

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

VEGO

NR 4 2018
MAJ-JUNI
PRIS 59:- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

> 88 000 läsare!

**GODASTE
VEGOKÄKET
PÅ GRILLEN**

**ÖVERRASKA MED EN
VEGANSK
GRILLFEST**

**SÅSER,
SALLADER
& TILLBEHÖR**

**FESTA LOSS MED
BRASILIANSK BBQ**

**57 GRÖNA
SOMMARRECEPT!**

MASTE TESTAS:
GRILLAD BANANA SPIT



KRAVLÖS VEGOMAT - SURFA I BIARRITZ - EGEN FETAOST - SOMMARBUFFÉ - MAT I SÄSONG



Tzaytime!



Mer inspiration på tzay.se #tzay

Vad blir det för mat idag? Kanske något gott, grönt och kul att laga – som TZAY! Familjen har nu blivit ännu större. Våra veganska och glutenfria produkter finns som filéer, chunky spett, bitar och som naturella TZAY-strimlor. Du hittar oss i både kyl- & frysdisk.



Välkommen till tidningen Vego

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

Art Director

Utopi

Omslagsbild

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

jonatan.soderstrom@
capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Tryck

PunaMusta

**Kundtjänst och
prenumerationer**

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@pressdata.se



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



Först julen och nu grillen

När jag berättar att jag är vegan och driver Sveriges största vegetariska mattidning är det vissa köttisar som blir livrädda och krampaktigt tar tag om sin tallrik som om de vore rädda att jag skulle kidnappa deras entrecôte och släppa den fri på någon djurfristad. Jag har alltid tyckt att den reaktionen är så himla intressant, inte minst rolig. Men jag kan förstå dem. Först blev julen allt grönare och nu är det dags för nästa köttiga högtid att vegofieras: grillsäsongen. Med det sagt är det inte kidnappning av flintastekar och revbensspjäll som hotar, utan svenska folkets allt större sug efter gröna godsaker att lägga på grillen.

Visst är det lite komiskt att den gemensamma nämnaren för de båda "högtiderna" ovan är skinkan. På julen går grisrumpan under namnet julsinka och under sommaren kryddas den upp till en spexig flintastek. Men precis som annat kött får den ge vika, för nu är det grönt som ska dansa på grillen. Och hur härligt är inte det? Tiden är förbi då vi vegoälskare fick nöja oss med några sorgsna champinjoner på ett spett eller försöka fejka ett leende när vi får extra mycket sallad på tallriken för att kompensera. För det finns så mycket att hugga in på, vilket jag ville visa med det här numret. Här finns enkla recept på sommarens grönsaker, smidiga genvägar med halvfabrikat, handklappade burgare och egna spett. Här finns kryddiga marinader, läckra såser, färgglada sallader och drinkar att skåla glatt med. För det är ju så det ska ramas in, med glädje.

Jag har aldrig försökt "lura" över folk på den gröna sidan annat än med kalasgod mat. Och så ska jag fortsätta. Du med! Ta chansen i sommar att bjuda in till grillfest vegostyle. Duka upp en läcker buffé med grillat grönt och gott, för det är så här en grön revolution börjar. Hurra!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

"Tiden är förbi
då vi vegoäls-
kare fick nöja
oss med några
sorgsna cham-
pinjoner på ett
spett"

*Tre saker jag grillar
i sommar*



Naanbröd

Du måste, måste, måste testa att grilla egna naanbröd. Receptet hittar du på vegomagasinet.se och du rör ihop det på nolltid, jäser i 30 minuter, trycker ut och lägger på grillen. Mitt ständiga tillbehör till allt grillat.

Uppdaterad banana split

Jag är inget fan av varm banan, men den uppdaterade grillade banana spliten på sida 66 är så smärtsamt god att du ser fyrverkerier. Speciellt med jordnötsfudgesåsen till. Ah!



Rotfrukter i alla former

Låter det tråkigt? Nej! Jag älskar rotfrukter! Riv ner rödbetor eller morötter i dina bönburgare och de håller sig enormt saftiga. Grilla sötpotatis och mosa till en krämig hummus eller baka blandade rotfrukter i foliepaket med ett gott kryddsmör.

You Tube

Följ oss på Youtube! Vår kanal heter "VEGO" och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt!



Vego 4 2018

- 15 Spirande grönt på tallriken
- 22 Intervju xxxx
- 25 Hannu bjuder på vegetariskt
- 31 Läcker lyxig sommarbuffé
- 37 Ostskolan: Fetaost
- 40 Bästa sommartårten!
- 42 Fredagskockens bästa grilltillbehör
- 46 Kalla såser och desserter
- 48 Vegoskolan: Anammass formbara färs
- 56 Allt blir godare med majonnäs
- 61 Vegansk grillfest
- 73 VEGO:s Veckomeny
- 79 Vegan surf camp
- 82 Allt om detox
- 91 Brasiliansk BBQ

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, VEGO svarar **5**, Vegonytt **7**, Vi kan inte... **10**, Plocksida: Konsten att ha sommar **20**, Vego är här för att stanna **58**, Grillglädje och galenskap **54**, Trend-Stefan spanar **68**, Mode & skönhet **70**, Plocksida: Sommar, sommar och sol **84**, Forska Utan Djurförsök **87**, Läkare för framtiden **88**, Receptregister **97**, I nästa nummer **98**

FÖLJ OSS!

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



Ställ till med magisk vegansk grillfest och avsluta med den här smäktande grillade banana spliten.

66



51

Vi testar den senaste hypen i vegovärlden och gör allt från äppelstek till grekiska bollar.



Hannu serverar sommarens smaker från sin egen trädgård.

25



40

Sommarens smarrigaste rulltårts-torn.

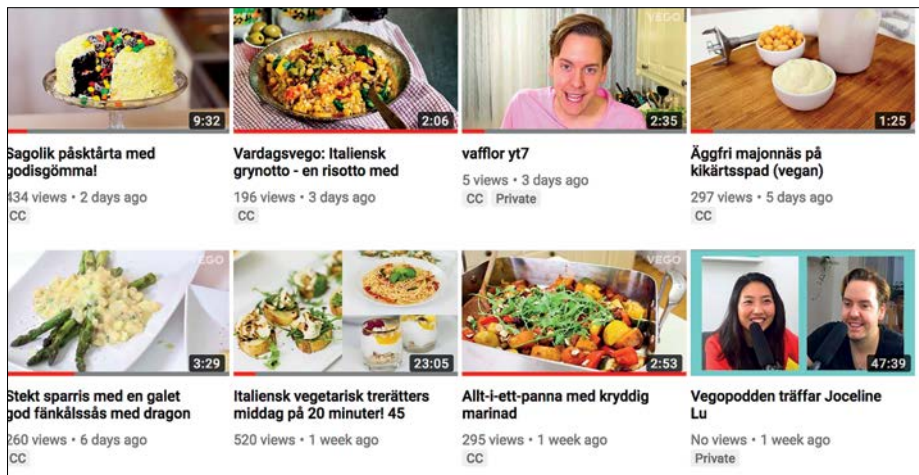


46

Kalla såser och desserter.

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig.

Mejla gärna redaktionen@vegomagasinet.se eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.



Följ oss på Youtube

Glöm inte att kolla in vår Youtube-kanal "VEGO" och ännu hellre prenumerera på den, så får du en notis varje gång vi lägger upp något nytt. Där finns matlagning, intervjuer, reportage och annat kul. Se så, in på Youtube nu!

Vad hände med Vegopodden?

Jag älskar er podd, men ni verkar inte lägga upp fler avsnitt. Är det en paus eller har ni slutat helt?

Svar: Ja och nej. Jag vill inte säga att det aldrig kommer komma fler avsnitt, men jag kände att jag hade kört på i ett år och att det var kul, meeen kanske dags för något nytt. Vi tänker satsa mer på videor och det känns även lite roligare just nu. Men som sagt, det kan mycket väl komma upp poddavsnitt, men inte lika regelbundet som förr.

Afrikansk mat?

Kan ni inte ha ett panafrikanskt temanummer? Marockanska grytor, etiopisk injera, fermentering från Zimbabwe, sydafrikansk bobotie etc.

/Stella

Svar: Superbra idé och jätteintressant inriktning. Det här ska vi definitivt göra någonting på. Älskar de smakerna själv, men du har rätt i att vi inte har haft något sådant i VEGO tidigare. Tack för tipset! /Mattias

Vego på hotellfrukosten

Vi vill bara tipsa om att vi på vegomagasinet.se/hotellfrukost har samlat 40 mumsiga frukostfavoriter som passar strålade på en hotellfrukost. Varför? Därför att du enkelt ska kunna skicka länken nästa gång du ska bo på hotell och vill hinta om att det finns galet mycket grönt och gott de kan fixa.

Kan ni inte skriva om odling?

Flera har mejlat oss om att skriva mer om

odling. Tips, tricks, vad man ska satsa på, roliga nyheter, självförsörjning, ekoodling, veganodling m.m. Vi har inget planerat i år, men jobbar på att kunna presentera något nästa år. Däremot kan vi göra en hel del digitalt, så kolla in vegomagasinet.se för uppdateringar. På vår Youtube-kanal "VEGO" har vi bland annat besökt Vegangården samt Ulla Troëngs fantastiska trädgård. In och kolla!



Smartare mat!

Vi gjorde ett stort misstag i förra numret och glömde helt att ge cred till Eleonora von Essen som låg bakom de fantastiska recepten från boken **Smartare mat för hela familjen** (Tukan förlag). Den innehåller mycket grönt, glutenfritt och recept

utan raffinerat socker. Boken är inte helvego, men det mesta går att vegofiera och veganisera. Kolla in den! (Foto: Björn Tesch).

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.



@Pelles_gronsaksland

Drivs av Pelle, kock sen 30 år, som nu fokuserar på växtbaserat. Våldigt spännande konto som blandar fine dining och vardagsmat med ett ständigt utforskande av det vegoriket har att erbjuda. Glöm inte att kolla in bloggen med samma namn.

Me:



@Veganflexzone

Här kommer du inte att hitta så mycket mat, men en rad galet roliga memes att skratta åt. Hysteriskt till och med när igenkänningen är hög.



@Papaya_sunshine

Aah! Vi vill bara äta varenda bild. Det är mycket raw med fokus på hälsa, men vi får även vila ögonen på desserter, choklad i mängder, smarriga bowls, bites och bollar. Så härligt!

#meatno

Den här texten är helt fri från animaliska produkter. För inte nog med att det är dåligt för miljön att slösa bläck på dem, många väljer redan bort dem av hälsoskäl. Så vi vill prata växtbaserat istället.

Till exempel gillar vi solrosolja. Den innehåller mycket av fleromättat fett som Livsmedelsverkets kostråd säger att vi ska äta mer av än mättat fett från de där produkterna vi inte skulle nämna.

Vi gillar också linfröolja och rapsolja eftersom de är bra källor till omega 3 från växtriket. Och detta omega 3 måste vi få i oss genom maten eftersom kroppen inte kan skapa det själv, fastän den verkligen behöver det för att må bra.

Så vi blandar helt enkelt de där växtbaserade oljorna och skapar en balanserad fettsammansättning för dig att ha på mackan. För det ska vara enkelt att sluta äta såna där produkter vi inte ska nämna. Och du, självklart är vi nyckelhålsmärkta.



MED OMEGA 3 FRÅN VÄXTRIKET



Vegomejerier

Vill du lära dig göra egna helt växtbaserade mejeriprodukter, kolla in boken Vegomejerier (Norstedts) av Emelie Holm. Här finns mjölk, ost, yoghurt, smör och annat gott.



Erika Frost öppnar nytt

Erika, som ligger bakom veganrestaurangen Open New Doors i Göteborg, öppnar nu Open New Doors Bahnhof i lilla Sya, mellan Stockholm och Göteborg. Fortfarande veganskt, mycket eko och fokus på mathantverk som egen tempeh och cashewostar. Kolla in opennewdoors.se.



Junibacken + VEGO-Mattias

På Junibacken på Djurgården i Stockholm har man tagit hjälp av VEGO:s Mattias för att erbjuda gästerna smarrigt gröna rätter på menyn. Rätterna är olika från dag till dag och du hittar även söta bakverk och mättande mellanmål.



En vegansk glassbar

Den populära glasskedjan StikkiNikki har öppnat en helt vegansk glassbar mitt på Mariatorget i Stockholm. Tolv olika glassar varje dag, alltid färska och förtrollande goda. De är även kända för sina gigantiska glasskuler. Ett måste i sommar!

Glassigt värre

Oatly ger sig in i glasskampen på riktigt med sina två vrålgoda smaker Double Chocolate Fudge och Salty Caramel Hazelnut. Chokladglass med chokladiga fudgebitar samt en lyxig kolaglass med salt kolasås och kanderade hasselnötter. Ca 38 kr/500 ml.



Det går bra nu...

Den veganska snabbmatskedjan Taku-Taku tar nu in kapital för att snabbt kunna utöka antalet restauranger. Målet är 30 nya ställen runt om i världen på sikt. Även Oumph fortsätter att sprida sina populära produkter. Nu har de bland annat tagit sig in på över 400 Tesco-butiker i Storbritannien. Hurra för er!



Vegovänliga hotell!

På veggie-hotels.com samlar man alla världens vegetariska hotell! Det finns närmare 400 favoriter på listan, så kolla in den nästa gång du planerar en resa. Du hittar även konferensanläggningar, spa och bed & breakfast.



Falafelfestival

Den 16 juni arrangeras en falafelfestival i Malmö. Det utlovas inte bara god mat, utan man håller även falafel-VM för att utse bästa falafeln. Arrangörer är matskribenterna Pierre Orsander och Jonathan Burns samt stjärnkocken Titti Qvarnström.



Vegansk milkshake på Max

Max maxar verkligen veganutbudet på sina restauranger. I maj kommer de att testa en helt vegansk milkshake i smakerna choklad, jordgubb och vanilj. Basen är kokos och säljer den bra så kommer den snart att finnas på alla restauranger runt om i landet. Slurp!



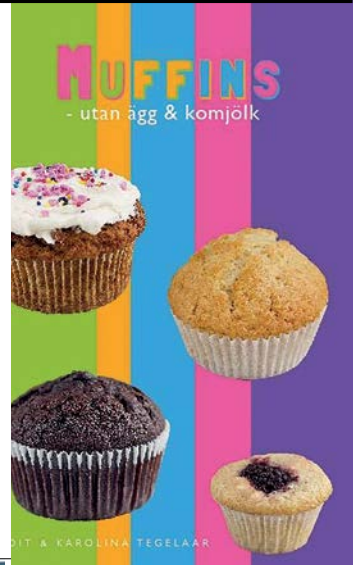
Spännande hummus

Hummus kan man göra på många olika sätt, så det är kul att Sevan kommer med tre nya spännande smaker: rödbeta, grön ärt och curry med rotfrukter. Du hittar dem i kyldisken.



T-shirts som gör skillnad

TFC Fashion säljer galet snygga t-shirts med olika veganpeppande budskap. Syftet med tröjorna är att bidra till en bättre värld full av kärlek och respekt för alla. De är ekologiskt producerade och en del av vinsten går till organisationer som delar deras vision. Köp på tfcfashion.com



Testa Enkla Kassen

Genvägen till en mer hållbar livsstil genom mer vego och mindre matsvinn, det var så idén till Enkla Kassen föddes. Enkla Kassen levererar recept och råvaror hem till dörren och priset är 399 kr för 12 portioner. Plus att rätterna bara tar 30 minuter att laga till. Läs mer på enklakassen.se.

Sök veganskt på Systembolaget

Söker du på "vegan" på Systembolagets hemsida får du nu upp närmare 70 helt veganska drycker, både vin och öl. Härligt att de gör det enklare för alla som vill undvika drycker klarnade med gelatin, äggvita eller andra animalier.



Vegansk muffinsbok

Den veganska bakdrottningen Karolina Tegelaar har nu släppt en muffinsbok, tillsammans med sin dotter Judit, för barn. 42 sidor, 9 muffinsrecept och 5 olika frostingar. Gå in på kakboken.se för att köpa.



Choklad-favoriten just nu

Eguale har många smältande goda chokladkakor, men favoriten är deras mörka choklad (60 %) med fruktiga bitar av granatäpple. Självklart är den ekologisk och Fairtrade precis som alla Eguales produkter. Finns i välsorterade matbutiker.



Vegansk streetfood-festival

Det blir mycket vego i Malmö i sommar. Den 16 juni arrangerar Bori Yordanova Vegan Summer Fest på Malmö universitets kårhus. Det blir food trucks, marknadsstånd och föreläsningar. Kolla in eventet på Facebook för mer info.



Havresmoothies!

Plantit kommer nu med tre nya, goda och fräscha havresmoothies. De är mjölkfria, vitaminberikade och lätta att dricka samtidigt som de upplevs mättande då de innehåller extra fiber. Plantit Oat Smoothies kommer i smakerna Mango & Citrus, Raspberry & Licorice och Cucumber & Melon.

since 1969
**Hälsans
Kök**

Gjord för att provas

PROVA RIKTIGT GOD VEGO

GJORD MED
INGREDIENSER
SOM DU KÄNNER TILL
ENKELT & GOTT



NYTT
FÖRBÄTTRAT
RECEPT

100% smakrikt och vego



VI KAN INTE SLUTA ÄTA...

RECEPT: MY FELDT FOTO: LINDA LOMELINO

Vi kan inte – My Feldt-edition

Vi blev smått besatta av My Feldts förföriska bok och kände att vi inte kunde slita oss från den. Så den fick bli en del av vårt inslag "Vi kan inte...".



My Feldts bok *Blåbärssnår, äppelskrutt och rabarberskugga* (Bonnier Fakta) är en drömskt vacker bok med de mest ljuvliga sötsaker du kan tänka dig. Här finns godsaker från varje säsong, från glass och godis till tårter och bakverk.

Nyponsoppa

En av mina favoriter är nyponet. Vresrosen är kanske naturens livligaste ros: den växer med enorm kraft och brer ut sig överallt. Från tidig sommar till långt in på hösten kan du använda dig av rosens blad som skiftar från vitt till starkt rosa. Runt september och oktober är det tid att skörda rosens nypon. Det finns olika sorters nypon, men alla är ätliga. Jag brukar plocka massor av nypon på hösten som jag gör puré på och fryser in. Sedan har jag nypon till nyponsoppa hela långa vintern.

ca 1,2 liter



900 g nyponpuré, se nedan
250 g havtornsbär eller 180 g färskpressad citronjuice (från 3–4 citroner)
210 g strö- eller rårorsocker
vatten

1. Lägg havtornsbären i en kastrull och häll på lite vatten. Koka upp och koka tills bären har spruckit och vätskar sig. Sila bort skal och kärnor. Du kan ersätta havtornsjucen med citronjuice.
2. Koka upp nyponpuré, havtorns- eller citronjuice

och socker i en kastrull. Späd med vatten till önskad konsistens.

3. Servera kall eller varm tillsammans med vaniljglass och gärna små mandelbiskvier.

Pst... puré på nypon

Koka nyponen i vatten tills de är mjuka. Häll av det mesta av vattnet och mixa sedan bären. Sila purén genom en finmaskig sil.

Syrensaft

Det går att förvandla doft till smak. När alla syrener har blommat över, sommaren är förbi och hösten på ingång kan du öppna en flaska saft och låta doften och smaken slå omkull dig. Ju mörkare blomma, desto mörkare färg på saften. Väljer du den ljusaste lila blir den nästan transparent.

ca 2 liter



30 lila syrenklasar

1 liter vatten

1 kg strösocker

350 g färskpressad citronjuice
(från ca 7 citroner)

4 citroner, rivet skal

1. Plocka blommorna från stjälkarna. Det är viktigt att inga grenar eller blad kommer med, för då kan saften utveckla en beska. Låt blommorna ligga en stund på en tidning så att du blir av med eventuella småkryp. Lägg sedan blommorna i en bunke.
2. Koka upp vatten och socker i en kastrull. Ta kastrullen från värmen och tillsätt citronjuice och rivet skal.
3. Slå den varma lagen över blommorna och täck med plastfolie eller sätt på ett lock. Låt dra i kylan i 2–3 dagar.
4. Sila saften och håll sedan upp den på steriliserade flaskor. Eftersom saften inte är pastöriserad har den ganska kort hållbarhet – den håller i 1–2 veckor i kylan. Vill du förlänga hållbarheten går den bra att frysa in. Späd med vatten vid servering.

Jordgubbs- och vressorbet

När vresrosen blommar vill jag använda den. Inte för starkt så att det blir en parfymerad smak som tar över, utan bara precis så mycket att det känns som en promenad i kvällen, förbi en rosenbuske. Som en lätt vind av rosor som susar förbi. Smaken av ros är inte för alla, men för drömmare och några till... Du kan, om du vill, sätta rosorna i en vas på bordet i stället och göra sorbeten utan rosenblad.

1 liter  

Limeströssel

1 lime, rivet skal + 2 msk strösocker

Sorbet

15 rosa vresrosor (nyponrosor)

250 g strö- eller rårorsocker

100 g vatten

20 g färskpressad limesaft (från 1–2 lime)

1 kg färska jordgubbar

Limeströssel

Blanda rivet limeskal och strösocker i en skål och ställ i frysen så att det inte tappar sin färg.

Sorbet

1. Plocka kronbladen från rosorna.
2. Koka socker och vatten till en sockerlag. Ta kastrullen från värmen och låt sockerlagen svalna.
3. Skölj och rensa jordgubbarna. Lägg bären i en mixer och mixa till en slät puré. Häll över i en bunke.
4. Häll sockerlagen, limesaften och rosenbladen i en kannmixer och mixa fint. Sila sedan ner blandningen i jordgubbspurén.
5. Lägg blandningen i en glassmaskin och kör tills den har en bra sorbetliknande konsistens. Servera sorbeten i skål eller strut med limeströslet på.



Smaka på segersötman!



