoast med citronmajonnäs 15  
Ugnsbakad lök 23  
Grön bananguacamole 23  
Plommonsås 33  
Vattenmelonsashimi 40  
Svart böndipp 55  
Kantarellröra med färskost 71  
Rödbetssmör 71  
Potatispirogar med rosmarin 71  
Kronärtskockssostron 72  
Romsås 72  
Pepparrotssås 72  
Pressgurka 73

#### SÖTT & BAKAT

Go nuts freakshake 8  
Mjuk kaka med sommarbär 13  
Rödgröd med kokosflöde 16  
Mjuk avokado- och hallonglass 42  
Lemoncurdglass 64  
Salt karamellglass 64  
Kokosglass 65  
Brownie 65  
Marängbakelse med vaniljkräm 75  
Kikärtsscookies 84  
Fräscha äppelnuts 85  
Kladdkaka med sötpotatis 85  
Friterade äppelringar 91

#### DRYCKER

Ölfrallor 71

# GÖR ISTE PÅ ALGER I SOMMAR!

ETT SOLIGT GRÖNT TE MED RINGBLOMMA, ROSMARIN,  
PERSIKA, VANILJ OCH ALGEN DUNALIELLA



@SIMRISALG

KÖP VÅRA ALG-SUPERGOODIES I  
ALGSHOPEN PÅ WWW.SIMRISALG.SE

Simris  
HAND PICKED BY SIMRIS FROM  
OUR ALGAE-FARMER FRIENDS



## MJÖLK OCH GRÄDDE

## Dricka och bakning

Mandelmjölk  
Hasselnötsmjölk  
Sötad och osötad sojamjölk  
Havremjölk  
Rismjölk  
Quinoamjölk  
Cashewmjölk  
m.fl.

## Matlagning

Osötad sojamjölk  
Havremjölk  
Rismjölk  
Kokosmjölk  
Mandelmjölk  
Cashewmjölk

## Matlagningsgrädde

Havregrädde  
Sojagrädde  
Mandelgrädde  
Kokosgrädde

## Vispgrädde

Alpro Airy & Creamy (soja)  
Soyatoo kokosgrädde  
Soyatoo risgrädde  
Planti Creamy Dessert (havre)

## Yoghurt &amp; Crème Fraiche

Soja- och havreyoghurt  
Oatlys iMat Fraiche,  
ersätter crème fraiche  
och gräddfil

## SMÖR

## Matlagning &amp; 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, Coop  
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. Parmesan  
från Violife och A & A. Det finns  
även ett antal smältbara ostar från  
ovan nämnda märken.

## 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,  
Hälsans Kök 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 varie-  
rande märken. Testa så fort du  
hittar!

## ÄGG

## Tofu

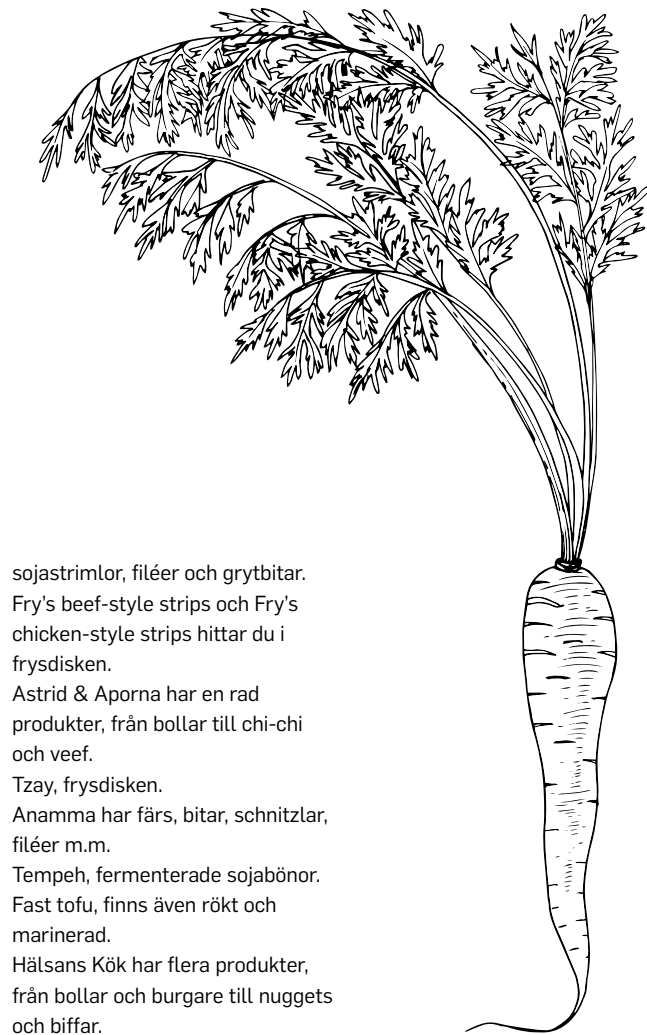
Finns både fast och mjuk. Båda  
passar bra att mixa ner i stället för  
ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar  
sig bra för efterrätter.  
Testa att strö över lite "svart salt"  
som gör att det smakar precis som  
ägg. Finns att köpa i indiska butiker  
eller på veganlife.se.