VINNARSKALLAR FRÅN BUBS

BUBS nya vinnarskallar hjälper dig inte att vinna säckhoppningsdueller, fotbollsmatcher eller sällskapsspel. De gör dig inte bättre än någon annan. Möjligtvis kan du få en känsla av att du bidrar till något bra och har det lite småtrevligt när du äter vinnarskallar, men det är ingen garanti. Vinnarskallar är tillverkade i Sverige på ett vinnande koncept, precis som våra övriga påsar. De är helt fria från gelatin och andra animaliska tillsatser. Sockret är dessutom Fairtrade-certifierat. Vi själva tycker förstås att de har en vinnande personlighet. Det viktiga är inte att segra, utan att smaka väl. Testa själv och avgör om de vinner ditt hjärta eller inte. Vinnarskalle finns att köpa i de flesta livsmedelsbutiker och i servicehandeln.



bubs.se



NYHET! STOR FAST LANSERING 1 DEC
CHAMPAGNE LOMBARD

PREMIER CRU

ART. NR 7921, 750 ML, ALK. 12,5 %



PRIS **299 KR**

★★★★★

GULD I INTERNATIONAL
WINE CHALLENGE 2017

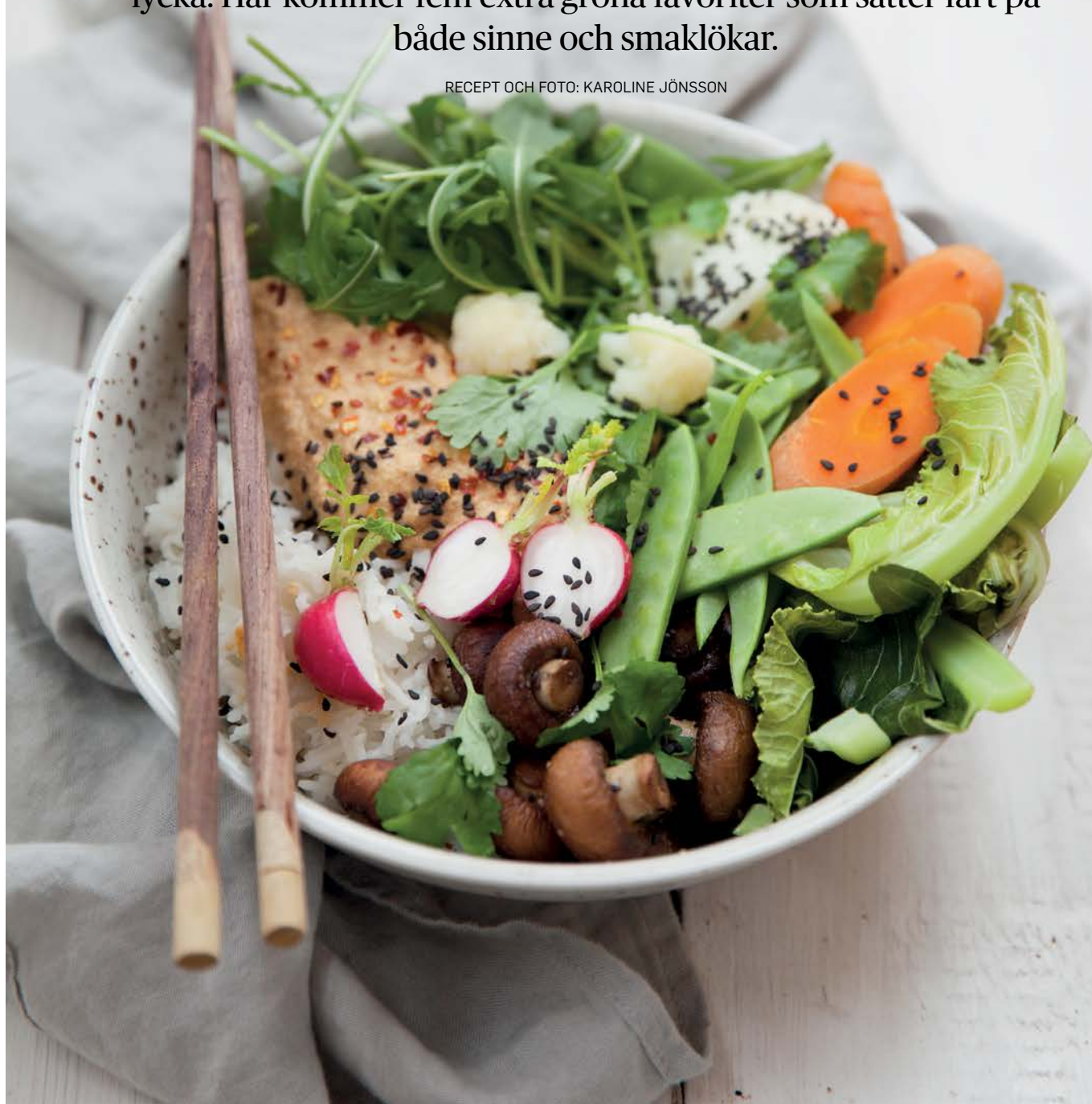


**Alkohol är beroende-
framkallande**

Spirande grönt på tallriken

Nu är vi där, mitt i säsongen vi älskar... sommaren!
Då vi frossar i solvarma smaker som får det att tåras i ögonen av
lycka. Här kommer fem extra gröna favoriter som sätter fart på
både sinne och smaklökar.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



FÄRSKOST MED SVENSKA SOMMARÖRTER

ca 3 dl 

Att göra egen färskost på cashewnötter är så himla enkelt och gott, speciellt om du smaksätter den med fräska örter.

3 dl cashewnötter, blötlagda i minst
5 timmar

1 dl vatten

2 msk näringsjäst

1 msk äppelcidervinäger

salt

2 kapslar probiotika (kan uteslutas,
men halvera då gärna mängden vatten)

½ kruka dill, finhackad

½ kruka gräslök, finhackad

1. Håll ner cashewnötter, vatten, näringsjäst, äppelcidervinäger, salt och innehållet i probiotikakapslarna i en blender. Mixa till en slät massa.

2. Håll över nötmassan i en skål och täck med plastfolie. Låt stå i kylskåpet i 1-2 dygn.

3. Rör ner dill och gräslök.



VEGO:s dryckestips

Finca Villazan
(Nyhet)

Art.nr: 4391

Pris: 119 kr



PASTA MED MANGOLD

4 portioner 

**För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta**

Mangold kan vara den vackraste bladgrönsaken, med sina olikfärgade stammar. Den är självklart också en favorit för den goda smakens skull, som i den här enkla pastarätten.

800 g mangold

$\frac{3}{4}$ dl olivolja

3 stora schalottenlökar, tunt skivade

5 vitlöksklyftor, tunt skivade

en nypa chiliflakes

$\frac{1}{2}$ citron, rivet skal och saft

15 cocktailtomater, halverade

salt

svartpeppar

ca 300 g spaghetti eller annan pasta

1. Dra av mangoldbladen från de hårda stjälkarna och skär i bitar.
2. Värm oljan i en rymlig panna. Fräs schalottenlök och vitlök tillsammans med salt och chiliflakes efter önskad styrka. Tillsätt mangolden efter några minuter och låt sedan sjuda under lock i ca 15 minuter eller tills mangoldens stammar känns mjuka.
3. Koka under tiden spaghetti enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Tillsätt citronsaft, cocktailtomaterna samt nymald svartpeppar till pannan. Låt sjuda i ytterligare fem minuter. Smaka av med salt och vänd sedan ner den väl avrunna pastan. Riv citronskalet över.





NASI GORENG

2 portioner 

Klassisk risrätt, men här uppdaterad med sommarens favoritgrönsaker och en hemgjord jordnötssås.

1½ dl ris
½ blomkålshuvud + blast och stjälk
2 spåda sommarmorötter eller 1 stor
12 små champinjoner eller 6-8 större

Jordnötssås
1 schalottenlök eller gul lök, tunt skivad
2 dl jordnötter
1 ½ dl vatten
1-2 tsk röd currypasta
1 msk riven färsk ingefära
2 vitlöksklyftor
1 msk tamari eller ljus soja
salt
svartpeppar

Till servering
en näve sockerärter
en näve rucola
½ kruk koriander
rädisor
srirachasås

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Dela blomkålen i buketter och skär stammen och bladen i munsbitar.
3. Skär morötterna och champinjoner i bitar.
4. Koka upp vatten i en kastrull och ånga blomkål och morötter antingen i ångkorgar eller stålsil över kastrullen.
5. Stek champinjoner i olja med salt och svartpeppar tills de får färg.

Jordnötssås

1. Fräs schalottenlöken i olja tills den börjar få färg. Rör i currypasta och fräs ytterligare någon minut.
2. Mixa jordnötter och vatten till önskad konsistens, antingen helt slät eller med lite bitar kvar. Håll ner i stekpannan tillsammans med ingefära, vitlök och tamari. Smaka av med salt och peppar.

Servering

Servera riset med de ångade grönsakerna, den stekta svampen, jordnötssåsen, sockerärter, rucola, koriander, halverade rädisor och srirachasås.



VEGO:s dryckestips

Pink Pet
Art.nr: 6395
Pris: 69 kr



SPICY GURKSALLAD

4 portioner  

Alla behöver vi goda tillbehör till sommarmaten. Den här gurksalladen bjuder både på svalka och hetta med asiatisk touch. Så god att du bara vill ha mer.

1 gurka
½ tsk salt
½ röd chili
½ kruk koriander, hackad
2 salladslökar, tunt skivade
1 msk citronsaft
1 msk riven färsk ingefära
½ msk ljus soja
1 tsk sesamolja

1 msk sesamfrö, gärna både ljusa och svarta

1. Skiva gurkan i tunna, långa skivor på sniskan. Lägg i en sil eller durkslag och salta. Låt dra minst 15 minuter och krama sedan ur vätskan. Vill du ha en krispig sallad hoppar du över detta steg.
2. Kärna ur chilin och hacka den fint. Hacka även koriandern, men lämna gärna bladen hela.
3. Lägg chili, koriander och salladslök i en skål och blanda samman med citronsaft, ingefära, soja, sesamolja och sesamfrö. Vänd ner gurkan.



JORDGUBBSMILKSHAKE MED BASILIKA

2 glas 

Jordgubbar och basilika är en match made in heaven. Här parar vi ihop dem i en fyllig, svalkande smoothie som är lika god till mellanmål som dessert.

5 dl jordgubbar

$\frac{3}{4}$ dl cashewnötter, blötlagda i minst 5 timmar

3 dl kall mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

5 dadlar, urkärnade

1 msk citronsaft

3 krm vaniljpulver

$\frac{1}{4}$ kruka basilika

1. Häll ner samtliga ingredienser i en blender och mixa till en slät dryck.

2. Låt stå kallt fram till servering eller servera med isbitar.

Konsten att ha sommar

Man vill slappna av, vara aktiv, äta gott, dricka gott och allt på samma gång. Vi har plockat ihop några produkter som gör allt det där möjligt.



Grodde mer!

Nystartade Sproutly gör det enklare och roligare att grodda alla möjliga frön och baljväxter. Broccoli, rödkålsfrön, vete, vetefrön och annat roligt. Kolla in sproutly.se för produkter, groddskola och annat inspirerande.



Är de små får man ta två

De här spröda brödkorgarna från Zeta kan du fylla med både salta och söta fyllningar. Tänk en krämig chokladtryffel eller vaniljkräm och hallon. En lyx alla förtjänar. Zeta Krustader kostar 30 kr för 12 st.



Kul iskulor

Skippa de klassiska iskuberna och använd den här isbrickan för att i stället göra runda bollar av is. Så vackra simmandes i en drink. Isbrickan från Lagerhaus kostar 99 kr.

Slappna av

Well, det går inte att göra annat när du vilar dig i den här hängande stolen. Den är tillverkad i bambu och bomull och gör sig bäst i skuggan en solig dag, tillsammans med en god bok och något svalkande i glaset. 899 kr på Indiska.



Oroa dig inte

Nu kan du dra på semester och låta den här smidiga växtvattnaren i glas ta hand om växterna. Stick ner i jorden så ger den lite vatten i taget. Den är dessutom riktigt snygg. Kostar 79 kr på zetase.se.



Skaka fram dressingen

Den här dressingshakern är inte bara perfekt för att skaka ihop din salladsdressing på nolltid, du kan även enkelt fylla på enligt markeringarna på sidan för att få rätt proportioner. Shakern kostar 229 kr på Cervera.

Gör plats för grönt

Få plats med fräska kryddor eller dina favoritväxter på den här lilla blomsterstegen. Perfekt när du har ont om plats eller bara vill maxa fönsterbrädan. Du hittar den på Lagerhaus för 149 kr.



Hoppa plastpåsar

Bär med dig den här ekologiska nätkassen till grönsaksdisken eller marknaden och slipp alla onödiga plastpåsar. Kassen är gjord i bomull och är återanvändbar och expanderbar. Kostar 95 kr på laplandecostore.se.

DUBBEL GLÄDJE FÖR ALLA *Pastejlovers*



Att vår Vegetariska pastej blev en sådan succé är ju hur kul som helst. Därför känns det ännu roligare att den nu får sällskap av två nya veganska pastejkompisar: "Vegetarisk Mild & Berikad med Järn" och "Vegetarisk Orientalisk". Bara att bre på och njuta till frukost, lunch eller middag.

HEAVY METAL + veganmat = sant?

Ja. I alla fall för Joacim Cans, sångare i Hammerfall. Sedan han började äta växtbaserat för fyra år sedan har han både fått mer energi och kommit i bättre form än någonsin.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: TALLEE SAVAGE

Joacim Cans, som varit med i Hammerfall ända sedan 1996, har alltid varit en riktig köttälskare. En sådan där person som mer än gärna ställer sig vid grillen och steker på några rejäla köttbitar så att de blir precis lagom blodiga.

- Jag tänkte aldrig gå den där vägen mot att bli vegan, säger Joacim och drar på sig solglasögonen.

Det är en av försommarens första varma dagar, solen strålar och vi ses på en nästan fullsatt vegansk restaurang på Söder i Stockholm. När Joacim väl börjar prata om poängen med att äta växtbaserat går det liksom inte att få stopp på honom och vi blir sittande länge.

- Egentligen började det med att jag flyttade till Stockholm från Göteborg för att vara med i en musikal på Chinateatern 2013. Dansarna var i sjukt bra form och när jag såg vad de åt blev jag inspirerad, berättar Joacim.

PRECIS SOM DANSARNA i ensemblen började han alltså välja bort kött i allt högre utsträckning. I samma veva började han röra på sig, skaffade gymkort och började springa.

- Jag fick respons nästan direkt! Jag märkte att jag sov bättre, mådde bättre och blev starkare. Så i slutet av 2013 åt jag nästan inget kött över huvud taget.

Samtidigt började Joacim, som är väldigt matintresserad, lära sig att

laga allt fler växtbaserade rätter, och nästan utan att han hade märkt det var köttet plötsligt uteslutet från hans matsedel. Med på tåget hängde hans yngsta dotter Mathilda, som också valt bort köttet. Sambon Wiktorina och äldsta dottern Amanda var mer skeptiska.

- Ett annat skäl till att jag ändrade min livsföring var att jag såg hur vänner som passerade 45 började tappa i fysik och jag själv ville åldras med någon form av värdighet.

JOACIM BÖRJADE OCKSÅ rasa i vikt och kom i bättre form än någonsin. Faktum var att han till slut hade så bra fysik att producenten på Chinateatern tog honom åt sidan och lite diskret antydde att rollen han fått faktiskt byggde lite på att han var plufsig och i dålig form.

Efter något år började Joacim på allvar intressera sig även för miljöfrågan och etiken bakom köttätandet. Hans dotter visade honom flera dokumentärer om djurhållning och plötsligt fungerade även etiken som drivkraft.

Men att sjunga i ett heavy metal-band och välja växtbaserat är inte alltid helt enkelt. Åtminstone inte om man som medlemmarna i Hammerfall är på turné runt om i världen under långa perioder.

- I till exempel Sydamerika är det svårt att få vegansk mat. Vid något tillfälle var vi på turné där och under tio dagar fanns det inget annat än

sallad att äta. Då föll jag ihop och började krampa, säger Joacim.

EFTER DEN INCIDENTEN insåg han att han måste ställa krav på maten under turnén. Ska han orka stå på scen i två eller ibland tre timmar måste han få ordentlig mat, och därför är han numera tydlig med att ange vilken slags mat som ska finnas på plats.

- Och visst, finns inte det jag vill ha så går det ju alltid att komplettera med en burk bönor, även om det kanske inte är så jättekul, konstaterar Joacim.

För Joacim, som passerat 45-strecket med tre år och kommit i bättre form än någonsin, känns det otänkbart att börja äta kött igen. När den första förvåningen hade lagt sig över hur mycket det han åt påverkade hans hälsa och fysik bestämde han sig för att fortsätta på den mer hälsosamma vägen. Det innebär att han för tillfället har en period där han varken dricker alkohol eller äter socker.

- Men det är bara i perioder. Jag är en livsnjutare och unnar mig gärna ett gott vin. Men då ska det vara ett bra vin, annars kan jag lika gärna avstå.

I höst blir det en Europaturné och några festivalspelningar i Sverige.

- Efter Europaturnén blir det fullt fokus på skivan som vi släpper efter sommaren 2019. Det blir vår elfte skiva och numera är vi så samkörda att vi knappt behöver repa längre.



Joacim Cans

Familj: Sambon Wiktorina och döttrarna Mathilda, 15, och Amanda, 23.

Ålder: 48 år.

Gör: Sångare i Hammerfall.



Ett rent helvete

Häromveckan utsågs Saltå Kvarn till Sveriges andra mest hållbara livsmedelsvarumärke av 30 000 konsumenter i Sustainable Brand Index. Det är vi jätteglada för! Men det betyder också att det fortfarande finns några som missat vårt hårda arbete kring hållbarhet. Vi går nämligen alltid ett steg längre för att skapa helt ekologiska produkter med hög naturlig kvalitet – helt fritt från tillsatser.

Ta vårt ekologiska vete till exempel. Det är inte bara ett gott och smakt rikt helt vete, utan är också odlat av svenska bönder med hänsyn till djur och natur på ett sätt som gynnar den biologiska mångfalden. Vetet ger alltså inte bara en god smak, utan bidrar till en positiv effekt på miljön. Det är, kort sagt, ett rent hel-vete.

Läs mer om vårt arbete kring hållbarhet på saltakvarn.se





Hannu bjuder på vegetariskt

Tv-personligheten Hannu Sarenström är en ständig inspiration både när det kommer till trädgårdskärlek och matlagning. I kokboken Hannus jordiga får vi följa med till hans trädgård och charmiga kök och blir bjudna på underbar, pinfärsk vegomat när den är som bäst.

RECEPT OCH FOTO: HANNU SARENSTRÖM



**VEGO:s
dryckestips**

Org de Rac
Chardonnay
Art.nr: 2930
Pris: 99 kr

**ROSTADE GRÖNSAKER MED STEKT
RÅGBRÖD OCH KRÄMIG DRESSING**

4 portioner  

Sommarprimörer är underbara på alla vis, men ibland är det väldigt skönt att bara ställa in dem i ugnen och toppa dem med godsaker. Om du vill så tillför du andra rotsaker också.

1 knippe morötter
1 kg färskpotatis
1 knippe nyskördad rödlök
2 äpplen
2 skivor danskt rågbröd
olja att fräsa i

Dressing
2 dl osötad sojamjölk
2–3 msk dijonsenap
några kvistar färsk dragon, finhackad
5 dl raps- eller olivolja
2 msk äppelcidervinäger

färsk dill, hackad
salt
nymalen svartpeppar

1. Värm ugnen till 225 grader.
2. Skölj grönsakerna som ska rostas. Skär dem i grova bitar och klyftor.
3. Olja en långpanna och rulla runt de skurna rötterna i oljan, salta och peppra. Rosta dem i ca 30–40 minuter tills de blir vackert brynta.

Dressing
1. Vispa sojamjölken med senap och dragon. Droppa i oljan långsamt under vispning tills dressingen tjocknat.
2. Vispa sedan försiktigt ner äppelcidervinägern. Smaka av med salt och peppar.

Serving
1. Smula rågbrödet ganska grovt. Värm en stekpanna med lite olja och stek smulorna krispiga. Salta och låt rinna av på hushållspapper.
2. Skär äpplet i tunna stavar precis före servering.
3. Ta fram de rostade grönsakerna och arrangera dem på ett fat. Strö över dill, brödsmlur och äpple. Ringla över dressingen och njut.



I *Hannus jordiga* (Norstedts) delar Hannu Sarenström med sig av sina bästa vegetariska recept, direkt från trädgården. Det är inspirerande, glädjefyllt och enkelt.



BRUSCHETTA VERDE

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

En ljuvlig vitaminmacka som smakar gott till bubbel som rosé. Den är lätt att göra till många och ger en härlig start på festen.

1 dl pumpakärnor
½ broccoli
1 dl gröna ärtor
1 vitlöksklyfta, skalad
½ kruka basilika

ca 1 dl oliv- eller rapsolja
ca 4 gröna sparrisstjälkar
4 skivor gott bröd, rostade
salt
nymalen svartpeppar

1. Rosta pumpakärnorna hastigt i en torr stekpanna, de ska inte brynas.
2. Bryt upp broccolin i små buketter. Skala stocken och skär den i mindre bitar. Börja med att koka stocken i saltat vatten någon minut. Lägg i buketterna och koka dem nästan mjuka.
3. Lägg ärtorna i koket en minut innan

broccolin är klar. Slå av i ett durkslag och spola med kallt vatten så att det slutar koka.

4. Mixa broccoli, ärtor, vitlök, basilika, pumpakärnor och olja i en matberedare. Smaka av med salt och peppar. Om du vill kan du göra i ordning broccoliröran i förväg, den ska serveras rumstempererad. Rör om ordentligt innan du serverar eftersom ytan oxiderar och blir grågrön.

5. Skär bort den tråga delen av sparrisarna och skär dem i mindre bitar. Stek dem hastigt i lite olja, salta. Dela bröden och bred på broccoliröran. Toppa med stekt sparris och servera genast.

Berätta lite om din bok Hannus jordiga. Vad hittar man i den?

- I stort sett hittar man mitt förhållnings-sätt till mat, som betyder att det måste vara gott och vitaminrikt. Jag är själv inte hundra procent vegetarian, men äter mycket vegetariskt.

Hur gick det till när du tog fram recepten?

- Som alltid börjar jag vid spisen, i uppstarten till en bok har jag inga recept i bakfickan. Jag lagar och smakar mig fram. De flesta av mina böcker är inte konceptuella, de handlar mer om lusten till mat och jag vill gärna att läsaren ska kunna laga från pärm till pärm i ren matglädje.

Det är en helt vegetarisk bok, hur kommer det sig?

- Mitt intresse för vegetarisk mat hittade jag i Italien när jag gjorde Syditaliens kök och skafferi tillsammans med Sanna Töringe för några år sedan. Vi reste runt i södra Italien och smakade oss fram till det godaste av fattigmansmaten, och till min stora förvåning var det enkelt att överföra förhållningssättet till våra nordiska råvaror. Den resan och även boken har fundamentalt förändrat min matlagning, och det betyder mycket vegetariskt som smakar ljuvligt gott.

Har du alltid varit intresserad av vegetariskt?

- Nej, verkligen inte. Genom livet har jag givetvis läst om vegetariskt, men jag kan inte minnas att jag tänkte till på något jag lagade. Men efter Italien är jag nu praktiskt taget vegetarian. Förut försökte jag med vegetariskt en gång i veckan och nu frågar jag mig om jag inte ska äta kött den här månaden heller.

Är svenskar bra på att tillaga grönsaker?

- Det kan jag inte riktigt svara på, men jag känner att det finns en övertro till krispiga grönsaker som kanske hänger kvar sen 80-talet. Alla grönsaker behöver inte vara krispiga. Kokt broccoli som steks i olivolja tillsammans med grönkål och persilja är fantastiskt gott. Eller varför inte ett gäng genomkokta morötter som serveras varma med karpis, persilja och en god olivolja.

Folk blir sämre på att odla själva. Har vi kommit längre och längre bort från maten?

- Jag tycker att detta är ett stort problem och mina erfarenheter från vanliga kvartersbutiker i Stockholm är att utbudet av örter och grönsaker är uselt. Och detta kanske är svaret: Så länge vi inte köper allt på kvartersbutiken är det de stora butikerna där alla handlar en gång i veckan som levererar. Men numera bor jag i Danmark



och har två butiker i närmsta lilla by som skulle göra alla kvartersbutiker i Stockholm avundsjuka.

Vi får ofta frågor från folk som vill börja odla men som tycker att det är svårt, inte har plats och är rädda för att misslyckas. Har du några enkla tips för att sparka i gång dem?

- Att odla betyder misslyckanden. Det kan vara väder och vilda djur som ställer till det, men att misslyckas är ett steg i rätt riktning, för man får en erfarenhet. Jag som alla andra misslyckas med något varje år, det är naturligt. Men det som blir bra blir underbart. I år har jag plöjt upp en gräsmatta på cirka 700 kvadratmeter som ska bli min köksträdgård. Jag står inför en ny jordtyp som jag inte har någon erfarenhet av och dessutom kommer köksträdgården att vara synlig för alla som passerar. Att odla handlar om lust och genom det tar man sig vidare. Ett enkelt tips är att inte så all sällat samtidigt. En normal familj äter ett salladshuvud om dagen.

Vilka grönsaker kommer du att äta extra mycket av i sommar?

- Absolut bondbönor, vaxbönor och alla andra bönor. Sallat och mängder av grön och svart kål, men givetvis även massor av vallmo, krasse och ringblommor. Jag älskar blommande grönsaksland.



VARM BÖNPURÉ MED STEKT GRÖNKÅL

4 portioner  

Om jag är frusen och hungrig behöver jag god mat väldigt fort. Då lagar jag denna förenkling av en bondbönspuré som man har ätit runt Medelhavet sedan urminnes tider. Vill du göra rätten lite matigare blir det gott med oljestekta brödkrutonger till. Det ger ett gott fras till det mjuka.

2 burkar stora vita bönor à 400 g
1 bukett grönkålsblad eller broccoli
1 vitlöksklyfta, finhackad
olivolja att steka i
mycket olivolja att ringla över
salt
nymalen svartpeppar

1. Lägg bönorna i ett durkslag och skölj dem i kallt vatten. Låt rinna av.
2. Repa grönkålsbladen och ta bort den grova stjälken. Förväll bladen i saltat vatten ett par minuter. Om du använder broccoli låt den koka mjuk. Slå av vattnet och låt rinna av ordentligt.
3. Värm en stekpanna med olja och fräs grönkål eller broccoli med den finhackade vitlöken. Smaka av med salt och peppar.
4. Ge bönorna ett hastigt uppkok i lättsaltat vatten. De behöver bara bli varma. Slå av det mesta av vattnet men spara lite. Mixa bönorna i en matberedare och tillsätt lite av kokvattnet så att det blir en mjuk, fin konsistens. Smaka av med salt och peppar.
5. Skopa upp bönsuprén i djupa skålar och lägg den mjukstekta grönkålen eller broccolin ovanpå. Ta fram din bästa olivolja och ringla över den. Servera omedelbart.



VEGO:s dryckestips

Eco Rojo
Art.nr: 2521
Pris: 79 kr



SPAGHETTI MED VINKOKT ZUCCHINI MED SMAK AV TIMJAN

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta

En ljuvlig sommarpasta som går fort att
laga och som passar perfekt till lunch.
Odlar du zucchini kan du själv välja stor-
lek på den. De ska vara små och fasta
och inte längre än ca 12 cm. I butiken är

det svårare att få tag på små zucchini,
men i det ekologiska utbudet brukar det
finnas. Färsk eller torkad pasta är en
smaksak, men jag tycker om bittet man
får med torkad spaghetti.

400 g spaghetti
4 små zucchini
10 cocktailtomater
olivolja att steka i
1 nypa chiliflakes
2 vitlöksklyftor, finhackade

ca 1 tsk blad av timjan, repade
ca 3 dl vitt vin, alkoholfritt fungerar
utmärkt
1 knippe bladpersilja, finhackad
salt

1. Sätt pastavattnet på kokning. Det
ska alltid vara mycket vatten och rejält
med salt. Låt vattnet koka upp och lägg
i pastan när du har skurit grönsakerna.
2. Skär zucchini i ½ cm tjocka skivor
och halvera tomaterna. Värm olivolja

i en stekpanna och fräs zucchini och
tomaterna hastigt, de ska gärna få
lite färg.

3. Tillsätt chiliflakes och vitlök, fräs
en minut till. Slå i vinet och låt koka
upp, tillsätt timjan. Låt koka ihop i ca 2
minuter. Smaka av med salt.

4. Slå av pastan i ett durkslag och vänd
ner den i vinsåsen. Blanda väl och rör
ner det mesta av persiljan.

5. Ös upp pastan på ett stort, vackert
fat och strö över resten av persiljan.

Nyhet!

Vegologica

Nyanserad fruktig smak med mjuk struktur till mustiga vegorätter och en bra konversation.



Vegologica Malbec 2016 • art nr 2220 • 750 ml • 89 kr

**Alkoholkonsumtion
under graviditeten kan
skada barnet.**

Läcker lyxig Sommarbuffé!

Vi älskar mat, speciellt uppdukad på en dignande buffé. Det är ett strålande sätt att fira att sommaren är här, eller varför inte student, födelsedagar eller annat som behöver omringas av läcker sommarmat. Här är några favoriter som funkar lika bra på egen hand som tillsammans.

RECEPT OCH FOTO: TINA MEJRI



KALL AJO BLANCO (MANDEL- OCH VITLÖKSSOPPA)**4 portioner****För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd**

Ajo Blanco är en spansk mandel- och vitlökssoppa som serveras kall. Den är smältande len i konsistensen och trots få ingredienser har den enormt mycket smak.

200 g mandlar, blötlagda i minst 8 timmar
100 g dagsgammalt surdegsbröd, utan kanter
5 dl iskallt vatten

1 solovitlök eller 4 vitlöksklyftor
2 msk sherryvinäger eller rödvinvinäger
1 dl mandelmjöl
1 dl olivolja
½ tsk salt

Till servering
kärnfria vindruvor
mandelspån
olivolja
svartpeppar

1. Skölj mandlarna ordentligt i kallt rent vatten och pilla bort allt skal. Vill du köra snabbvarianten så

kokar du upp vatten i en kastrull och skållar mandlarna snabbt för att lättare få av skalet.

2. Riv brödet i mindre bitar och blötlägg i kallt vatten.

3. Mixa mandlarna med 2 dl av vattnet tills du har en slät sås.

4. Krama ur brödet och häll ner i blendern eller mixern tillsammans med vitlök, sherryvinäger, resterande 3 dl vatten, mandelmjöl, olja och salt. Mixa soppan helt slät.

5. Servera i skålar och toppa med söta kärnfria vindruvor, mandelspån, olivolja och svartpeppar.





KORV OCH MAJROVA MED SENAP OCH CITRON

4 portioner  

Den här rätten kan förberedas och marineras en dag innan – eller minst en timme.

Majrova och lök

300 g majrova
1 msk grovkornig senap
1 msk kallpressad rapsolja
1 msk citronsaft
½ citron, rivet skal
1 tsk Tabasco Chipotle Pepper Sauce
eller någon annan rökgig chilisås
2 rödlökar, i stora klyftor
salt
svartpeppar

Senapssås

2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraise
1 msk grovkornig senap
1 tsk riven färsk pepparrot
½ tsk agavesirap eller valfri sötning
1 msk finhackad timjan
2 msk citronsaft
½ citron, rivet skal
salt
vitpeppar

Korv

4 vegokorvar
rökt paprikapulver

Marinerad majrova

1. Skölj, skala och skär majrovan i kuber. Ångkoka i en bambukorg eller ånginsats. Majrovan ska mjukna men fortfarande ha kvar lite tuggmotstånd.
2. Rör samman samtliga ingredienser till marinaden och blanda sedan med den ångkokta majrovan. Låt marinera i minst en timme.
4. Lägg majrovan och löken i en ugnform och rosta på 200 grader i 20-25 minuter.

Senapssås

Rör samman samtliga ingredienser till senapssåsen i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Korv och lök

1. Stek korven i olja och pudra över lite rökt paprikapulver.
2. Skär korven i bitar och gör små spett genom att varva lök, korv och majrova på grillspett. Servera med senapssåsen.
3. Du kan självklart även varva korv, lök och majrova på spett och sedan grilla klart dem på grillen.

VÅFFLOR MED RÖKIG MOROT

8 st  

Hur gott låter inte det här? Fräsiga våfflor toppade med dill- och kaprisröra, avokado och rökig morot. En sommarklassiker du kommer att återkomma till fler gånger.

Våfflor

3 dl kikärtsmjöl
1 dl ris mjöl
1 ½ tsk bakpulver
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökpulver
1 tsk tabasco
½ tsk salt
2 ½ dl vatten

Rökig morot

3 morötter
1 tsk dulseflingor (alg), kan uteslutas
1 ½ tsk rökt salt
½ tsk vitlöksalt
½ tsk lökpulver
½ tsk krossade vitpepparkorn
1 msk kallpressad rapsolja
1 msk citronsaft
1 krm rökarom

Dill- och kaprisröra

150 g färskost, t ex Oatly påMackan
1 ½ msk hackad kapris
½ schalottenlök, finhackad
3 krm tabasco
2 msk citronsaft
½ citron, rivet skal
3 msk finhackad dill
salt, vitpeppar

Servering

1 avokado
½ schalottenlök, finhackad
finhackad dill
citronsaft

Våfflor

1. Mixa eller vispa ihop samtliga ingredienser till en slät smet. Plasta in och låt stå och vila i minst 1 timme.
2. Pensla väffeljärnet med olja och grädda gyllene våfflor tills all smet är använd.

Rökig morot

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Skölj och hyvla morötterna på längden med en mandolin eller potatis-skalare.
3. Blanda ihop alla torra ingredienser

och gnid in morötterna med dem.

4. Blanda ihop olja, citronsaft och rökarom. Blanda med morötterna och lägg ut dem i en ugnssäker form. Täck med folie och ställ in i ugnen i 40 minuter. Känn efter så att de är mjuka rakt igenom. Det får inte bli mosiga. Ta ut och låt svalna helt.

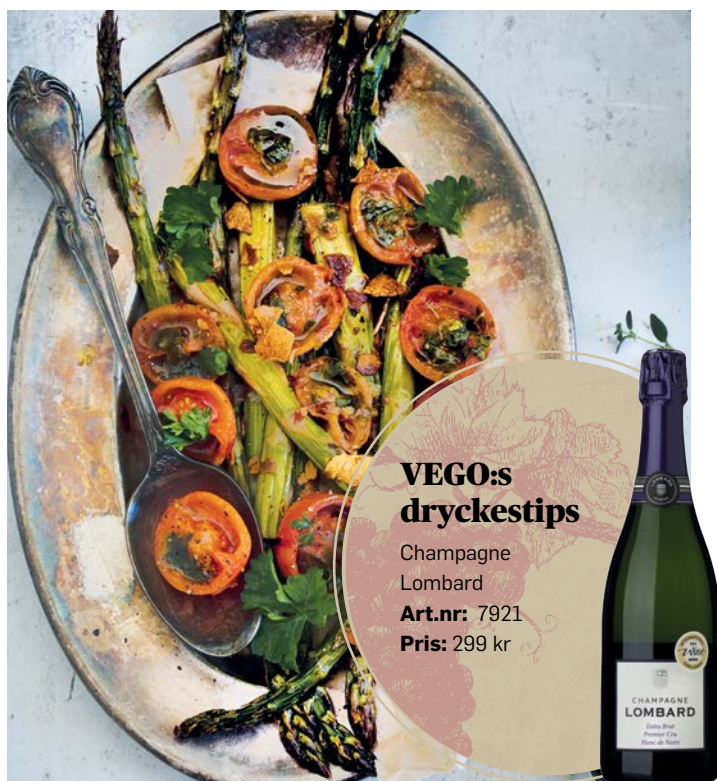
Dill- och kaprisröra

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Smaka av med salt och vitpeppar.

Servering

Lägg en klick dill- och kaprisröra på de nygräddade våfflorna. Toppa med rökig morot, avokado, lök, dill och pressad citron.





VEGO:s dryckestips

Champagne
Lombard
Art.nr: 7921
Pris: 299 kr



SPARRIS OCH TOMAT MED FRITERAD VITLÖK

4 portioner

En spännande sparrisrätt med örtolja och friterad vitlök. Friterad vitlök är för övrigt gott att strö över sommarens alla sallader.

Sparris och tomat

1 knippe sparris
1 ask cocktailtomater, halverade
olivolja
salt
svartpeppar

Vitlök

2 solovitlök
olja till fritering

Örtolja

1 dl olivolja
1 dl finhackad persilja
1 kruka basilika, finhackad
2 msk citronsaft
½ citron, rivet skal
salt
svartpeppar

Sparris och tomat

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Bryt av den nedersta träiga delen på sparris. Lägg ner sparris och tomater i en ugnform. Salta, peppra och ringla över lite olivolja.

3. Rosta i ugnen i 20-25 minuter. Sparris ska mjukna men ändå ha kvar lite tuggmotstånd.

Vitlök

1. Skala vitlöken och skär den tunn med en mandolin.
2. Koka upp vatten i två små kastruller. Lägg ner vitlökarna i ena kastrullen och koka upp. Låt koka i någon minut och flytta sedan över vitlöken med en hålslev till den andra kastrullen. Låt koka i ca 2 minuter. Detta gör man för att få bort det bittra i smaken. Ta upp vitlöken med en hålslev och lägg på ett hushållspapper.
3. Hetta upp olja i en kastrull eller fritös till 160 grader. Friter vitlöken och vakta noga. Den är klar när den är alldeles gyllene.

Örtolja

1. Värm försiktigt oljan till 70 grader.
2. Häll ner oljan och kryddorna i en hög kanna och mixa ihop med en stavmixer.
3. Pressa ner citronsaft och rör ner citronskalet. Smaka av med salt och peppar.

Servering

Lägg sparris och tomat på ett serveringsfat. Klicka på örtoljan, riv över citronskal och strö över den friterade vitlöken. Avsluta med flingsalt.

JORDGUBBS- TARTELETTER

6 st

Små men naggande goda och garanterat sommarens godaste dessert. Det här är helt klart en flört med Mellanösterns smaker som lemon curd, mandel, rosenvatten och pistagenötter.
Psst... baka dem i en plåt för mini-muffins.

Lemon curd

1 ½ dl cashewnötter, blötlagda i minst 8 timmar
3 msk mjölk, t ex mandelmjölk
2 msk kokosmjölk
2 hela citroner, rivet skal och saft
3 msk agavesirap
2 msk kokosolja, smält
½ tsk fiberhusk
en nypa salt

Mandelbotten

2 dl mandlar
4 dadlar, urkärnade och hackade
1 msk kokosolja
2 krm vaniljpulver
1 krm salt
½-1 msk mandelmjölk

Servering

2 dl jordgubbar
½ msk rosenvatten

1 tsk agavesirap
2-3 msk hackade pistagenötter

Lemon curd

1. Skölj cashewnötterna ordentligt. Häll ner i en blender tillsammans med mjölk, kokosmjölk och citronsaft. Mixa till en slät kräm. Du behöver stoppa maskinen med jämna mellanrum för att skrapa ner från kanterna.
2. När krämen är helt slät tillsätter du resterande ingredienser och mixar klart. Fyll gärna upp fyllningen i en spritspåse och ställ kallt.

Mandelbotten

1. Börja med att mixa mandlarna hyfsat fint i en matberedare.
2. Häll ner resterande ingredienser och mixa ihop. Det ska hålla ihop, annars kan du tillsätta lite mer vätska eller en dadel.
3. Dela degen i 6 bitar och tryck ut varje bit i en mini-muffinsplåt. Ställ kallt i några timmar.

Servering

1. Skölj och skär jordgubbarna i bitar. Blanda jordgubbarna med rosenvatten och agavesirap. Låt stå och marinera i några timmar innan servering.
2. Ta ur bottenarna ur muffinsplåten och spritsa ner lemon curden. Toppa med jordgubbar och hackade pistagenötter.

-GENVÄG TILL- GRÖNARE GRILL

VEGONYHETER!



Toppa smakupplevelsen med någon av våra goda och helt veganska nyheter Rostad lök mayo eller Sriracha mayo. Fler genvägar till livets goda på rydbergs.se

Rydbergs
Älska Vardagen



Vegansk fetaost på tofu

Det här numrets veganska ost är en fetaost gjord på naturell tofu. Den är superenkel att göra och får samma härliga sätta och syra som klassisk feta. Och det roliga är att du enkelt kan göra den själv! Tricket är att mixa sönder den och blanda med kryddor, för att sedan låta ligga och mogna i kylskåpet. Perfekt till sommarens bufféer, grillfester och sallader.

Den här fetaosten är jättegod att lägga upp på en ostbricka, blanda ner i en sallad, fylla vegobollar med eller bara äta som den är. Experimentera gärna med egna kryddblandningar tills du hittar din favorit.

FETAOST PÅ TOFU

200 g  

½ tsk vitlökspulver
½ tsk lökpulver
1 tsk näringsjäst
1 krm basilika
1 krm mejram
1 krm oregano
1 tsk mjölksyra (se tipsruta) eller ½ msk citronsaft
1 tsk salt
2 msk kokosolja, neutral smak
200 g fast tofu
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk olivolja

1. Mixa vitlökspulver, lökpulver, näringsjäst, basilika, mejram, oregano, mjölksyra och salt i en kryddkvarn eller mortel.
2. Smält kokosoljan i mikron eller på låg värme på spisen.
3. Lägg tofun mellan två hushållspapper och pressa med lätt hand så att överskottsvätskan pressas ut. Bryt tofun i bitar och lägg i en blender eller matberedare. Tillsätt kryddblandningen och mixa tofun slät.
4. Avsluta med att mixa ner kokosolja, äppelcidervinäger och olivolja. Använder du citronsaft istället för mjölksyra mixar du ner den också.
5. Lägg en ostduk eller mjuk tunn kökshandduk i en rektangulär form som mäter ca 6 x 8 cm och skopa ner tofusmeten. Platta till och jämna till ytan.
6. Plasta in allt och ställ in i kylan i två dygn för att mogna i smaken.
7. Efter två dagar kan du vända ut osten och plasta in på nytt. Den håller sig i ca 1 vecka i kylskåpet.

Mjölksyra - Lactic acid

Mjölksyra utvinns ur rörsocker och ger syra till växtbaserade mejeriprodukter. Den fungerar utmärkt i både kall och varm vätska. Den ersätter här citronsaft och blir enastående tillsammans med en mindre mängd näringsjäst. Du hittar mjölksyra bland annat på kitchenlab.se för 90 kr.

GREKISK SALLAD

2-3 portioner  

Den här funkas till sommarens alla goda grillkvällar eller en snabb lunch eller enkel middag.

100 g fetaost, se recept ovan
1 msk pressad citronsaft
1 msk rödvinvinäger
3 msk olivolja
5-6 rosépepparkorn, mortlade
1 timjankvist, finhackad
1 romansalladshuvud
2 tomater
½ rödlök, tunt skivad

svarta oliver
salt, svartpeppar

1. Skär fetaosten i kuber och håll ner i en skål.
2. Vispa ihop citronsaft, rödvinvinäger, olivolja, rosépeppar och timjan. Blanda hälften av dressingens med osten.
3. Skölj och repa romansalladsbladen. Slunga bladen i en salladsslunga och lägg på ett serveringsfat.
4. Halvera och kärna ur tomaterna. Skiva och arrangera dem sedan över romansalladen tillsammans med rödlök, oliver och fetaost. Ringla över resterande dressing och krydda med salt och peppar.
5. Servera gärna salladen tillsammans med rostad surdegsbröd.



ANAMMA ÅRETS GRÖNA NYHET

KRYDDA OCH FORMA DINA SPETT.



Sommarens stora nyhet på grillgallren blir nog vår nya formbara färs, som redan tagit vegovärlden med storm. Konsistensen är helt enkelt makalös, för att inte tala om smaken. Nu kan du äntligen krydda och forma dina spett precis så långa, smala eller tjocka du vill.

anamma
Veganskt, såklart!

Bästa sommartårten

Rulltårts-torn!

Låt mig berätta varför den här tårten är så fantastisk. För det första är den rungande god med sin fräscha mangofyllning och söta hallongrädde. Men den är, trots sitt pampiga utseende, väldigt enkel att göra. Det är bara ett ståtligt torn av rulltårta

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Kokosrulltårta

3 dl vetemjöl
2 dl strösocker
1 msk majsstärkelse
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ dl kokosolja, smält
1 dl kokosflingor

Mangofyllning

250 g mjölkfritt smör, rumstempererat
5 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
½ dl mangopuré, köpt eller egen (se nedan)

Hallongrädde

2 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro Cuisine vispbar
1 msk florsocker
2 tsk vaniljsocker
2 dl hallon

Till servering

färska hallon
kokoschips

Kokosrulltårta

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda ihop vetemjöl, strösocker, majsstärkelse, bakpulver och vaniljsocker i en bunke.
3. Vispa ner lite mjölk och olja i taget. När du har en slät smet utan klumpar sprider du ut den på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 8 minuter.
3. Lägg under tiden ut ett bakplåtspapper på en arbetsbänk. Strö över kokosflingorna.

Ta ut den gräddade kakan och vänd upp kakan på bakplåtspappret. Dra bort pappret. Om det inte lossnar kan du pensla pappret med iskallt vatten. Låt kakan svalna under en kökshandduk.

Mangofyllning

1. Vispa ihop smör, florsocker och vaniljsocker till en slät och fluffig frosting.
2. Rör ner mangopurén.
3. Bred ut fyllningen över kakan. Rulla ihop från långsidan. Jag brukar rulla ihop den med hjälp av bakplåtspappret, det blir enklare så.
5. Ställ in rulltårten i kylskåpet så att den blir fastare.

Hallongrädde

1. Vispa grädde, florsocker och vaniljsocker fast och fluffigt.
2. Använder du frysta hallon så börjar du med att tina dem. Mosa sedan sönder med en gaffel.
3. Vänd ner hallonen i grädden.