## No-egg

Äggsubstitut, perfekt i såser,  
krämer och bakverk.

## 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.

Anamma har färs, bitar, schnitzlar,  
filéer m.m.

Tempeh, fermenterade sojabönor.  
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.

## 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.



## VEGOKOLL.SE

För full koll på vilka  
produkter som är vego, fler  
förslag på ersättningar,  
näringlära och mycket mer,  
gå in på Djurens Rätts  
vegolist - vegokoll.se.

## CHICK'N PATTIES BURGAREN

En klassisk enkel burgare kan tolkas på många  
olika sätt, så här gör vi den!

Briochebröd  
Veganost (Gärna en stark)  
Sallad  
Gardein Chick'n Patties  
Minigurka  
Stekt silverlök  
+ Himmelskt god dressing

2 dl iFraiche  
2 msk Ajvar  
4 fefferoni  
Korriander  
Mynta  
Chili  
Hackad vitlök

## BEEFLESS TIPS SPETT

Börja med att välja dina favvo-  
grönsaker och använd sedan vår  
hemliga marinad som består utav:

4 klyftor vitlök  
En knippe basilika  
Mycket olivolja  
1 tsk chili  
2 tsk soja  
2 droppar rökarom  
2 tsk sirap  
En halv lime

# GARDEINS

## sommartips

Det här är en annons för Gardein

Butiker som säljer Gardein hittar du här  
[www.veann.com/where-to-buy](http://www.veann.com/where-to-buy)





**VAKNA MED NYBAKAT BRÖD**

Långjäst är hemligheten

**VI FROSSAR I CHOKLAD**

**VEGOHAJK**

Laga grönt i naturen

**TORKA OCH SAFTA**

Ta vara på årets skörd

**VEGO PÅ 30 MINUTER**

**GRYTOR OCH GRATÄNGER**

*Prag  
- en oväntad  
vegopärle*

**NÄSTA NUMMER**  
*ute den 26 september*

# Så gott INSIDE OATSIDE



**YOSA**  
havremål

Det är lätt att vara reko både mot sig själv och mot världen. Det veganska och sojafria mellanmålet är tillagat av havre genom fermentering\*, utan konserveringsmedel. Två läckerheter med mycket bär: Yosa Skogsbär och den kvarglikt mjuka Yosa Sport Bärmix med hög proteinhalt. Finns i Ica-butiker. [www.yosa.fi/sv](http://www.yosa.fi/sv) & #yosaoat

\* Innehåller rikligt med levande mjölksyre- och bifidobakterier.



# Nordiskt proteinguld för en godare sommar

Du behöver inte leta på andra sidan jorden för att hitta det perfekta proteinet. Det finns här i vår nordiska jord. I Pulled Oats blandar vi nordisk superhavre med baljväxter och då blir resultatet ett perfekt protein – vegansk, fri från soja och vete och med högre proteinhalt än kyckling. En råvara med delikat smak och saftig konsistens utan konstigheter. Helt enkelt, ett nordiskt proteinguld.

Pulled Oats presenterar tillsammans med receptkreatören Agnes från Cashew Kitchen: Sommartacos med het paprikaröra, halloumi och solmogna jordgubbar

För recept och information om var du kan köpa Pulled Oats, besök [facebook.com/goldandgreensverige](https://facebook.com/goldandgreensverige) och [goldandgreenfoods.com/se](https://goldandgreenfoods.com/se).

[goldandgreenfoods.com/se](https://goldandgreenfoods.com/se)  
[facebook.com/goldandgreensverige](https://facebook.com/goldandgreensverige)  
[instagram.com/goldandgreensverige](https://instagram.com/goldandgreensverige)  
[cashew-kitchen.com](https://cashew-kitchen.com)

#pulledoats #perfectprotein

gold&  
green®

# pulled oats®