Servering

1. Skiva rulltårten i bitar. Lägg ut ett lager på ett serveringsfat. Klicka ut lite hallongrädde över.
2. Lägg på resterande bitar rulltårta och toppa med hallongrädde.
3. Dekorera med färska hallon och kokoschips. Servera.

Pst...

Det går att köpa färdig mangopuré i butik, enklast är att kolla bland barnmaten. Annars kan du bara mixa färsk eller tinad mango till en slät puré med hjälp av en stavmixer.



Fredagskockens bästa grilltillbehör!

Om du vill prata grillat så ska du prata med proffset Mattias Larsson a.k.a. Fredagskocken. Här delar han med sig av några favoritsallader samt en helt egen extra kryddig BBQ-sås du inte kommer att få nog av i sommar.

RECEPT: MATTIAS LARSSON FOTO: JAKOB FRIDHOLM

Antal portioner?

Mattias Larsson har valt att inte skriva ut antal portioner eftersom det är väldigt svårt att avgöra när det gäller tillbehör. Det beror helt enkelt på hur många tillbehör du gör och hur hungrigt sällskapet är.

KRYDD-BBQ



Gör gärna lite mer än du behöver och förvara det som blir över i kylen. Enkelt att plocka fram till en annan härlig middag eller lunch. Självklart kan du ställa kastrullen på grillen om du inte vill springa mellan spis och grill.

1 vitlöksklyfta, finhackad
1 stor chipotlechili (rökt, torkad chilipeppar), finhackad
½ äpple, hackat
olivolja
1 dl brunt farinsocker
1 dl rödvinsvinäger
1 ½ dl passerade tomater
1 msk mald spiskummin
1 msk grovmalen svartpeppar
1 msk malet korianderfrö
1 msk mald ingefära
salt

1. Lägg ner vitlök, chipotle och äpple i en kastrull och fräs i ett par minuter på medelhög temperatur i lite olivolja.

2. Tillsätt farin, vinäger, passerade tomater och kryddor. Koka upp och låt koka i 5–10 minuter till såsig konsistens.

3. Mixa såsen slät och smaka av med salt.



GRILLAD MARINERAD ZUCCHINI OCH PAPRIKA MED OLIVER OCH COCKTAILKAPRIS

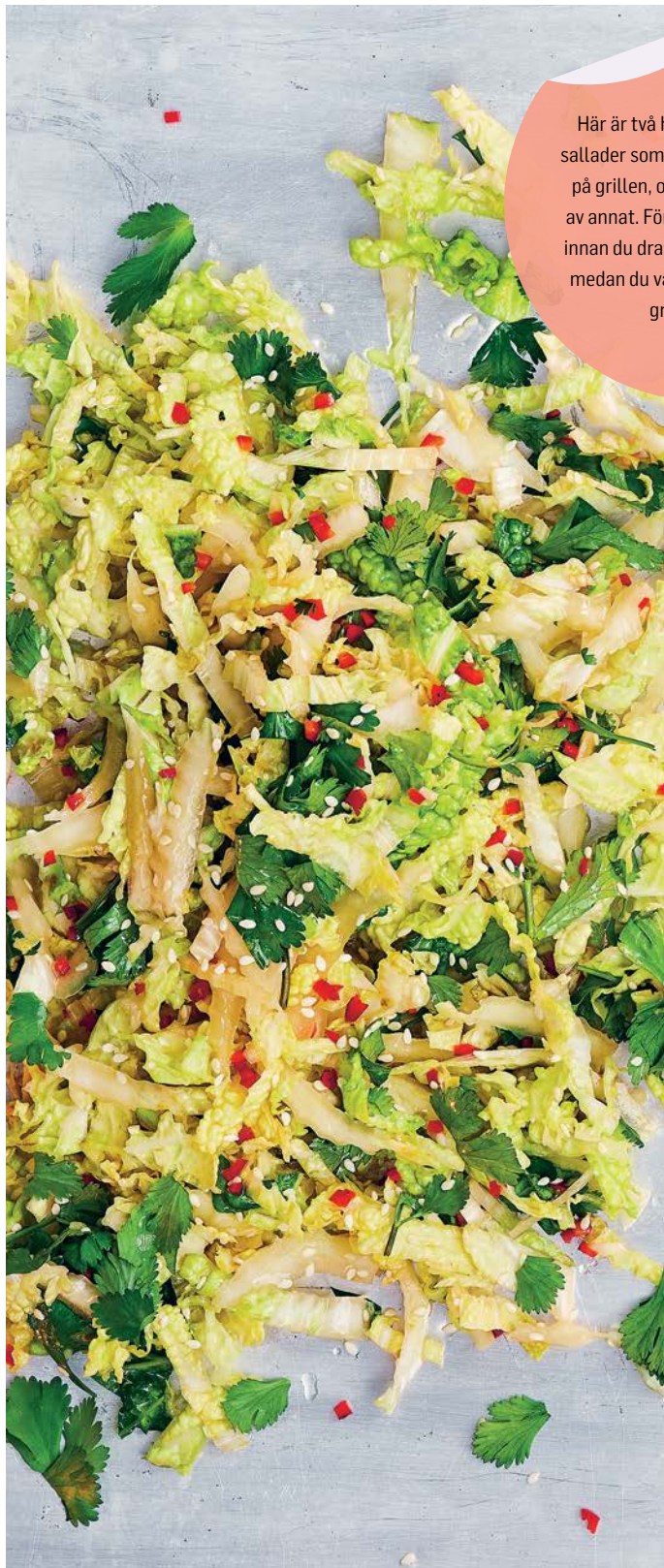


250 g zucchini
3 paprikor, gärna i olika färger
1 rödlök
några kvistar salvia och bladpersilja
olivolja
salt
200 g oliver
100 g cocktailkapsis
2 dl olivolja
½ dl äppelcidervinäger

1. Skiva zucchini i ½ cm tjocka skivor.
2. Kärna ur och dela paprikorna i ca sex bitar vardera. Skala och skär rödlöken i klyftor.
3. Vänd runt grönsakerna i olivolja och salta lätt. Grilla dem på hög temperatur tills de får en fin grillad yta. Grilla örterna tills de är lätt sotade. Låt grönsaker och örter svalna.
4. Blanda grönsakerna och örterna med oliver, kapis, olivolja och vinäger. Lägg över grönsakerna i en burk eller skål och låt dem marinera i minst 1 timme (men gärna i ett eller flera dygn).

Grilla din sallad!

Dessa smakrika sallader kan förbättras i god tid och sedan tillagas på grillen precis före servering. Grilla dem gärna samtidigt som du grillar din huvudrätt.



Här är två härliga och matiga sallader som inte behöver hamna på grillen, om den är upptagen av annat. Förbered dessa i köket innan du drar i gång grillen, eller medan du väntar på att det ska grilla klart.



COLESLAW MED ASIATISKA SMAKER



2 lime
400 g salladskål, fint strimlad
1 röd chili, finhackad
20 g riven färsk ingefära
½ dl sesamolja

2 msk risvinäger
2 dl korianderblad
2 msk sesamfrön
salt

1. Finriv det yttersta skalet av limen och pressa ut 2 msk juice.
2. Blanda samtliga ingredienser och smaka av med salt.

MAJSTABOULLEH



1 ½ dl bulgur
1 gul lök, finhackad
2 tomater, finhackade
1 ½ dl grovhackad bladpersilja
100 g majskorn
2 msk pressad citron

1 msk olivolja
salt

1. Koka bulguren enligt anvisningarna på förpackningen och låt den sedan svalna.
2. Blanda ihop samtliga ingredienser och smaka av med salt.

GRILLAD LÖKSALLAD MED ROSTAD MANDELVINÄGRETT



Mandelvinägrett

½ dl olivolja
2 msk äppelcidervinäger
70 g rostad, hackad mandel

Grillad löksallad

3 gula lökar
3 rödlökar
1 bit purjolök, 350 g
olivolja
salt
flingsalt
grovhackad bladpersilja

Mandelvinägrett

Blanda ihop ingredienserna till mandelvinägretten i en skål.

Grillad löksallad

1. Skala och halvera de gula och de röda lökarna.
2. Vänd lökhalvorna och purjolöken i lite olivolja och salta lätt. Grilla all lök runt om i ca 5 minuter på hög temperatur tills den har fått fin färg.
3. Flytta löken till en svalare del av grillen i ca 5 minuter. Skär därefter löken i bitar och blanda med mandelvinägretten. Lägg upp på ett fat och strö över lite flingsalt och bladpersilja.



Få kan grilla som Mattias Larsson. I sin bok *Fredagskockens bästa grilltillbehör* (Semic förlag) delar han med sig av en mängd recept på grillade sallader, kalla sallader, pesto, bröd, röror, såser och andra smaksättare.



KALLA SÅSER OCH DESSERTER

Vad vore grillat utan oslagbara såser, sallader och sötsaker? Inte mycket. De är gästerna du alltid vill ha med dig under ljumma sommarkvällar. Här är några favoriter som inte kräver mycket arbete att slänga ihop, precis som det ska vara.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

VANILJ- OCH MANDELPANNACOTTA

4 portioner

Få saker slår enkelheten i en klassisk pannacotta. Här använder vi oss inte av gelatin (som ju är animaliskt), utan av agarpulver. Pulvret hittar du i bakhyllan och det fungerar på precis samma sätt. Du kan smaksätta med bara vanilj om du vill, men vi gillar en lätt mandelsmak till de färska hallonen.

1 vaniljstång
6 dl grädde, t ex havregrädde som Planti Creamy Cooking Original
1 dl strösocker
1 tsk agarpulver
några droppar bittermandelessens
färska hallon till servering

1. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna.
2. Vispa ihop grädde, strösocker och agarpulver i en kastrull. Rör ner vaniljfrön och vaniljstång.
3. Koka upp gräddblandningen under omrörning och låt sedan sjuda i 3-4 minuter.
4. Ta kastrullen från plattan och vispa ner några droppar bittermandelessens.
5. Fördela gräddblandningen i fyra serveringsskålar eller

glas. Ställ in i kylskåpet och låt svalna helt.

6. Servera med färska hallon.

ÖRTIG YOGHURTSÅS MED GURKA

3 dl

Det här är en svalkande yoghurtsås med både gurka och en hög med örter. God att balansera upp lite hetare mat med.

1 gurka, grovt riven
1 kruka basilika
1 kruka persilja
1 vitlöksklyfta, pressad
2 msk olivolja
2 dl naturell yoghurt, t ex Planti Soygurt Naturell
1 citron, rivet skal
salt, svartpeppar

1. Salta den rivna gurkan i en sil satt över en skål. Låt stå i 30 minuter. Krama nu ur så mycket vätska ur gurkan du bara kan.
2. Mixa ihop basilika, persilja, vitlök, olivolja, yoghurt och rivet citrusskal med hjälp av en stavmixer eller matberedare. Smaka av med salt och peppar.
3. Vänd ner den rivna gurkan i såsen. Låt gärna stå i minst 15 minuter innan servering så att smakerna hinner utvecklas.

STEKT LÖKDIPP

3 dl

När du steker lök riktigt länge får den en djup och söt karamelliserad smak som är helt magisk. Jag gillar att mixa löken lite lätt med yoghurt så att det fortfarande finns bitar kvar.

2 gula lökar, tunt skivade
2 msk rapsolja
½ tsk lökpulver
½ tsk vitlökpulver
en nypa cayennepeppar
2 dl naturell yoghurt, t ex Planti Soygurt Naturell
salt, svartpeppar

1. Stek löken i oljan tills den mjuknar och får ordent-

ligt med färg. Den ska bli karamelliserad.

2. Krydda med lökpulver, vitlökpulver, cayennepeppar, salt och peppar. Häll över i en skål och låt svalna.
3. Blanda stekt lök och yoghurt i en skål. Mixa ihop lätt med en stavmixer.

SÖTPOTATISRÖRA

3 dl

Sötpotatis ger en superkrämig sås som är god både varm och kall. Sötman i potatisen balanseras upp av både hetta från chilin och den friska yoghurten. **Psst...** jag har i lite näringsjäst för extra fyllig smak, men du kan utesluta det om du vill.

200 g sötpotatis
1 dl naturell yoghurt, t ex Planti Soygurt Naturell
½ färsk röd chili, finhackad
1 vitlöksklyfta, riven
1 lime, saften
1 ½ msk näringsjäst, kan uteslutas
salt, svartpeppar

1. Skala sötpotatisen och skär i bitar. Koka mjuk i lätt-saltat vatten. Skölj i kallt vatten så att den svalnar.
2. Mixa ihop sötpotatisen med resterande ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Planti Creamy Cooking Original

Plantis havrebaserade grädde används precis som vanlig matlagningsgrädde i både matlagning och bakning. Den är härligt krämig och fyllig i smaken och självklart vegansk. Testa i såser, grytor och soppor. Ja, eller i den här lena pannacotta.

Planti Soygurt Naturell

En osötad sojayoghurt med neutral smak och lagom syra. Perfekt i frukostskålen, smoothies eller varför inte till sommarens alla kalla såser? Helt vegansk.





VEGOSKOLAN **Anammass** **formbara färs**

Anamma Formbar Färs slog ner som en glädjebomb i vegovärlden. Helt plötsligt kan man göra bollar, biffar och annat utan att fundera på hur de ska hålla ihop. Det gör den av sig själv! Här delar vi med oss av våra favoritrecept.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

ANAMMA ÄR VEGOFÖRETAGET som har en stor skara fans som älskar deras spännande sortiment med bland annat smarriga schnitzlar, bollar, färs och falafel. Anamma har funnits i ganska exakt 20 år och tillagar all sin mat i Skåne. De passade nu inte bara på att uppdatera sina recept för att göra produkterna ännu godare, utan passade även på att lansera

sin smått genialiska Formbar Färs. Det är den första formbara färsen på marknaden och precis som deras andra vegofärs är den baserad på protein från sojabönor. Det gör den både proteinrik och klimatsmart. Den formbara färsen kommer dessutom i en klimatsmart förpackning som till största del är baserad på plast från sockerrör.

Användning

Eftersom färsen håller ihop av sig själv behöver du i princip bara krydda upp den, forma och steka. Men låt fantasin flöda och rör ner rivna grönsaker, nötter, smaksättningar och annat smarrigt. Du kan självklart göra mer än burgare. Den går att steka, grilla, koka och fritera. Helt plötsligt blir kåldolmar, fyllda grönsaker, grillfester, pajer och pålägg lätt som bara den.

Tina färsen

Om färsen blir för varm så tappar den sin formbarhet, så undvik helst mikron för att vara på den säkra sidan. Enklast är att bara tina den i kylskåpet över dagen eller att lägga den i rumstemperatur i 30-60 minuter.

Pst...

Anamma Formbar Färs har ca 90 % lägre klimatpåverkan än nötfärs.

Sojaproteinet som används i Anammass produkter är såklart inte genmodifierat och kommer aldrig från regnskogsområden.

Kolla in Facebook-gruppen "Vad lagar du av formbar färs idag?" som är helt tillägnad Anammass nya färs. Fyllt av inspirerande recept.



ÖRTIG RULLAD OCH TOMAT- OCH LÖKSALLAD MED LIMEDRESSING

4 portioner

Du kan verkligen forma färsen som du vill, vilket gör den perfekt till både fyllda bollar och som här en rullad fylld med en härlig örtsås. Den här rulladen är god direkt från ugnen, men även avsvältnad på en buffé eller kall på mackan.

Rullad

850 g Anamma Formbar Färs
1 ½ tsk salt
svartpeppar
2 dl mixade brödsmlor
olivolja att steka i

Örtsås

2 msk finhackad färsk rosmarin
½ kruk basilika, hackad
½ kruk persilja, hackad

2 tsk torkad salvia
5 vitlöksklyftor, hackade
1 citron, rivet skal
¾ dl olivolja
salt, svartpeppar

Tomat- och löksallad

400 g tomat, blandade färger
1 rödlök, tunt skivad
2 salladslökar, tunt skivade
1 schalottenlök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
½ citron, saften
1 lime, saften
2 msk finhackad persilja
2 msk olivolja
salt, svartpeppar

Rullad

1. Tina färsen och blanda med salt och svartpeppar. Använd händerna, det blir enklast.

2. Lägg ut ett ark plastfolie på arbetsytan och platta ut färsen över. Det ska bli en rektangel, 30 x 20 cm.

Örtsås

1. Mixa ihop samtliga ingredienser med en stavmixer eller i en matberedare.
2. Bred ut örtsåsen över färsen och rulla sedan ihop tajt. Ta hjälp av plastfolien.
3. Rulla rulladen i brödsmlorna och stek sedan gyllene runt om.
4. Ställ in i ugnen och gratinera i 175 grader i 20 minuter.

Tomat- och löksallad

1. Skär tomaterna i mindre bitar. Blanda med övriga ingredienser i en skål och låt marinera i minst 15 minuter.
2. Servera den örtiga rulladen tillsammans med tomat- och löksalladen.

BÄSTA FÄRSLIMPAN MED KALL BEARNAISE

4 portioner 

För glutenfritt alternativ hoppa över brödsmulorna

Det kanske mest efterfrågade receptet vi får är det på en riktigt god vegofierad köttfärslimpa. Well, här har ni det. Vi har stekt på en rad med grönsaker som sedan har vänts ner i färsen, vilket ger en fyllig, oemotståndlig smak. Tänk på att låta grönsakerna svalna innan de blandas med färsen, är de varma kan färsen tappa sin formbarhet.

Färslimpa

850 g Anamma Formbar Färs

1 gul lök, hackad

2 vitlöksklyftor, hackade

2 selleristjälkar, hackade

2 morötter, hackade

2 dl brödsmulor

1 kruka persilja, finhackad

1 dl krossade tomater

2 msk tomatpuré

1 msk mörk sojasås

1 tsk salt

vitpeppar

Glaze

1 dl ketchup

2 tsk dijonsenap

1 msk farinsocker

Kall bearnaise

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

2 msk majonnäs, t ex äggfri

1 schalottenlök, finhackad

1 tsk vitvinsvinäger

1 tsk dijonsenap

2 tsk torkad dragon

2 tsk torkad körvel

1 nypa gurkmeja, för färg

½ tsk salt

svartpeppar

Färslimpa

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Olja en brödform, 1 ½ liter.

3. Tina färsen.

4. Mixa gul lök, vitlök, selleri och morötter i omgångar i en matberedare. Det ska mixas fint. Fräs sedan grönsaksblandningen i lite olivolja tills allt har fått ordentligt med färg. Det tar 10-15 minuter. Ju längre du steker, desto mer karamelliserat och smakrikt blir det. Skrapa över på en tallrik och låt svalna.

5. Blanda färsen med grönsaksblandningen, brödsmulor, persilja, krossade tomater, tomatpuré, sojasås, salt och peppar.

6. Pressa ner färsblandningen i den oljade formen.

Glaze

1. Rör ihop ingredienserna i en skål. Bred över färslimpan.

2. Gratinera färslimpan i 40 minuter eller tills den har fått ordentligt med färg.

3. Servera färslimpan tillsammans med den kalla bearnaisen och rostade grönsaker.

Kall bearnaise

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i minst 15 minuter så att smakerna hinner utvecklas.

Varför brödsmulor?

Jag gillar att vända ner brödsmulor i färsen eftersom det ger en fin konsistens på den färdiga limpan, men du kan hoppa över det om du vill.



KEFTEDES – GREKISKA BOLLAR

4 portioner

Vi måste erkänna att färsen är god precis som den är, men lek gärna runt med kryddor, som i de här grekiska bollarna. Du kan både steka dem i en stekpanna eller trä upp dem på spett och grilla.

Keftedes

600 g Anamma Formbar Färs
1 rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl finhackad persilja
2 tsk torkad mynta
1 tsk torkad oregano
2 msk olivolja
salt, svartpeppar

Grekisk potatissallad

800 g fast potatis, kokt
1 rödlök, finhackad

½ dl finhackade kalamataoliver
2 msk finhackad persilja
1 tsk torkad oregano
½ dl olivolja
2 msk rödvinsvinäger
½ tsk salt
svartpeppar

Keftedes

1. Tina färsen och blanda med övriga ingredienser. Använd händerna, det blir enklast.
2. Forma färsen till bollar och stek i olivolja eller grilla.

Grekisk potatissallad

1. Dela potatisen i mindre bitar och blanda ihop med rödlök, oliver, persilja och oregano i en skål.
2. Vispa ihop olivolja, rödvinsvinäger, salt och peppar. Vänd ner i potatissalladen.
3. Servera de grekiska bollarna tillsammans med potatissalladen.

"Vi måste erkänna att färsen är god precis som den är, men lek gärna runt med kryddor"



RÖKIGA BURGARE MED KAREMELLISERAD LÖK

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Här använder vi marinaden både som smaksättning på burgaren och som dressing att servera till. Ruskigt god om du frågar oss. För lite spännande textur har vi även blandat ner hackade valnötter i färsen, men det går bra med de nötter eller fröer du gillar.

600 g Anamma Formbar Färs
1 dl finhackade valnötter

Rökig marinad

2 dl ketchup
2 tsk chipotlepasta
3 msk farinsocker
2 msk vitvinsvinäger
1 msk rött paprikapulver
½ tsk cayennepeppar
1 tsk salt

Karemelliserad lök

3 gula lökar, skivade
2 msk rapsolja
2 tsk ljust muscovadosocker

1 ½ dl ljus öl eller vatten

Till servering

4 hamburgerbröd
salladsblad
skivad tomat
skivad rödlök

Rökig marinad och burgare

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden i en skål.
2. Tina färsen och blanda ihop med hälften av den rökiga marinaden och valnötterna. Använd händerna, det blir enklast.
3. Forma till fyra burgare och stek gyllene i lite olja.

Karemelliserad lök

1. Fräs löken i oljan på medelhög värme tills den mjuknar och får fint med färg. Det här tar ungefär 15 minuter.
2. Strö över sockret och låt fräsa i 1 minut till. Håll på ölen eller vattnet och låt koka in. När löken är riktigt mjuk är den klar.

Lägga ihop burgaren

Grilla eller värm på hamburgerbröden. Fyll de rökiga burgarna med karemelliserad lök, rökig marinad, sallad, tomat och rödlök.

ÄPPELSTEK MED SENAPSSLAW

4 portioner



Man kan som sagt blanda ner mycket gott i den här färsen. Här ger äpple, kryddor och liquid smoke en väldigt spännande smak som går strålande ihop med den bitiga kålsalladen med senap som serveras till. Den här äppelsteken är även galet god på en macka dagen efter.

Psst... du kan antingen steka den som en burgare i en stekpanna, grilla i ugnen eller lägga på grillen.

Äppelstek

850 g Anamma Formbar Färs

1 äpple, finrivet

1 msk riven färsk ingefära

2 msk ljus sojasås

2 msk lönnssirap

1 msk olivolja

1 msk äppelcidervinäger

1 tsk liquid smoke

1 krm mald kryddpeppar

1 tsk salt

svartpeppar

BBQ-sås

1 dl chilisås

1 dl äppelmos

½ tsk liquid smoke

1 tsk senapspulver eller dijonsenap

½ tsk vitlökspulver

salt, svartpeppar

Senapsslaw

1 klyfta vitkål, fint strimlad

1 morot, grovt riven

1 dl majonnäs, t ex äggfri

2 tsk dijonsenap

2 tsk äppelcidervinäger

2 tsk lönnssirap

2 tsk rostade senapsfrön

salt, svartpeppar

Äppelstek

1. Tina färsen och blanda med övriga ingredienser.

Använd händerna, det blir enklast.

2. Platta ut till en stek och stek gyllene på båda sidor.

Du kan även lägga steken på en plåt och gratinera i 225 grader i 20 minuter. Självklart går den även bra att lägga på grillen och grilla tills den får fin färg på båda sidor. När du har stekt klart steken penslar du på BBQ-såsen.

BBQ-sås

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Pensla på steken innan servering.

Senapsslaw

1. Lägg ner vitkål och morot i en skål.

2. Rör ihop övriga ingredienser i en skål. Blanda sedan med kål- och morotsmixen. Servera till äppelsteken.

Följ Anamma

Glöm inte att följa Anamma på Facebook @anamma.eu och Instagram @anamma_sverige. Läs mer om produkterna på anamma.eu.

YOG OAT[®]

Bästa smaken*

- ✓ God som yoghurt,
gjord på havre
- ✓ Rik på D-vitamin
- ✓ Vegansk/mjölkfri



Planti[®]

Ett gott val från växtriket

*Enligt testpanel på havrebaserade gurtar, jan-18

VEGO ÄR HÄR FÖR ATT STANNA

Vi är fler och fler som inser poängen med att äta växtbaserat och numera är det lika självklart att det finns lika många vegetariska alternativ i kyldisken som kött, fisk och fågel.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

Det ska vara enkelt att göra hållbara och hälsosamma val. Och oavsett om du väljer att äta helt växtbaserat, är flexitarian eller helt enkelt bara vill få in mer frukt och grönt på tallriken, ska du slippa leta efter bra och goda råvaror.

Så resonerar kategorichef Helena Boman och hennes kollegor på Bergendahls Food som äger City Gross.

- Att stoppa ett veganskt eller vegetariskt alternativ i kundkorgen ska gå av bara farten, det ska egentligen inte kräva något aktivt beslut, förklarar Helena Boman.

För faktum är att fler och fler vill äta mer växtbaserat i större utsträckning, och det som många kanske bara trodde var en trend verkar vara här för att stanna. När kommunikationsbyrån Food & Friends lanserade sin senaste årsrapport visade det sig att 31 procent av svenskarna vill ställa om till en mer vegetarisk kost. Samtidigt visar siffror från Jordbruksverket att de som envist håller kvar vid att äta köttbaserat äter mer kött än någonsin, vilket innebär att köttkonsumtionen per invånare har nått rekordnivån 87,7 kilo per person och år...

Men om vi bortser från de som har fastnat i köttlådan kan vi alltså ändå konstatera att efterfrågan när det kommer till goda och prisvärda vegetariska alternativ i matbutiken bara ökar.

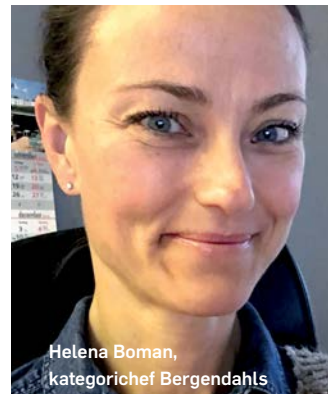
NÄR BRANSCHORGANISATIONEN

Svensk Dagligvaruhandel släppte sin senaste kvartalsrapport visade det sig att försäljningen av frysta vegetariska alternativ har ökat med 20 procent det senaste året. Försäljningen av färska vegetariska alternativ har ökat med hela 52 procent. Det är mycket. Och då gäller det så klart att butikerna hänger med.

- Det här är en utveckling som vi började se för fem-sex år sedan. Det finns naturligtvis flera orsaker till att fler och fler efterfrågar växtbaserat: en etisk aspekt, men också en hälsofråga och en miljö- och hållbarhetsaspekt, förklarar Helena Boman.

De kunder som idag väljer växtbaserat nöjer sig dock inte med vad som helst. Det här är en kräsen målgrupp. De är ofta intresserade av mat och matlagning och vana vid att äta ute, både i Sverige och utomlands. Det här ställer naturligtvis krav på sortimentet.

- För oss på Bergendahls handlar det om att ta fram en



Helena Boman,
kategorichef Bergendahls

"Att stoppa ett veganskt eller vegetariskt alternativ i kundkorgen ska gå av bara farten, det ska egentligen inte kräva något aktivt beslut"

långsiktig och strategisk plan när det gäller utbudet. När vi väljer en råvara eller maträtt är det flera faktorer att ta hänsyn till: Vi väljer efter utseende, vi väljer efter smak och vi väljer efter konsistens. Allt detta ska vara jämförbart med tidigare alternativ, som kanske innehållit kött, säger Helena Boman.

ATT VARA VEGAN idag handlar alltså mer om lust och glädje än en massa pekpinnar och förbud. Det är visserligen ett aktivt val, men matglädjen är minst lika stor som hos köttätare.

- Vi vet att många av våra kunder som inte har så stor erfarenhet av att äta växtbaserat också vill kunna känna igen sig i det växtbaserade utbudet. Därför är till exempel färs, filéer, burgare och korvar viktiga varor i våra diskar, säger Helena Boman.

För Helena Boman och hennes kollegor är det viktigt att hänga med i utvecklingen. Sverige är generellt sett bra vad gäller utbudet av växtbaserade alternativ, men det går självklart alltid att bli bättre. Inom de närmaste månaderna kommer därför sortimentet hos Bergendahls och City Gross att öka rejält.

- Vi har en ny produkt som vi



Carola Grahn, projektledare Bergendahls



Här gjorde tidningen VEGO ett grönt samarbete tillsammans med Vegme och City Gross.



tror mycket på. Det är ett sojabaserat färsalternativ från ett företag som har fått väldigt bra försäljning i Danmark. Vi ser också att det svarvade grönsaksbaserade alternativet till spagetti är populärt, pasta gjord på rödbetor, morot eller kålrot. Under hösten får vi in nya kylda produkter från Quorn, och så får vi in Pulled Oats samt en rad andra produkter från nya och befintliga leverantörer.

CAROLA GRAHN, PROJEKTLEDARE på Bergendahls Food, har också sett hur vegotrenden har fullkomligt exploderat.

- Allt fler vill ersätta åtminstone en eller ett par måltider i veckan med vegetariska alternativ, och just nu jobbar vi på att bredda och göra större plats för växtbaserat i våra kyl- och frysdiskar.

Ju fler som vill äta växtbaserat, desto större blir utbudet - något

som alltså syns på det sortiment som är på ingång. Bergendahls eget varumärke Vegott, en serie djupfrysta vegetariska produkter, samt varumärket Vegme, ett färskt svenskt vegoalternativ som man hittar i kyldisken, är båda exempel på produkter som har breddat vegosortimentet de senaste åren.

För att underlätta för kunderna jobbar City Gross mycket med att synliggöra det

vegetariska sortimentet. Vill man välja mer växtbaserade produkter ska man inte behöva leta efter dem. De ska vara lättillgängliga för kunderna.

- Därför testar vi nu att i en av våra butiker bland annat samla delar av det kylda vegetariska sortimentet på frukt- och grönsaksavdelningen. Faller det väl ut kommer vi troligtvis att rulla ut det i fler butiker, säger Carola Grahn.

Allt blir godare med majonnäs

Rydbergs lanserar nu två helt veganska såser på flaska som helt klart lyfter grillsäsongen ytterligare. Såserna tillverkas på Gotland och kommer i smakerna sriracha och rostad lök. Här kommer två smarriga rätter att servera såserna till i sommar.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

RÖKIG SVAMPBURGARE MED ROSTAD LÖK-MAJONNÄS

4 portioner 

De här burgarna är underbart maffiga. Om du låter smeten stå i kylskåpet, helst i några timmar, så kommer den att bli fastare och burgarna blir mycket lättare att grilla.

Rökiga svampburgare

250 g champinjoner, hackade
2 burkar svarta bönor à 400 g
2 dl pankoströbröd
2 dl kokt rårís
2 tsk torkad timjan
2 tsk torkad rosmarin
2 msk ljus sojasås
2 vitlöksklyftor, pressade
2 tsk liquid smoke
salt
svartpeppar

Salviakräm

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl
koka
½ krukla färsk salvia
1 vitlöksklyfta, riven
2 msk olivolja
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd
Rydbergs Rostad lök Mayo
romansallad
rödlök, skivad
tomat, skivad
chips

Rökiga svampburgare

1. Fräs champinjoner i lite olja tills de har släppt all sin vätska och fått färg.
2. Skölj de svarta bönorna och mixa sedan ihop med champinjoner i en matberedare. Det behöver inte bli jättefint mixat. Skrapa ner i en skål.
3. Blanda ner resterande ingredienser och låt bunken stå i kylskåpet i minst 30 minuter, helst över natten.
4. Forma smeten till burgare och pensla med olja. Grilla tills de har fått fint med färg eller stek gyllene i en stekpanna.

Salviakräm

Skölj bönorna och mixa ihop med övriga ingredienser till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.

Servering

Värm bröden och fyll med rökiga svampburgare, Rydbergs Rostad lök Mayo, romansallad, rödlök och tomat. Servera chipsen vid sidan av.

ASIATISKA GRILLSPETT MED SRIRACHAMAYO OCH PICKLADE GRÖNSAKER

4 portioner  

Lagom heta och väldigt smakrika grillspett som passar strålende ihop med krispigt picklade grönsaker och en krämig srirachamajonnäs.

Asiatisk marinad

½ dl ljus sojasås
2 msk sweet chilisås
2 tsk sesamolja
2 tsk rapsolja
1 tsk agavesirap
2 vitlöksklyftor, finrivna
2 tsk riven färsk ingefära
1 tsk chiliflakes

Grillspett

asiatisk marinad, se ovan
2 stora portabellosvampar, i bitar
300 g fast tofu, i tärningar
1 klyfta ananas, i bitar
1 röd paprika, i bitar
1 msk sesamfrön

Picklade grönsaker

2 morötter
½ gurka
1 knippe rädisor, tunt skivade
1 rödlök, tunt skivad
1 dl ättikspit (12 %)

2 dl strösocker
2 ½ dl vatten

Till servering

srirachamajonnäs, t ex Rydbergs
Sriracha Mayo

Asiatisk marinad

Vispa ihop sojasås, sweet chilisås, sesamolja, rapsolja, agavesirap, vitlök, ingefära och chiliflakes i en skål.

Grillspett

1. Blanda portabello, tofu, ananas och paprika med marinaden i dubbla plastpåsar. Låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.
2. Varva grönsaker och tofu på grillspett och grilla tills de har fått fint med färg. Strö över sesamfröna.
3. Servera grillspetten tillsammans med picklade grönsaker och srirachamajonnäs.

Picklade grönsaker

1. Strimla morötter och gurka fint på längden med hjälp av en potatisskalare eller mandolin.
2. Lägg ner alla grönsaker i en skål.
3. Koka upp ättikspit, strösocker och vatten och håll ner i burken med grönsakerna. Låt stå i några timmar, helst över natten.



Rydbergs Sriracha Mayo

Rydbergs Sriracha Mayo är en krämig sås på flaska som har en fyllig chilismak från srirachasås. Den passar utmärkt till vegoburgare, vegokorv och vegetarisk sushi.

Rydbergs Rostad lök Mayo

Rydbergs Rostad lök Mayo är en härlig sås med en underbar smak av rostad lök. Den passar utmärkt på vegokorvar, att doppa pommes i eller till vegobiffar.

Grillglädje och galenskap

Att grilla är kul, lustfyllt, gott och ett avslappnat sätt att umgås med vänner och familj. För att göra allt ännu bättre behövs det bland annat några goda korvar, rosa flamingos och lingonläsk.



Sorunda vegansatsar

Sorunda korvfabrik, årets korvprofil 2016, satsar nu på två helvegetariska alternativ gjorda på ärtprotein och morötter. Sorterna heter Chorizo och Grillare och de finns på ICA, Coop och Hemköp.

En bägare till, tack

De här bägarna i stål är inte bara strålande att servera glass i, utan även mousse, fruktsallad, pannacotta eller annat somrigt. Tåluga och snygga på samma gång. Du hittar dem på Lagerhaus för 59 kr/st.



Sätt press på burgarna

Gör små miniburgare med den här smidiga burgarpressen med non-stickbeläggning. Du kan göra tre åt gången och det går på ett klick. Burgarpressen hittar du på bagarenochkocken.se för 499 kr.



Mer grillat på hemsidan

Kolla in vegomagasinet.se för fler smarriga grillrecept! Där hittar du grillspett, burgare, sallader, såser, desserter och drinkar för hela sommaren.



Fabulös flamingo

Hur fina är inte de här salt- och pepparkaren? Som gjorda för att stå framme vid grillen och sprida leenden. De lär göra folk glada var du än ställer dem. Du hittar dem på baldershage.se för 129 kr.



Pop Art Soda Lingon Cream

Det lilla mikrobryggeriet Beer Studio i Umeå har många spännande drycker att testa. Vi föll för Lingon Cream som har smak av handplockade svenska lingon och är sötad med ekologiskt rörsocker. Finns bland annat på maltmagnus.se för 29 kr burken.



Knivarna är grejen

Det blir både enklare, roligare och säkrare med ruskigt bra knivar i köket. Victorinox nya kollektion Swiss Modern är en serie kvalitetsknivar med handtag i valnöt. De finns att köpa hos utvalda återförsäljare från 969 kr och uppåt.

GRILLRAPPORTEN 2018

Dubbelt så många vill grilla mindre kött

ICA:s Grillrapport är en årlig undersökning av svenskarnas grillvanor och årets rapport visar att grönsaker tar större plats på grillen, främst bland unga och kvinnor. Hela 50 % grillar grönsaker som huvudrätt och 27 % vill grilla mindre kött (jämfört med 14 % år 2014).

Annorlunda ananas

Alla drinkar blir godare om de dricks ur en skojig ananas i plast. Perfekt för cocktails, juicer och smoothies. Du hittar den på leilasgeneralstore.com för 179 kr.



Potatis!

- Det naturliga valet i en vegodiet!
- Mättar länge och är lågkalorimat!

Potatis – ett komplett superlivsmedel: innehåller allt kroppen behöver så när som på fett och fettlösliga vitaminer. En portion ger dig endast 6 – 7% av energibehovet men hela ca 30% av dagsbehovet av vitamin C, B6 samt mineralen Kalium. Rikt på antioxidanter samt på det för kvinnor viktiga vitaminet Folat. Glutenfritt och går att variera i det oändliga.



SMAK-märkt potatis
garanterar kvalitetspotatis

*Rostad örtig
potatis*

– Mer info och spännande recept på:

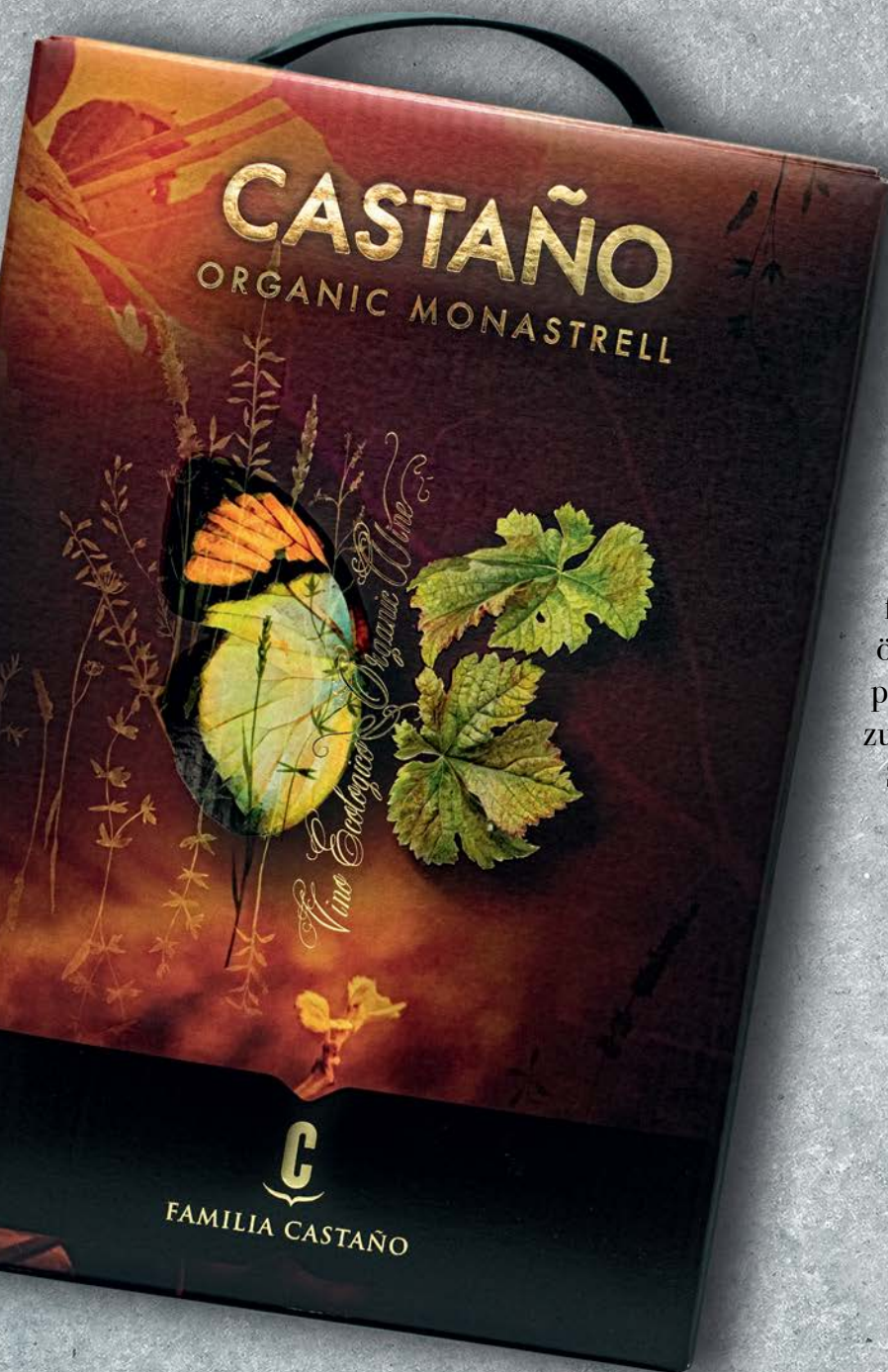
SVENSK  **POTATIS**

www.svenskpotatis.se



Gilla oss på
facebook





I denna låda
gömmar sig en
smaksensation.

FAMILJEN CASTAÑO har tillverkat vin i generationer. Och recepten är värda att gå i arv. Från bergen i spanska Yecla välkomnar vi ett fruktigt och ungdomligt vin där körsbär möter örter och sötlakrits. Och det passar konstigt nog perfekt till allt. Så oavsett om det står långkok eller zuccinipaj på menyn så kan du vara lugn.

Så vi att det även är helt veganskt?



CASTAÑO ORGANIC MONASTRELL

ARTIKELNUMMER: 2050 | PRIS: 199,-

VOLYM: 3L | ALKOHOL: 14% |



**Alkohol kan
skada din hälsa.**

A man with blonde hair and sunglasses is grilling outdoors. He is wearing a dark blue t-shirt and is holding a metal skewer. Smoke is rising from the grill. The background shows green foliage and a tree. The title 'Vegansk grillfest i det gröna' is overlaid on the image in white text.

Vegansk grillfest *i det gröna*

Det finns så himla mycket gott att lägga på grillen. Börja med en svalkande drink och krispigt friterade örter. Fortsätt med en burgare eller grillspett, en färgglad sallad eller polenta med smakrik caponata. Och glöm för all del inte grillad banana split!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: LINUS HALLGREN

ROSÉSANGRIA

6 glas

Jag är inget fan av rödvin. Inte alls. Så när jag insåg att man kunde göra sangria utan rödvin, och på det älskade rosévinet, var jag fast. Perfekt att fylla upp på kannor när du ska servera många.

Psst... vill du göra den alkoholfri byter du bara ut rosévinet mot en alkoholfri variant och apelsinlikör mot färskpressad apelsinsaft.

1 flaska kylt rosévin

½ dl apelsinlikör, t ex Cointreau eller Grand Marnier

3 dl jordgubbar, halverade

2 persikor eller nektariner, i klyftor

2 ½ dl fruktsoda

is

1. Blanda rosévin och apelsinlikör i en stor kanna.

2. Ploppa ner jordgubbar och nektariner i kannan tillsammans med fruktsoda och ett gäng isbitar.

FRITERADE ÖRTER

Ett tag var friterade salviablad standard som drinktilltugg hemma hos mig. Sen insåg jag att det fanns en hel örtagård som väntade på att bli friterad. Så blanda friskt och låt folk gissa sig till vad det är de knarar på.

5 dl färska örter att friteras,
t ex salvia, persilja, mynta och basilika

5 dl rapsolja att friteras i

Frityrsmet

1 dl vetemjöl

1 ½ dl ljus öl

½ tsk salt

Plocka av bladen från örterna. Persiljan låter du vara i små buketter.

Frityrsmet

1 Vispa ihop vetemjöl, ljus öl och salt i en bunke.

2. Doppa örterna i smeten och lägg ut på en bricka så länge.

3. Hetta upp oljan till 180 grader i en tjockbottnad kastrull eller fritös.

4. Droppa ner några blad i taget och friteras tills de är gyllenbruna på båda sidor.

5. Låt rinna av på hushållspapper.

6. Salta och servera.



PASTASALLAD MED SPENATPESTO OCH GRILLADE GRÖNSAKER

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Pasta med pesto må vara uttjatat, men inte om du gör det med en twist. Här får basilikan besök av färsk spenat och i stället för de obligatoriska pinjenötterna har jag valt rostade solrosfrön.

400 g pasta, t ex penne eller snäckor

Spenatpesto

200 g färsk spenat
1 kruka färsk basilika
2 vitlöksklyftor, rivna
1 dl rostade solrosfrön
1 citron, saften
2 tsk agavesirap
1 dl rapsolja
1 msk vatten
1 tsk salt
svartpeppar

Grillade grönsaker
200 g champinjoner

200 g cocktailtomater
1 röd paprika
1 grön paprika
1 aubergine
2 msk olivolja

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten.

Spenatpesto

1. Lägg ner spenat, basilika, vitlök, rostade solrosfrön, citronsaft och agavesirap i en matberedare. Mixa till en puré. Låt matberedaren vara på samtidigt som du ringlar ner rapsoljan. Du kan även göra det här med hjälp

av en stavmixer. Om peston känns för tjock är det bara att mixa ner någon matsked vatten.

2. Smaka av med salt och peppar.

Grillade grönsaker

1. Trä upp champinjonerna och tomaterna på grillspett.

2. Skär paprikorna och auberginen i bitar och trä även upp dem på grillspett. Pensla allt med olivolja. Lägg på grillen tills allt har mjuknat och fått fina ränder.

3. Blanda den kokta pastan med spenatpeston och de grillade grönsakerna.

VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Cabernet Sauvignon
Art.nr: 2081
Pris: 139 kr



DALLASBURGARE 4 portioner

När jag var liten brukade jag gå till en charkbutik nära där jag bodde och köpa något som de kallade för just Dallasburgare. Det var det godaste jag visste. Här är den vegofierade versionen som är minst lika god.

Dallasburgare

1 ½ dl valnötter
½ dl havregryn
2 burkar svarta bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 gul lök, finhackad

1 vitlöksklyfta, finhackad
2 msk majsstärkelse
1 msk sojasås
2 tsk paprikapulver
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad koriander
1 tsk senapspulver
1 tsk spiskummin
1 tsk salt
svartpeppar
olivolja att pensla med

Dallassallad

200 g vitkål
1 morot
1 syrligt grönt äpple

1 rödlök
1 dl krossad ananas
1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
salt, svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd
skivad saltgurka
rostad lök

Dallasburgare

1. Släng ner valnötter och havregryn i en matberedare och mixa fint.
2. Håll av spadet från bönorna och skölj dem i vatten. Låt rinna av och släng ner i matberedaren. Mixa till en hyfsat slät

puré. Skrapa sedan ner i en skål.
3. Vänd ner gul lök och vitlök i bönröran tillsammans med majsstärkelse, sojasås, paprikapulver, oregano, koriander, senapspulver, spiskummin, salt och svartpeppar.
4. Forma till fyra biffar och pensla med olivolja. Lägg på grillen tills de får en fin yta.

Dallassallad

1. Strimla vitkålen och riv moroten grovt på ett rivjärn.
2. Hacka äpple och rödlök fint.
3. Blanda ihop vitkål, morot, äpple, rödlök, krossad ananas, majonnäs, salt och svartpeppar i en skål.



TOFU SATAY MED GRILLAD VATTENMELON OCH JORDNÖTSSÅS

4 portioner

Satayspett med jordnötssås går hem i alla läger, från små spralliga barn till gamlingar som sett och hört allt. Det är för övrigt något magiskt som händer när man lägger vattenmelon över het glöd. Den liksom kommer ur sin puppa, vecklar ut sina vingar och viftar fart på alla sina smaker.

400 g fast tofu eller valfritt vegokött
1 klyfta vattenmelon, ca 500 g
rapsolja att pensla med

Sataymarinad

1 stjälk citrongräs
2 msk rapsolja
½ dl ljus sojasås
2 msk agavesirap
1 lime, saften
2 vitlöksklyftor, rivna
2 tsk gurkmeja

Jordnötssås

2 dl krämigt jordnötssmör
2 lime, saften
1 msk riven färsk ingefära

1 vitlöksklyfta, riven
2 msk agavesirap
2 msk sojasås
2 msk vatten
1 dl osaltade jordnötter, finhackade
1 färsk röd chili, finhackad

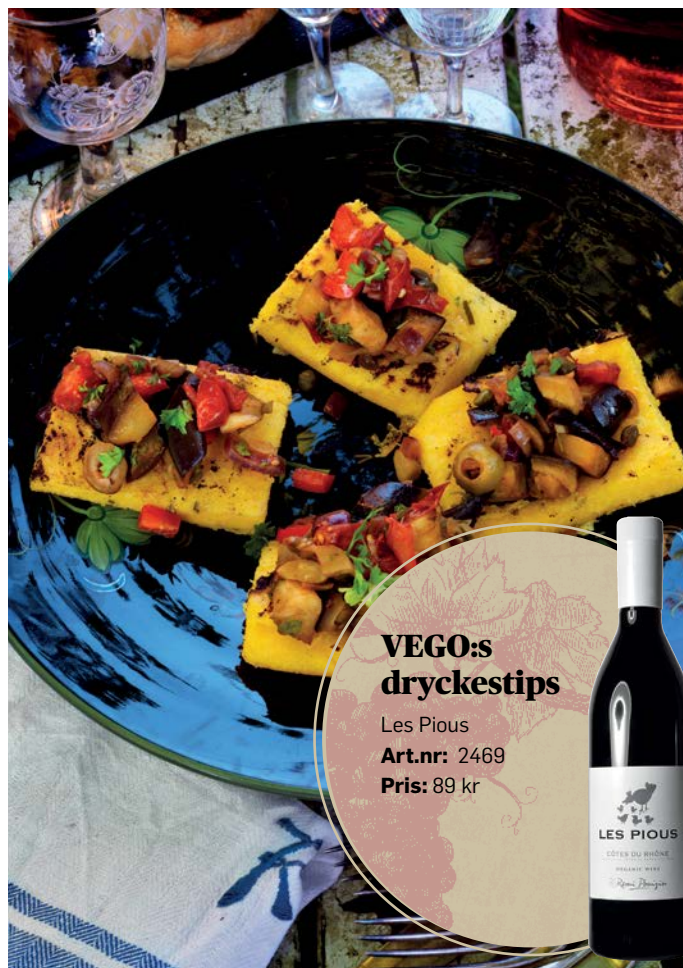
Skär tofu i tärningar. Lägg ner tofu eller vegokött i en plastpåse.

Sataymarinad

1. Hacka citrongräset fint och blanda med rapsolja, sojasås, agavesirap, limesaft, rivna vitlöksklyftor och gurkmeja i en skål. Håll ner i plastpåsen och blanda runt. Låt marinera i minst 30 minuter, helst längre.
2. Trä upp tofu eller vegokött på grillspett. Lägg på en grill och grilla tills de har fått fint med färg och grillränder.
3. Skär vattenmelon i tjocka skivor och pensla med rapsolja. Lägg på grillen tills de får fina grillränder.

Jordnötssås

1. Släng ner jordnötssmör, limesaft, riven ingefära, riven vitlöksklyfta, agavesirap, sojasås och vatten i en matberedare. Mixa till en slät sås.
2. Vänd ner hackade jordnötter och chili i såsen.



VEGO:s dryckestips

Les Pious

Art.nr: 2469

Pris: 89 kr

POLENTA MED CAPONATA

4 portioner

Polenta tycker om att paras ihop med smakrika röror, som en siciliansk caponata. Perfekt drinktilltugg, lika bra som en lätt lunch och en stjärna på buffébordet.

Polenta

1 liter vatten
3 dl polenta
2 msk finhackad färsk rosmarin
1 dl riven ost, t ex mjölkfri
2 msk olivolja
1 tsk salt
svartpeppar
olivolja att pensla med

Caponata

1 aubergine, tärnad
2 msk olivolja
1 rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd paprika, finhackad
2 tomater, finhackade
1 dl gröna oliver, halverade
2 msk kapris
2 msk mandelflagor
2 msk strösocker
1 tsk torkad oregano
2 msk rödvinsvinäger

1 tsk salt
svartpeppar
2 msk finhackad persilja

Polenta

1. Pressa ner ett ark bakplåtspapper i en form, ca 30 x 20 cm. Koka upp vatten och håll ner polentan. Låt sjuda under omrörning i ca 20 minuter, eller tills du har fått en tjock, krämig gröt.
2. Blanda ner rosmarinen i polentan tillsammans med riven ost, olivolja, salt och svartpeppar. Håll ner i formen och jämna till ytan. Låt svalna helt i kylskåpet.
3. Skär polentan i tärningar och pensla med olivolja. Lägg på grillen tills de får fina grillränder.

Caponata

1. Stek auberginen i olivoljan tills den mjuknar och får fint med färg.
2. Låt paprika, tomat, rödlök och vitlök steka med auberginen i några minuter.
3. Vänd ner oliverna tillsammans med kapris, mandelflagor, strösocker, oregano, rödvinsvinäger, salt och peppar. Lägg på ett lock och låt allt puttra på svag värme i 10 minuter. Vänd ner den finhackade persiljan och håll över allt i en skål. Låt svalna helt i kylskåpet.
4. Toppa den grillade polentan med caponata och servera.

GRILLAD BANANA SPLIT MED JORDNÖTSFUDGE

4 portioner 

Till alla er som gillar banana split – det finns en ny split i stan och den kommer direkt från grillen! Och till råga på allt är den klädd i den godaste chokladsåsen med jordnötssmör.

Grillade bananer

4 bananer
2 msk farinsocker
½ dl agavesirap

Jordnötssfudge

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

Till servering

vanilj-, choklad- och jordgubbsglass,
t ex soja- eller havrebaserad
vispad grädde, t ex soja-, havre-, ris- eller
kokosbaserad
inlagda körsbär
hackade jordnötter

Grillade bananer

1. Halvera bananerna på längden, med skalet på.
2. Blanda ihop farinsocker och agavesirap och pensla snittytan på bananerna med det. Lägg med snittytan nedåt på en inte alltför varm grill. Grilla tills de får färg och mjuknar något. Vänd på bananerna och grilla klart.
3. Lyft över de grillade bananerna på en tallrik och låt svalna något.

Jordnötssfudge

Blanda ihop grädde, mörk choklad, jordnötssmör och sirap i en kastrull. Smält ihop på låg värme tills du har en blank och härlig chokladsås.

Servering

1. Lägg två bananhalvor på varje serveringsfat.
2. Toppa med några kulor glass och vispad grädde.
3. Ringla över jordnötssfudgen och dekorera med inlagda körsbär och hackade jordnötter.

KRITIKERROSAT SUCCÉVIN!

Gunilla Hultgren Karell,
Expressen I7II04

"...LIVETS GODA HAR ALDRIG
GETT ETT SÅ HÄR BILLIGT VIN
SÅ HÄR HÖG POÄNG!"
87 LGP I70820

"...GALET MYCKET SMAK TILL
EN GALET (LÅG) PRISNIVÅ."
Sofia Ander, Karlskoga Tidning I80I04

"...FRÄSCHT OCH TORRT MED
SPÄNSTIGA LIMENYANSER,
MELON OCH TROPISK FRUKT
BIDRAR TILL ETT MYCKET
PRISVÄNLIGT MATVIN."
Vin&Bar #4 2017

REKOMMENDERAS!

Håkan Larsson & Andreas Grube
Allt om Vin Nyhetsmagasin nr 8 2017



VEGANO

Lobita Loca
Sauvignon Blanc Verdejo
nr 6493, 69 kr, 12% Vol.

69KR

Finns i hyllan på Systembolaget



**QUAFFABLE
WINES**

**Alkohol är beroende-
framkallande.**



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.

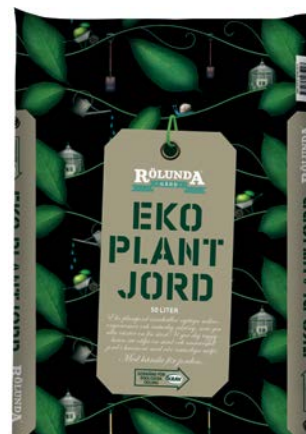
MÖBLERA MED NORDISKA MUSEET

Under designveckan i Stockholm i februari passade Nordiska Museet på att göra en egen kollektion med möbler. Allt är producerat i Tibro med furu från svenska skogar. Designer är överheta Halleroed som har gjort flera butiksinredningar för till exempel ACNE. Fancy! Närproducerat är bra och vi hoppas att stolen Meden kommer ut till allmänheten snart.

nordiskamuseet.se

ETT KORT SOM HJÄLPER

Det är odlingsäsong, så varför inte skicka ett kort som man sen kan plantera? Hälsningen som varar över tid går att köpa hos den ideella organisationen Afrikagrupperna som stödjer projekt i Angola, Namibia, Moçambique, Sydafrika och Zimbabwe. Tre kort kostar 100 kronor på afrikagrupperna.se



EKO-JORD

När jag kommer hem från alla mina trendresor försöker jag komma ut till sommarhuset så fort som möjligt. Där älskar jag att leka med kompost och kultivera min trädgård. Jag försöker också välja ekovänliga saker till trädgården. Från Hornbach kan man numera köpa plantjord från Rölunda som är KRAV-märkt. Det innebär att jorden berikats med KRAV-tillåten gödselkompost och har näring med ett balanserat mikroklimat. Kostar 55 kronor för en säck på 50 liter. hornbach.se

Hälsotrenden är fortsatt stor även i år, men den skiljer sig lite från tidigare år. Självklart är grönsakerna fortfarande i fokus.

Otroligt mycket veganskt och vegetariskt på grillen i sommar, och nu kan man ju till och med få veganskt vin till maten. Men den som googlar "Food Trends 2018" kommer också att dyka på två nya företeelser, gurkmeja och vinäger. Den gula gurkmejan är inte bara snygg utan också antiseptisk och bra för magen. Räkna alltså med till exempel iste med gurkmeja, eller gurkmejaglass. Och så kommer då vinägerdrinkarna. Det är inte något jag längtar efter, men om det händer i New York så kommer det att hända här. I världens trendigaste stad så går man numera på nattklubbar och köper vinägerdrinkar för att visa att man har koll på trender och hälsan.

Beach 2018. För oss som tänker på hälsa och träning är den senaste trenden att man ska träna utan redskap, alltså använda kroppen. Det är situps, push-ups och allt vad det kan heta. Träna med en kompis och använd varandra som vikter. De riktigt coola gymmen i Stockholm idag är nästan helt utan maskiner. Och vad händer med gymmen när de inte behöver plöja ner en massa pengar på maskiner? Jo, de får bättre personal. Gymmen som har den bästa personalen vinner helt enkelt. Och kanske kan jag för en gångs skull få en PT som säger något snällt, snarare än en PT som står och skriker åt mig...



BAMBULAMPA

Franska belysningsföretaget har samarbetat med designer Arik Levy för att ta fram armaturer med fokus på hållbarhet och rättvisa. Resultatet är skärmar i olika storlekar som man kan kombinera i oändliga varianter. Allt i bambu och producerat i norra Filippinerna. En skärm med lampa kostar ca 1 400 kr. forestier.fr



PIEDESTAL MED MÖJLIGHETER

Behöver du en piedestal till dina hemmaprojekt? Svenska Tambur säljer färdiga paket i rå MDF som man sen kan måla, eller behålla rå. Piedestalen finns i tre höjder: 50 cm, 80 cm samt 105 cm och kostar 700-1 100 kr beroende på storlek. tamburstore.se

SUGRÖRSBANTA

Har du koll på det nya dåliga? Helst ska man ju inte äta snabbmat, men det gör vi ju ändå. Men det som vi absolut ska ändra på är att sluta använda sugrör. Onödigt plastbit, och visst kan man dricka juice, mjölk eller läsk utan hjälp? Men om du verkligen vill ha sugrör så testa de här varianterna i glas. Håller massor av gånger. Kommer från australiska Zakkia. Sugrören kostar 29 dollar, d.v.s. ca 290 kronor och finns hos S.O.O.P. Stockholm. zakkia.com.au



GURL-MATTA

Finska Mum's föddes 2006 ur ett samarbete med afrikanska mammor. Med hållbarhet och rättvisa för ögonen gör man snygga ekoprodukter. Den här mattan har inspirerats av 70-tal och disco och GURL är medvetet felstavat för att inkludera alla. Alla får vara flickor. En matta på 140 x 220 cm kostar ca 8 100 kr. mums.fi



Naturskyddsföreningen

Det finns mycket kvar att kämpa för

Vi kan se till att gamla naturskogar som fått växa i hundratal år - inte huggs ner över en dag. Vi kan få politiker och företag att förstå att det är dags för förändring. Och vi kan göra det lättare för dig att välja varor i butiken som är bra både för dig och naturen. Men bara tillsammans. Idag är vi 226 000 medlemmar men vi behöver bli fler! Därför vill vi välkomna dig att vara med oss i kampen för en hållbar framtid.

Bli medlem

Sms:a **MEDLEM** till 72 900 eller gå in på naturskyddsforeningen.se/medlem

Som medlem får du delta gratis i många av våra aktiviteter runt om i landet.

Du får 5 nummer av tidskriften Sveriges Natur och du kan också hyra våra medlemsstugor i naturnära lägen till förmånliga priser.

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.



SOLA SÄKERT

När vi går mot soligare dagar är det viktigt att skydda huden. "Sunblock" från Lush är ett perfekt alternativ som du kan smörja på redan i duschen. Med återfuktande ekologisk sesamolja, rättvisemärkt kakaosmör och ett lager av solskyddsfaktor 30 gör den dig redo för en härlig sommardag. Pris 139 kr på lush.se

SOMRIG KLASSIKER

"Havaianas" är klassikern som passar perfekt till stranden och kaffehänget på balkongen. De är snygga, tåliga och gjorda i nedbrytbart naturgummi. "Slim Golden" finns att köpa på den hållbara modebutiken greenlaces.se. Pris 299 kr.



STILSÄKER OCH BEKVÄM

Med vida byxor är det lätt att skapa en stilsäker men samtidigt bekväm look. För en mer vardaglig stil matchar du byxorna med sandaler eller ballerinskor, men vill du ha wow-effekt föreslår jag ett par pumps. Hög midja och pumps kommer att få dina ben att se längre ut. Pris 349,95 kr på veromoda.com



DJURVÄNLIGA SKOR FRÅN DINSKO

Känn dig somrig i ett par trendiga slip-ons i mönstrad mesh. Skorna kommer från DinSkos egna märke och finns att köpa i blått och grönt. Pris 349 kr, feetfirst.se



GE HYN EN VITAMIN-KICK

Morotsolja är aldrig fel. Speciellt inte på solkysst hud. Rosenseriens "Morotsolja" används främst till ansiktet och boostar hyn med E-vitamin som förhöjer brännan och ger en härlig lyster. Pris 345 kr på rosenserien.se



STÄRK HÅRET

För er där ute som ofta färgar, fönar och lockar håret kommer här räddningen. Olaplex No.3 är en hemmabehandling som används för att stärka håret. En inpackning som jag själv har svårt att klara mig utan. Finns att köpa hos nordicfeel.se. Pris 279 kr.

SANDFÄRGAD SOMMARFAVORIT

Väskan Bee från Matt and Nats kollektion Dwell är i den vackra färgen sand en given favorit denna säsong. Både snygg och praktisk då den går att göra om från axelbands- till kuvertväska. Pris 920 kr på mattandnat.com



HÅLLBAR SKÖNHET

Sensuell och kryddig doft från Clean, märket som är känt för sina väldoftande och fräscha parfymer. Hitta doften "Clean For Men Classic EdT" på nordicfeel.se bland andra hållbara skönhetsprodukter i kategorin "Sustainable Beauty". Du kan även välja kategorin "Vegansk" för att endast få fram djurvänliga produkter. "Clean For Men Classic EdT", pris 425 kr/60ml.



Nu har vi gjort det svårare att välja grönt

GREEN
FAMILJEN
VÄXER

NYHET!
Grand Deluxe
Umami Halloumi

NYHET!
Chili 'n' Cheese
Burger

NYHET!
Crispy Nuggets

NYHET!
Crispy No Chicken

Nu växer vår Green-familj och har fyra nya tillskott som både smakar gott och gör gott. Så förlåt oss, nu blir det ännu svårare att välja.

Läs mer om nyheterna på max.se och hitta din favorit.

MAX

Sveriges godaste burgare

50
SEDAN
1968

FRUKOST, FIKA, FEST!

Om vi säger torkad frukt, så tänker du på frukostflen. Eller på snabba mellanmål när energin tryter. På kakor, efterrätter och godis.

Men tänk också kryddsmör med torkade fikon och chili. Tänk snabbmarmelad till ostarna. Tänk mustiga grytor. De torkade frukternas intensiva smaker och koncentrerade sötma ger dig en spännande palett att måla med i köket. Urtekrams ekologiska, fullt spårbara råvaror är av högsta kvalitet.

Använd dem till allt möjligt!



Andas, vi har svaret på vardagspusslet. Vår veckomeny är alltid enkel, kravlös och kostar inte många kronor. Den är gjord för att rädda dig efter en lång dag på jobbet eller i skolan. Här kommer en rad somriga och tillfredsställande vardagsrätter du bara måste testa.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON

VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG
TOMAT- OCH POTATIS-GRATÄNG MED SOLTORKADE TOMATBIFFAR
4 portioner

Tomat i kvadrat! Dels i en krämig potatis-gratäng men även i ett par frasiga biffar med soltorkade tomater. Den här gratängen funkar även bra till grillat.

Tomat- och potatisgratäng

1,4 kg fast potatis
1 gul lök, tunt skivad
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk torkad basilika
2 tsk torkad oregano
salt, svartpeppar

Soltorkade tomatbiffar

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
8 soltorkade tomater, hackade

1 msk majsstärkelse
2 tsk paprikapulver
2 tsk torkad basilika
salt
svartpeppar

Tomat- och potatisgratäng

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skiva potatisen tunt.
3. Fräs den gula löken i lite olivolja tills den mjuknar. Blanda gul lök och potatis i en gratängform.
4. Vispa ihop krossade tomater, grädde, basilika, oregano, salt och peppar. Häll såsen över potatisen och gratinera 40-50 minuter eller tills potatisen är mjuk.

Soltorkade tomatbiffar

1. Skölj kikärterna och mixa sedan fint i en matberedare. Häll ner i en skål.
2. Blanda ner övriga ingredienser. Forma till små biffar och stek gyllene i lite olja.
3. Servera biffarna tillsammans med gratängen och en grönsallad.



TOSAG BLOMKÅLSPILAFF

4 portioner

Det här är som en rispilaff fast med krispig blomkål i stället för ris. Jag gillar att servera den som den är, men den är supergod med lite naturell yoghurt blandad med mango chutney.

- 1 blomkålshuvud, ca 800 g
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 morötter, grovt rivna
- 1 msk curry
- 2 tsk riven färsk ingefära
- 1 tsk spiskummin
- ½ tsk chiliflakes
- 1 påse babyspenat à 70 g

- 2 dl tinade gröna ärtor
- 1 dl russin
- 6 torkade aprikoser, hackade
- ½ dl mandlar, hackade

1. Skär blomkålen i buketter och mixa fint i en matberedare. Bitarna ska bli som ris eller bulgur.
2. Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills den mjuknar.
3. Vänd ner blomkål och morötter i pannan och låt fräsa tills allt får lite färg.
4. Krydda med curry, ingefära, spiskummin och chiliflakes. Låt fräsa på i en minut.
5. Vänd ner babyspenat, gröna ärtor, russin, aprikoser och mandlar. Servera.



ÖNSOAG CAESARWRAP

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri tortilla

Det här är en flirt med klassisk caesarsallad där vi blandar krispiga grönsaker med krämiga kikärter i en caesardressing.

- Kikärter i caesardressing**
- 2 dl majonnäs, t ex äggfri
 - 1 vitlöksklyfta, pressad
 - 2 tsk kapris, finhackad
 - ½ dl finriven parmesanost, t ex mjölkfri som Violife eller Astrid & Aporna
 - salt, svartpeppar
 - 2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta

- Fyllning**
- 4 tortillabröd
 - 1 romansalladshuvud
 - 1 avokado, skivad
 - 1 tomat, strimlad
 - 1 rödlök, tunt skivad
 - 1 äpple, fint strimlat

Kikärter i caesardressing
Blanda ihop majonnäs, vitlök, kapris, parmesanost, salt och peppar. Vänd ner kikärterna.

- Lägga ihop wrapen**
1. Lägg ut tortillabröden och börja med några skivor romansallad.
 2. Toppa med avokado, tomat, rödlök och äpple. Avsluta med de krämiga caesarkikärterna.



TORS DAG VEGOKORVAR MED TOPPING

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd
glutenfritt bröd

Det här är knappt ett recept, utan se det mer som inspiration – därav de utelivna mängdangivelserna. Poängen är att korv med bröd kan vara så mycket mer än korv med bröd om du bara top-par dem med något härligt.

8 vegokorvar
8 korvbröd

Mexikansk topping

salsa
tortillachips, krossade
jalapeño eller grön paprika,
finhackad
rödlök, finhackad
färsk koriander, hackad
majskorn

Tropisk

majonnäs, t ex äggfri
ananas i bitar
grön paprika, finhackad
rödlök, finhackad
macadamianötter eller cashew-
nötter, finhackade



FREDAG ITALIENSK BÖNSALLAD

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd
glutenfritt bröd

Den här italienska salladen är som en klassisk panzanella fast med vita bönor. Får jag brödsivor över slänger jag alltid in dem i frysen... perfekt att ta fram till den här salladen!

2 dl krossade tomater
2 tsk rödvinsvinäger
4 dl mixat dagsgammalt bröd

½ salladshuvud
1 rödlök, tunt skivad
½ msk rödvinsvinäger
1 gurka, hackad
1 röd paprika, hackad

3 tomater, hackade
1 dl svarta oliver
1 burk små vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
1 kruk basilika
½ dl olivolja
flingsalt
svartpeppar

1. Blanda ihop krossade tomater, rödvinsvinäger och mixat bröd i en skål. Låt stå i 10 minuter.
2. Blanda rödlök med vinäger i en skål och låt stå i 10 minuter.
3. Smula sönder det tomatmarinerade brödet och blanda ihop med sallad, rödlök, gurka, paprika, tomat, oliver, sköljda bönor, basilika och olja. Krydda med flingsalt och peppar. Ställ in i kylan i 30 minuter.



LÖRDAG
HUMMUS BOWL
MED HARISSA
4 portioner

Harissa är en pasta som ger en het, kryddig smak på den här hummusen. Du hittar harissa i många matbutiker, lite gömd bland kryddorna eller bredvid sojasåsen.

Harissahummus
2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
½ dl tahini
½ dl vatten
2 msk citronsaft
2 vitlöksklyftor, rivna
1 msk harissa
1 msk tomatpuré
2 tsk paprikapulver
½ tsk spiskummin
1 tsk salt

Krispiga grönsaker
1 bukett broccoli

1 röd paprika, strimlad
1 rödlök, i tunna klyftor
1 ask sockerärter à 125 g
olivolja att steka i
1 msk rostade sesamfrön
salt
svartpeppar

Harissahummus
Skölj kikärterna och häll ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser. Mixa ihop till en slät hummus. Fördela i djupa tallrikar.

Krispiga grönsaker
1. Skär broccolin i mindre buketter och hacka stammen fint. Fräs tillsammans med paprika, rödlök och sockerärter i lite olivolja.
2. När broccolin har mjuknat något, men fortfarande är krispig, kryddar du med salt och peppar. Strö över sesamfröna.
4. Servera de stekta grönsakerna tillsammans med hummusen.



SÖNDAG
KIKÄRTSOMELETT MED
SOMMARGRÖNSAKER
4 portioner

Det här är en äggfri omelett på kikärtsmjöl som är precis lika god. Du kan välja de grönsaker du har hemma, men här föll vi för sparris, tomat och lök.

Stekta grönsaker
1 knippe sparris
10 cocktailtomater, halverade
1 rödlök, tunt skivad
olivolja att steka i
salt
svartpeppar

Kikärtssmet
2 ½ dl kikärtsmjöl
1 tsk lökpulver
½ tsk bakpulver
½ tsk salt

3 ½ dl mjölk, t ex osötad soja-,
havre- eller mandelmjölk

Stekta grönsaker
1. Skär av den nedersta träiga delen på sparrisen. Skär sedan sparrisen i mindre bitar.
2. Fräs sparris och lök i lite olivolja tills sparrisen mjuknar något.
3. Vänd ner tomaterna och låt fräsa med i en minut. Har du med dem för länge blir de lätt mosiga. Salta och peppra.

Kikärtssmet
1. Vispa ihop kikärtsmjöl, lökpulver, bakpulver och salt i en skål.
2. Vispa nu ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar.
3. Häll smeten över grönsakerna i stekpannan och låt steka i några minuter tills den stannar.
4. Vänd upp på en tallrik och servera.



DESSERT

UPSIDE-DOWN-CAKE MED ANANAS

10 bitar 

Den här typen av kaka är lite kul eftersom toppingen läggs i botten av formen, som sedan vänds upp och hamnar på toppen. Du kan ta vilken fast frukt som helst, inte minst färsk ananas, men här valde vi konserverad eftersom den alltid kan stå gömd i skafferiet.

Topping

1 dl muscovadosocker eller farinsocker
2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 burk ananasringar

Smet

3 dl vetemjöl
1 dl muscovadosocker eller farinsocker
1 tsk bikarbonat
2 dl vatten
 $\frac{3}{4}$ dl rapsolja

Topping

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Smör en form, 20 cm i diameter.
2. Smält ihop muscovadosocker och smör i en kast-rull. Häll ner i den förberedda formen.
3. Lägg ner ananasringarna i botten av formen.

Smet

1. Sikta ner vetemjöl, socker och bikarbonat i en skål.
2. Vispa ner lite vatten i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vispa ner oljan.
3. Häll smeten över ananasen och grädda kakan i 30 minuter. Testa med en sticka, den ska vara torr i mitten.

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 79 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gómez
Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gómez

Region:
DO Alicante,
Spanien



Vegan



Alkohol kan skada din hälsa

FÖLJ MED PÅ VEGAN SURF CAMP I FRANKRIKE

Biarritz är Frankrikes alldeles egna "surfers paradise" och vi besökte staden och den franska kusten för att uppleva det soldränkta paradiset med egna ögon. Vi reste därför till Vegan Surf Camp, surflägret som inte bara fokuserar på surfing, utan även yoga, ett grymt miljötänk och framför allt 100 % vegansk mat.

TEXT: MOA WALLTE FRISK FOTO: SIRI ASPLUND



Vego reser / Surf camp



De generösa veganska bufféerna gör ingen besviken.

Efter en flygning med overlay i Paris och en liten bussfärd från Biarritz flygplats var vi efter några timmar framme i Moliets-et-Maa, den lilla campingstaden vid havet. Vi anlände till Les Cigales camping där vi fick en rundtur av Vegan Surf Camps anläggning. Det var stort, och just Vegan Surf Camp hade cirka 120 tält. Det var även omringat av andra surfläger, och andra turister som var på Les Cigales camping och tältade. Vi kände oss snabbt som hemma på lägret. Här fanns spelhörna, reception, mattält, bar och flera ställen där man kunde hänga. Det fanns gott om hängmattor, och även en studsatta och flera aktiviteter som var barnvänliga. De hade till och med sparat mat till oss från kvällens buffé som vi missade. Efter att vi hade ätit och gjort oss hemmastadda i vårt tält gjorde vi oss redo för sängen, men framför allt för en ny spännande dag i Frankrike.

Vi vaknade upp pigga och glada, och gick nästan omedelbart till frukostbuffén. Vi var väldigt spända på dessa

fantastiska bufféer som vi hade sett när vi ivrigt googlat bilder på den veganska maten här. Och vi blev inte besvikna. Längs två långa sidobord och ett långt bord i mitten var frukosten uppdukad. Allt från baguetter till gröt fanns med, och även frukter och flera olika sorters marmelad. Det fanns flera glutenfria alternativ samt flera olika müsli och granolas. Vi plockade på oss lite av allt och tog med oss och åt under träden i stora träsöffor med kuddar. Vi gjorde även våra lunchmackor och lunchlådor innan vi gick vidare. Upplägget på lägret var frukostbuffé på morgonen, och då fick man även göra sin lunch och ha med sig under dagen, och sedan middagsbuffé. Ett mycket effektivt upplägg tyckte vi, eftersom vi enkelt kunde göra vad vi ville under dagen och slippa oroa oss för att en eventuell "lunchtid" skulle krocka med de kommande surflektionerna. Efter att vi hade ätit i sofforna gick vi i våra flip-flops ut från campingen och rätt in på Avenue de l'Océan, stadens paradgata. Här trängdes



restauranger med små caféer, supermarkets och "surf shops".

ANDRA DAGEN VAR det dags för veckans första surflektion. Förväntansfulla tog vi på oss de blå och inte alltför smickrande våtdräkterna och tog varsin surfbräda för att sedan bege oss till stranden. Vi blev nästan mållösa av den milslånga strand som bredde ut sig framför oss. Vit sandstrand så långt ögat kunde nå och stora turkosa vågor som slog ner längs med strandkanten. Det var surfare överallt. Det såg så enkelt ut, men efter några minuter i vattnet märkte jag att det var lättare sagt än gjort att stå upp så där snyggt som de andra gjorde. Som tur var var alla i vår surfgrupp också nybörjare, så

jag behövde inte oroa mig för några pinsamheter. Men trots en del misslyckanden lyckades jag, cirka en timme senare, faktiskt stå upp för första gången på brädan. Stolt som få steg jag upp ur vattnet och bytte om, för att sedan gå mot middagsbuffén. Där möttes vi av flera rätter uppdukade längs borden, och allt 100 % veganskt. Olika soppor, följt av ris, quinoa och olika rostade grönsaker och grytor. Bufféerna kom sedan under veckan att variera, med nya goda tillägg varje dag.

Vi provade även yogan under vår vistelse. Först testade vi Hatha-yoga, som vi gjorde i det närliggande naturreservatet under de stora tallarna. Det fanns även "sunset yoga", yoga i solnedgången på stranden. Här

Vego reser / Surf camp



Det finns massor av aktiviteter att delta i här, men självklart är det vattnet som lockar mest. Alla kan njuta av surfandet här, både nybörjare och proffs.



Varva ner med yoga i solnedgången.



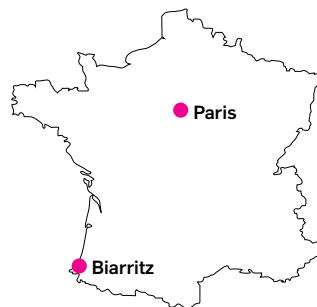
var det akrobatik- och partner-yoga som gällde. Man kunde även surfa i de sista vågorna för kvällen i det glödande ljuset av den vackra solnedgången. En magisk kväll helt enkelt.

EFTER SURFLEKTIONEN PÅ

torsdagen var det dags för en roadtrip till San Sebastian, en kuststad i Spanien. Efter cirka en och en halv timmes bussfärd kom vi fram till den spanska staden. Dagen till ära var det även "Semana Grande", en festival i staden som erbjuder konserter, fyrverkerier och fest. Efter att ha gått runt i staden köpte vi med oss snacks i en ekologisk och vegansk affär och mötte upp resten av gänget från lägret, för att sedan gå tillsammans uppför berget i

staden. Där uppe hade vi picknick i solnedgången och fick första parkett till fyrverkerierna.

OM MAN ÄR partysugen anordnas det även en del fester på lägret. En välkomstfest med drinkar och massa musik anordnas i början av varje läger, och varje fredag serveras det sushi och mojitos. För den som mest vill ta det lugnt finns det även filmkvällar med massa snacks till. Och om man fortfarande känner att man vill göra mer saker finns det även cykelturer, "game nights" på stranden med volleybollspel, eller matlagningskurser där man får lära sig att göra en del av den goda maten som serveras. Här finns alltså något för alla!



Missa inte: Surfandet, så klart! Och strandpromenader. Helst på kvällen i den vackra solnedgången när de flesta turisterna har tröttnat och gått hem.

Resa dit: Vi åkte med Air France som erbjuder flygresor till Paris, och sedan inrikesflyg till Biarritz.

Resa runt: Det finns som sagt alternativ med cykelturer och bussresor om man vill se mer än bara camping.

Äta: Buffén, men om man mot förmodan skulle tröttna på den finns det både restauranger och caféer på Avenue de l'Océan.

Pris: Under lågsäsong kostar det 380 € per vuxen för en vecka, och under högsäsong 410 €. Surflektionerna kostar ytterligare 125 € per vuxen för 5 x 1,5h lektioner.

ALLT OM DETOX

Det har skrivits otaliga hyllmeter om detox och superfoods i media. Borde alla köra en detoxkur varje år för att hjälpa kroppen att fungera normalt eller är det så att det inte finns något stöd alls för effekten? Ordet detox betyder avgiftning och borde ju i alla fall i teorin vara något alla vill anamma? Vi ska titta lite närmare på begreppet och reda ut lite vanliga missuppfattningar.

TEXT: PERNILLA BERG

Begreppet detox

Problemet med begreppet detox är att det inte är ett medicinskt begrepp och att de flesta som skriver om detox inte har tillräcklig kunskap om vår fysiologi. Gör du en snabb googling på nätet får du upp tusentals olika livsmedel och kosttillskott som sägs vara detoxande. Vad har alla dessa gemensamt? Enligt anhängarna leder en detoxkur till att kroppen avgiftas genom att kroppens avgiftningsenzym blir mer effektiva. En detoxkur anses rensa kroppen från gifter och tungmetaller, ge energi, öka endorfinbildningen, motverka trötthet och depression, förbättra ämnesomsättningen och förbränningen, motverka sjukdomar, förbättra immunförsvaret, vara bra för hud och hår, motverka övervikt, förbättra sömn och minska stress.



Vi har flera utsöndringsvägar för toxiner i kroppen; via njurarna, levern, utandningen och huden. Till viss del utsöndras vissa ämnen även via andra kroppsvätskor, som t.ex. bröstmjolk. Utsöndringen kan till viss del påverkas av vad vi äter, men det är inte så enkelt att en detoxkur alltid leder till avgiftning. Njurarna och urinen är vår viktigaste utsöndringsväg och gallan med utsöndring till tarmen kommer på en god andraplats.

Tarmen

Många toxiner, speciellt från bakterier och virus, har en lokal effekt i tarmen där de framkallar diarré eller kräkningar. Är det ingen allvarlig infektion går symptomen över på några dagar. Vid vissa akuta förgiftningstillstånd orsakade av kemiska gifter, läkemedel eller bakterietoxiner kan aktivt kol användas. Aktivt kol kan då binda in de skadliga ämnena och förhindra att de tas upp i tarmen. Det är en effektiv metod som motverkar förgiftning och är en typ av avgiftning. Det är få andra substanser som snabbt kan hindra upptag av toxiner i tarmen. Livsmedel och olika kosttillskott innehåller miljontals olika substanser och alla kan påverka oss på olika sätt. Vissa substanser absorberas och tas upp i blodet medan andra har lokal effekt i tarmen där tarmfloran kan omvandla dem till sekundära metaboliter. De sekundära metaboliterna kan bli antingen mindre giftiga eller mer giftiga. Vilka metaboliter som bildas beror på vilken typ av tarmflora du har och är en hel vetenskap i sig.

Levern

De flesta som pratar om detoxeffekt brukar referera till leverns avgiftande funktion. Det stämmer att levern innehåller

olika avgiftningsenzym. I levern finns enzymer som kan delas in i fas I och fas II, där den första gruppen av enzymer skapar reaktiva metaboliter som sedan konjugeras med olika ämnen för att göra dem mer vattenlösliga så att de kan utsöndras via njurarna och urinen eller via gallan till tarmen. Ett ämne som utsöndras med gallan till tarmen kan också omvandlas till sekundära metaboliter av tarmfloran, vissa av dem återupptas via det enterohepatiska kretsloppet till levern. Vissa ämnen kan därför åka flera varv mellan levern och tarmen innan de slutligen utsöndras med avföringen. Många detoxkurer innehåller en blandning av olika örter och växter som sägs öka aktiviteten av leverns avgiftningsenzym. Det är dock omöjligt att förutsäga vilken effekt en örtblandning har på leverns enzymaktivitet då växtextrakt innehåller många olika aktiva substanser varav vissa är kända och andra är helt okända. Vissa substanser kan till och med vara giftiga. Troligen ökar vissa substanser vissa enzyms aktivitet och andra minskar andra enzyms aktivitet. Äter man en substans i ren form som läkemedel är det enklare att förutsäga vilken effekt det kommer att få på levern, men så fort du har en cocktaileffekt av okända substanser blir det svårt då vi idag inte känner till alla substanser som finns i örter och livsmedel. Dessutom finns det inget som säger att en hög enzymaktivitet i levern skulle öka utsöndringen av giftiga ämnen. Är det fel enzymer som aktiveras blir effekten motsatt. Det kan då bildas mer reaktiva metaboliter som är giftiga. Idag går det därför inte att säga att vissa örter eller extrakt är detoxande då den totala kunskapen på området är för liten.



Läkemedelsinteraktion

En annan aspekt är att vissa livsmedel och örter kan interagera med läkemedel. Det mest kända exemplet är grapefrukt, som kan interagera med ett flertal läkemedel i tarmen (särskilt kolesterol- och blodtryckssänkande läkemedel). Det är troligen grapefruktens innehåll av furanokumariner som minskar aktiviteten av ett enzym i tarmen. Det leder till ett ökat okontrollerat upptag av läkemedlet, vilket kan leda till förgiftning. Använder du läkemedel bör du därför inte detoxa eller använda renframställda koncentrerade örtextrakt utan att diskutera med din läkare.

Huden

En annan utsöndringsväg är huden, men den är framför allt ett skydd mot omgivningen så att vi inte tar upp skadliga ämnen. Huden reglerar även utsöndring av vätska och salter beroende på temperatur och ansträngningsgrad. Det sägs att en ökad svettningsgrad under en detoxkur även leder till ökad avgiftning. Gifter som finns lokalt i huden kan till viss del förloras när huden förnyas då omsättningen av celler i huden är snabb. Vissa metaller

kan utsöndras via svettkörtlarna och talgkörtlarna vid hårsäckarna kan utsöndra vissa fettlösliga gifter. Huden anses dock inte vara en viktig utsöndringsväg och står endast för en mycket liten del av utsöndringen. Det finns inga belägg för att huden utsöndrar mer gifter från kroppen under en detoxkur. Vissa anser att akne och finnar är ett tecken på utrensning i kroppen. Det stämmer inte helt. Det finns belägg för att en mjölk- och sockerrik kost kan öka risken för inflammation i hårsäckarnas talgkörtlar och därmed öka risken för akne. Men inflammationen beror således inte på utsöndring av gifter utan på lokal inflammation som skapas av våra immunceller.

Lågt energiintag

En detoxkur innebär ofta att man också sänker sitt energiintag. Ett lågt kaloriintag är bra om man vill gå ner i vikt, men äter man väldigt lite finns det en risk att man samtidigt löser ut tungmetaller och miljögifter från fettdepåerna. Koncentrationen av dessa kan då bli väldigt hög lokalt i kroppen och kan orsaka akut toxicitet. Du ska därför aldrig fasta eller äta väldigt energisnålt om du

ammar, då är risken stor att bröstmjölken får höga nivåer av miljögifter.

Utrensning

Kroppens utrensningsorgan lever, njurar, hud och tarm är svåra att påverka. Kroppen sköter själv vilka ämnen som utsöndras. I princip finns det inga livsmedel eller detoxkurer som kan rensa kroppen från gifter. Det som kan vara bra med en detoxkur är att man i regel dricker mer, vilket gör att njurarna får en lägre koncentration av giftiga ämnen. Å andra sidan bör man inte överdriva vattenintaget då njurarna kan överbelastas. Egentligen bör man endast dricka när man är törstig. Om detoxkuren leder till viktnedgång och bättre matvanor är det bra, men risken med de flesta kurer är att man betalar dyra pengar för något som inte fungerar. Det finns idag inga godkända hälsopåståenden för produkter som sägs vara detoxande. Det är bättre att lägga om sina kostvanor och satsa på mer frukt och grönt och gärna äta mat som stimulerar en god tarmflora. Ät så varierat och färgglatt du kan. Tänk på att 70-80 % av vårt immunförsvar sitter i tarmen.

"Det är bättre att lägga om sina kostvanor och satsa på mer frukt och grönt och gärna äta mat som stimulerar en god tarmflora"



Champinjoner med D-vitamin

Efter flera års utvecklingsarbete har Östgötasvamp fått godkänt från Livsmedelsverket och EFSA att producera och sälja sina D-vitaminberikade champinjoner. De berikar svampen genom UV-lampor, på samma sätt som de belyses med sol utomhus. Håll utkik i grönsaksdisken.



Nyttig mix

Chelsie's har en rad spännande granola, fröblandningar och andra mixar. Vi föll lite extra hårt för deras Organic Müsli Mix, men även för chiapuddingmixen med hampafrön, bovete, frukt och bär. Köp på chelsies.se

Växtbaserat kosttillskott

Moyero Nutrition är ett nystartat företag som ska satsa på just växtbaserade kosttillskott. Först ut är Omega 3-kapslar från alger (329 kr) samt D-vitamin från lav (199 kr). Kolla in moyeronutrition.com för mer info om produkterna.



Det finns mycket att inspireras av nu som inte bara är soldränkta dagar och barfotaspring. Tänk mer D-vitaminberikad svamp, nypressad saft och spännande kokoschips.

Kokoschips med en twist

Radical Organics finns i tre smarriga smaker: Original Flavor (kokossocker och havssalt), Simply Salted och Chili & Lime. De är perfekta att använda i både matlagning, bakning och sallader, att toppa glassen med eller att bara äta direkt ur påsen. Finns i välsorterade butiker.



Cashewmjöl

Det här cashewmjölet från Sellton är gjort på 100 % malda cashewnötter och passar bra i både småkakor och bröd. Ja, du kan även reda såser med det. Du hittar cashewmjölet i välsorterade matbutiker. 80 kr/250 g.



Baka glutenfritt!

Nu kan du enkelt baka glutenfritt med Pop! Bakery. Brödet är färskt och fullproppat med goda frön. Bara grädda i ugnen i 35 minuter och servera varmt. Det kan inte bli enklare. Du hittar brödet i kyldisken.



Moonsun face mist

Den här sprayen är ett måste under varma sommardagar och kan användas både som ansiktsvatten och fuktspray. Ja, den funkade även i håret. En flaska på 200 ml kostar 265 kr på moonsun.se



Nypressat från Loviseberg

Det lilla presseriet i Loviseberg kommer nu med två nyheter till Råsaftfamiljen att släcka törsten med: Äpple, apelsin, chili och Äpple, ananas, lime, ingefära och mynta. Ca 40 kr/800 ml i kyldisken.



Vegoloppet

Den 8 september är det dags för årets Vegolopp i Bokedalens naturreservat i Jonsered, strax utanför Göteborg. Det finns flera distanser att utmana sig själv och andra på, inklusive en stafett. Loppet arrangeras helt ideellt och allt överskott från anmälningsavgifter och försäljning går till Djurhemmet Tigerharen. Läs mer på vegoloppet.se

DEN GODA GRYNEFFEKTEN

La cucina originale är ekologiska grynblandningar som passar lika bra till middag som till frukost, bakning och desserter. Grynerna har en härlig konsistens och ger både njutning och välmående – dessutom håller de dig behagligt mätt. Länge.

En tusenårig tradition i medelhavsköket, färdig att njuta på 10 minuter.



Ugnstrostad blomkål med kapis- & olivtapenade
Receptet är framtaget i samarbete med Happy M Kitchen
Fler recept och inspiration hittar du på zeta.nu och [#gryneffekten](https://twitter.com/gryneffekten)



Från en familj där mat är kärlek.



*Ekologiskt
Svenskt
Skördat när du vill
Året runt*



www.SPISA.se

FORSKA UTAN DJURFÖRSÖK

Att forska utan djurförsök är fullt möjligt. Både människor och djur skulle tjäna på djurfria metoder, men det krävs mer resurser.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

Redan 1964 bildades stiftelsen Nordiska samfundet mot plågsamma djurförsök. Idag har stiftelsen bytt namn till Forska Utan Djurförsök och de arbetar mer intensivt än någonsin.

- Våra främsta arbetsuppgifter är att dela ut forskningsanslag till forskare som utvecklar djurfria forskningsmetoder med målet att ersätta djurförsök, säger Carina Franzén, kanslichef på Forska Utan Djurförsök.

I stiftelsen lägger medarbetarna mycket tid på att informera om hur djurfria forskningsmetoder fungerar. De föreläser därför regelbundet på universitetens forskarutbildningar och för myndigheter och ledamöter i djurförsöksetiska nämnder. Självklart jobbar stiftelsen också med att informera politiker, allmänheten och media om behovet av fortsatta riktade forskningssatsningar för att göra det möjligt att ersätta fler djurförsök och göra det med metoder som kan föra forskningen framåt.

- Faktum är att det många gånger är säkrare och effektivare att använda sig av djurfria testmetoder eftersom de baseras på människan genom till exempel celler. Att använda mänsklig data i stället för att ta omvägen via djur gör det alltså betydligt mer effektivt, säger Carina Franzén. Vidare berättar hon att nio av tio läkemedel som idag testas på djur kasseras när de väl börjar testas på människor, trots att de alltså har gett goda resultat i djurstudier.

Ett annat exempel är neurologiska sjukdomar som till exempel Alzheimer, där man har forskat på möss. Ett problem är att just möss inte naturligt drabbas av Alzheimer. Dessutom är vissa celler, så kallade astrocyter, i människans hjärna och ryggrad mer komplexa än vad astrocyterna är hos möss.

- Dessa astrocyter har en central

betydelse när det gäller neurologiska sjukdomar, säger Carina Franzén.

ATT FORSKA PÅ djur är dyrt eftersom det tar lång tid och eftersom djuren i sig kostar pengar. Det kostar att hålla djuren och det krävs personal som tar hand om dem. Idag finns flera alternativ till djurförsök, där man alltså inte använder sig av djur. Ofta används cell- och datorbaserade metoder, och vad gäller allergier och kemikalier så har Forska Utan Djurförsök varit med och bekostat

utvecklingen av ett test på celler som förutsäger allergirisk med 90 procents säkerhet, medan allergitestet på djur bara är 72 procent korrekta.

- Dessutom har ju djurförsök inom kosmetika och hygienartiklar varit förbjudna inom EU sedan 2013 och det fungerar alldeles utmärkt, konstaterar Carina Franzén.



Carina Franzén

Forska Utan Djurförsök jobbar för att de djurfria forskningsmetoderna ska uppnå samma - eller till och med bättre - resultat som djurförsöken inom det aktuella området.

Och de djurfria forskningsmetoderna är många. Med modern bioteknik finns det många olika sätt att använda såväl celler som vävnad och andra prover från både patienter och frivilliga försökspersoner.

Cellerna som används kan antingen vara färska eller så kallade odödliga, det vill säga celler som har odlats i laboratorier i många år. De färska cellerna tas tillvara vid provtagning och operationer. Med dagens teknik kan hudprover från människor omvandlas till andra typer av celler, celler som inte är lika lätta att komma åt, till exempel nervceller från hjärnan eller hjärtceller.

- Nya kemiska och biologiska analysmetoder har utvecklats för att studera prover från människor, och med nya kameratekniker går det att studera vad som händer i människo-

”Faktum är att det många gånger är säkrare och effektivare att använda sig av djurfria testmetoder eftersom de baseras på människan genom till exempel celler”

kroppen utan att utsätta personen i fråga för risker, säger Carina Franzén. Det händer också att man använder avancerade dockor, beräkningsmodeller och datorsimulering inom olika utbildningar.

STIFTELSENS FÖRSTA FORSKNINGSANSLAG

delades ut redan 1971 och de var bland de första i världen att ge forskningsanslag specifikt inriktade på att ersätta djurförsök med andra forskningsmetoder.

Årets forskningsanslag har bland annat gått till forskare som utvecklar djurfria ögonirritationstest, forskare som testar botox utan djurförsök samt till djurfri testning av produkter som plåster och kondomer - alltså produkter som används i eller utanpå kroppen.



SPELAR DET NÅGON ROLL VAD DU GRILLAR?

Grillsäsongen närmar sig och fortfarande anser majoriteten av oss att ett stycke rött kött är det självklara valet på grillen. Men hur stor skillnad gör det vad vi lägger på grillen och kan det vara dåligt för hälsan att grilla grönsaker?

TEXT: DAVID STENHOLTZ

RÖTT KÖTT OCH charkvaror är livsmedel vi bör äta mindre av enligt alla vetenskapliga expertpaneler idag. I första hand är det ökad risk för cancer som ligger bakom rekommendationen, men rött kött och chark har också samband med andra kroniska sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom,

hjärtsvikt, diabetes typ 2 och högt blodtryck. Hur mycket sämre blir det när vi grillar och varför?

När kött hetas upp till höga temperaturer bildas cancerframkallande ämnen. Två av dessa heter polycykliska aromatiska kolväten (PAH) och heterocykliska aminer (HCA). Vid

grillning upphettas köttet mer än vid stekning så därför bildas mer av dessa ämnen. Ju längre vi låter köttet ligga på grillen och ju högre temperatur desto mer PAH och HCA bildas och desto sämre för vår hälsa. Kött och chark som inte är grillat är fortfarande hälsovådligt då fler ämnen anses ligga bakom den ökade cancerrisken. Exempel på sådana ämnen är peroxiderat fett, nitrat, hemjärn och en sockermolekyl som heter Neu5Gc.

Varje 100 gram rött kött eller 50 gram charkvaror vi äter per dag anses öka risken för tjocktarmscancer med 20 procent. Forskare anser idag att grillning ökar cancerrisken ytterligare, men det går idag inte att säga någon exakt siffra på hur mycket sämre det blir.

VAD GÄLLER KYCKLING är det vetenskapliga underlaget för sjukdomsrisken något svagare. Detta kan bero på att kycklingkonsumtionen i många länder är betydligt lägre än konsumtionen av rött kött och då är det svårare att få signifikanta resultat i studier. I Sverige äter vi till exempel nästan tre gånger mer rött kött än kyckling. De flesta expertpaneler inklusive Livsmedelsverket lyfter därför inte kyckling som ett livsmedel vi bör minska på, men mycket talar för att någon som ersätter kyckling med en vegetabilisk proteinkälla vinner mycket rent hälsomässigt. Kyckling innehåller ju



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

samma sjukdomsframkallande ämnen som rött kött och när vi grillar kycklingen bildas PAH och HCA.

Fisk lyfter de flesta expertpaneler som något vi bör äta mer av. Ser man till innehåll har hela vegetabilier mer hälsobringande näringsämnen än fisk och det är en stor miljövinst att välja bort fisk för gröna alternativ. På grillen är fisken heller ingen hälsokost då det precis som för rött kött och kyckling bildas PAH och HCA vid grillning.

NÄR VI GRILLAR mat från växtriket bildas inget PAH eller HCA. Däremot bildas ett annat ämne som heter akrylamid. Detta gäller framför allt stärkelserika grönsaker som t ex potatis. Akrylamid har i djurstudier uppvisat egenskaper som kan öka

cancerrisk, men man har då givit tusentals gånger högre dos än vad vi människor normalt får i oss.

Expertorganisationer som till exempel American Cancer Society anser inte att det är visat att den akrylamid vi får i oss med maten bidrar till någon signifikant ökad cancerrisk. Livsmedelsverket råder dock till att avbryta grillning vid gyllenbrun färg och att inte äta bruna eller svarta partier. Det finns inget som talar för att grönsaker mister sin hälsobringande kraft när de grillats. Alla hela vegetabilier uppvisar samband med minskad risk för de flesta kroniska sjukdomar. Så att ersätta kött med gröna alternativ innebär att hälsan förbättras i stället för att försämrats. Ett utmärkt byte!

Grillröken innehåller så klart samma

cancerframkallande ämnen som maten. På så vis blir alla runt grillen "passiva köttätare" på samma vis som vi talar om passiva rökare. Exakt hur stor riskökningen för cancer blir för varje exponering är oklart. Sannolikt är en enstaka exponering relativt betydelselös. Att grilla fisk verkar faktiskt ge upphov till mest cancerframkallande ämnen i röken.

MITT RÅD FÖR ett hälsosammare grillande är således att undvika produkter från djurriket på grillen. Sänk temperaturen på grillen och ät inte bruna och svarta delar. Om dina grillkamrater prompt ska lägga animalier på grillen är det ingen dum idé att sätta sig utom räckhåll för grillröken.



KÖSTTILLSKOTT / TILLBEHÖR - KLIMATSMART - DJURVÄNLIGT

10% AV VÅR VINST DONERAS TILL VEGANVÄNLIG VÄLGÖRENHET.

ÄR DU TRÖTT PÅ ATT ALLTID LÄSA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN INNAN DU HANDLAR?
LUGN VI HAR GJORT JOBBET ÅT ER. HOS OSS ÄR ALLA PRODUKTER 100% VEGANSKA!

KANSKE VÄNTAR DITT NYA FAVORIT **PROTEINPULVER** PÅ DIG I VÅR ONLINESHOP.
DÄR KAN DU ÄVEN HITTA ALLA **VITAMINER OCH MINERALER** DU KAN TÄNKAS BEHÖVA.

SOM OM INTE DET VAR NOG HAR VI ETT SJUKT STORT SORTIMENT AV **VEGANSKT GODIS**
FÖR MYSKVÄLLEN OCH **TRÄNINGSTILLBEHÖR** DU KOMMER ÄLSKA INFÖR DITT NÄSTA TRÄNINGSPASS!

PSSST.....

VI HAR OCHSÅ **FLINGOR** TILL DIN FRUKOST, **PROTEINPASTA** TILL LUNCHEN OCH **JORDNÖTSSMÖR** TILL KVÄLLSMACKAN.

THE PLACE WHERE VEGANS GET THEIR PROTEIN

VÄLKOMMEN IN TILL: **WWW.STARKVEGAN.SE**



BETTER YOU



SELF
OMNINUTRITION



MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION



SUNWARRIOR



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 reser till Brasilien i sinnet och känner värmen mot ansiktet. Musiken spelar, grillen sprakar och vi laddar upp med sydamerikanska smaker. Svalkande drinkar, heta marinader, färgrika sallader... och så norpar vi en sked söt dulce de coco från desserten.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

FÄRGSPRAKAND BRASILHANSK BBQ!

**JORDGUBBS-BATIDA****4 glas**

Cachaça är en spritsort från Brasilien som smakar lite som rom. Den används i paraddrinken Caipirinha, men även i Batida som påminner om en milkshake... med sprit i. Gillar du inte sprit kan du ersätta med fruktsoda. Då får du en supergod shake med kokos- och jordgubbssmak.

2 ½ dl cachaça**2 dl jordgubbar, i bitar****1 dl kokosgrädde****2 msk kokossocker eller rårörsocker****12 isbitar**

Släng ner allt i en blender och mixa till en slät drink. Håll upp i glas och servera.

MAJSBRÖD**8 bitar**

Ingen måltid utan majsbröd! Det här är superenkelt att göra och blir härligt saftigt. Supergott till alla smakrika såser och marinader.

Pst... Majspuré gör du enkelt genom att mixa majskorn till en hyfsat slät puré. Det gör du antingen i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

1 ½ dl majs mjöl**1 ½ dl vetemjöl****¾ dl strösocker****1 msk bakpulver****½ tsk bikarbonat****en nypa salt****2 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havre-yoghurt****½ dl olivolja****2 dl majspuré, se tipsrutan**

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Olja en springform, ca 20 cm i diameter.
3. Sikta ner alla de torra ingredienserna i en skål.
4. Vispa ner yoghurt och olivolja tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att röra ner majspurén.
5. Häll ner smeten i den förberedda formen och grädda i 25 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna.

BÖNSALLAD MED KORIANDER

4 portioner  

Den här salladen är inte bara vacker, den blir dessutom godare om den får stå till sig ett tag före servering. Om du inte gillar koriander kan du ersätta med persilja.

1 burk blandade bönor à 400 g, ca 3 dl kokta

½ röd paprika, finhackad

½ grön paprika, finhackad

½ rödlök, finhackad

1 selleristjälk, finhackad

1 dl majskorn

1 avokado, hackad

1 lime, saften

1 msk olivolja

½ dl finhackad koriander

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Toppa med extra koriander.

MOLHO VINAGRETE

3 dl  

Se det som en blandning av vinäggrett och salsa och du har ett måste-tillbehör till brasiliansk mat.

4 tomater, finhackade

1 gul lök, finhackad

1 grön paprika, finhackad

½ dl finhackad persilja

1 dl olivolja

2 msk vitvinsvinäger

salt

svartpeppar

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

GRÖNT RIS – ARROZ VERDE**4 portioner**  

Det gröna riset går perfekt att förbereda och skänker en grön färgexplosion till grillfesten. Man brukar även här gilla att använda koriander, men jag satsade på spenat och persilja i stället.

2 dl finhackad babyspenat**1 dl finhackad persilja****½ gul lök, finhackad****1 vitlöksklyfta, finhackad****3 dl långkornigt ris****6 dl vatten****1 grönsaksbuljongtärning****salt**

1. Mixa helst spenat och persilja i en matberedare så att det blir riktigt fint.
2. Fräs gul lök och vitlök i lite olivolja tills löken mjuknar något.
3. Rör ner riset och låt fräsa med i några minuter.
4. Häll på spenat- och persiljemixen, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt sjuda i ca 20 minuter eller tills riset är mjukt men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd. Smaka av med salt.

APELSINMARINERAD TOFU MED GRILLAD APELSIN**4 portioner**  

Tofu är jättebra på att suga åt sig smaker, men den behöver också lite tid för att göra det. Mitt tips är att du förbereder de här på morgonen, helst dagen innan, och låter dem gotta till sig tills det är dags att grilla.

400 g fast tofu, i bitar**1 apelsin, i klyftor****1 dl apelsinjuice, färskpressad****½ dl olivolja****1 vitlöksklyfta, finhackad****1 tsk spiskummin****½ tsk paprikapulver****en nypa gurkmeja****en nypa cayennepeppar****salt**

1. Lägg ner tofubitar och apelsinklyftor i dubbla plastpåsar.
2. Blanda ihop övriga ingredienser till en marinad. Håll ner i påsen och massera försiktigt så att allt blandas väl. Låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.
3. Trä upp tofu och apelsinklyftor på grillspett och grilla tills det får ordentligt med färg.

Testa vegokött

Du kan enkelt byta ut tofun mot vegokött, t ex sojabitar, tempeh eller seitan. Även svamp gillar den här marinaden.





BANOFFEE PIE I GLAS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfria kex

Precis som i stora delar av Sydamerika så är det kondenserad mjölk som regerar när det kommer till sötsaker. Här gör vi vår egen på kokosmjölk som är sååå god till glass, kakfyllningar, frosting m.m.

Dulce de coco

1 burk kokosmjölk à 400 ml

1 ½ dl rårorsocker, ljust muscovado-socker eller farinsocker

1 nypa flingsalt

Servering

1 ½ dl vispgrädde

8 digestivekex, grovt krossade

2 bananer, skivade

1 lime, rivet skal och saft

50 g mörk choklad, hackad

Dulce de coco

Rör ihop kokosmjölk, socker och flingsalt i en kastrull. Koka upp och låt sedan sjuda i ca 40 minuter. Rör då och då så att den inte bränns. När den har tjocknat och blivit vackert karamellfärgad är den klar. Håll över i en skål och låt svalna något.

Servering

1. Vispa grädden fast och fluffig.

2. Fördela de krossade digestivekexen i glas eller serveringsskålar.

3. Blanda ihop banan, limeskal och limesaft. Fördela över kexen.

4. Ringla ner lite dulce de coco och skopa ner vispad grädde.

5. Avsluta allt med att ringla över ytterligare dulce de coco och strö över hackad choklad.

GRILLAD MAJS

4 portioner

Grilla majs är det många som gör, men varför inte lägga till en twist och smaksätta med ett kryddigt smör efter grillningen? Så gott att du undrar varför du inte alltid har gjort så.

4 förkokta majscolvar

3 msk rumstempererat smör, tex mjölkfritt

1 vitlöksklyfta, pressad

½ röd chili, finhackad

1 msk finhackad koriander

1 lime, rivet skal

¼ tsk cayennepeppar

olivolja att pensla med
limeklyftor till servering
salt

1. Rör ihop smör, vitlök, röd chili, koriander, limeskal och cayennepeppar i en skål.

2. Pensla majscolvarna med olja och grilla tills de har fått fint med färg.

3. Ta majscolvarna från grillen. Bred på kryddsmöret och låt smälta. Pressa över lite limesaft och servera.



Kryddsmöret till den här majsen kan du förbereda dagen innan. Passar bra att bre på rostat bröd, blanda med kokta primörer eller servera till annat grillat.

GRILLSPETT MED CHILI-MARINERAD PORTABELLO OCH PALMHJÄRTA

4 portioner

Portabellosvamp har du säkert koll på, men palmhjärta? Inte helt lätt att hitta, men det finns i välsorterade matbutiker och asiatiska butiker. Det är själva mårgen på palmen och får du inte tag på det är det bara att hoppa över, eller ersätta med konserverade kronärtskockshjärtan.

4 portabellosvampar

1 burk palmhjärtan i saltlake

Marinad

2 röda chilifrukt, finhackade

4 vitlöksklyftor, hackade

½ dl olivolja

3 msk rödvinvinäger

1 msk strösocker

1 tsk spiskummin

½ tsk oregano

1 tsk salt

1. Skär portabellosvamparna i bitar. Skölj palmhjärtana och skär i 4 cm långa bitar. Lägg ner i dubbla plastpåsar.

2. Mixa ihop samtliga ingredienser till marinaden i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Det ska bli en slät marinad. Håll ner i påsen och massera försiktigt så att allt blandas väl. Låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.

3. Trä upp svamp och palmhjärtan på grillspett och grilla tills det får ordentligt med färg. Håll över överbliven marinad vid servering.

Pst... marinera i plastpåsar

Jag tycker att det är smidigast att marinera i plastpåsar. Det tar mindre plats, du kan lätt massera in marinaden med händerna utan att kladda och det är enkelt att packa med sig en påse marinerat gott när du ska i väg och grilla. Tänk bara på att använda dubbla plastpåsar i fall en av dem skulle läcka eller gå sönder.

LÄTTLAGADE NYHETER SOM ÄR EKO & VEGO

FINNS
I KYLEN!



Att äta rätt ska vara lätt, även när tiden i köket är knapp. Därför låter vi nu fyra goda och snabblagade nyheter göra entré i kyldisken: Vegonuggets, Vegostrimlor samt mild och rökt Vegokorv. Därmed kan ännu fler välja vegetariska och ekologiska livsmedel, som både smakar och gör gott. Smaklig måltid!

Finns i välsorterade ICA- och COOP-butiker.



Den riktigt goda maten.

VARMRÄTTER

Pasta med mangold, 17
 Nasi goreng, 18
 Spaghetti med vinkokt zucchini, 29
 Korv och majrova med senap, 33
 Våfflor med rökig morot, 34
 Örtig rullad med tomatsallad, 47
 Bästa färslimpan med kall bearnaise, 48
 Grekiska bollar, 49
 Rökiga burgare med karamelliserad lök, 49
 Äppelstek med senapsslaw, 50
 Rökiga svampburgare, 52
 Asiatiska grillspett med picklade grönsaker, 53
 Dallasburgare, 64
 Tofu satay med grillad vattenmelon, 65
 Tomat- och potatisgratäng, 73
 Soltorkade tomatbiffar, 73
 Caesarwrap, 74
 Vegokorvar med topping, 75
 Hummus bowl, 76
 Kikärtsomelett med sommargrönsaker, 76
 Apelsinmarinerad tofu med grillad apelsin, 94
 Grillspett med portabello och palmhjärta, 95

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Färskost med svenska sommarörter, 16
 Bruschetta verde, 27
 Fetaost på tofu, 38
 Friterade örter, 62
 Grillad majs med kryddsmör, 95

SALLADER & SOPPOR

Nyponsoppa, 10
 Spicy gurskallad, 18
 Rostade grönsaker med stekt rågbröd, 26
 Kall ajo blanco, 32
 Sparris och tomat, 35
 Grillad marinerad zucchini, 43
 Coleslaw med asiatiska smaker, 44
 Majstabbouleh, 44
 Grillad löksallad, 45
 Pastasallad med spenatpesto, 63
 Blomlålspilaff, 74
 Italiensk bönsallad, 75
 Bönsallad med koriander, 93
 Grönt ris - arroz verde, 94

SÅSER

Krydd-BBQ, 42
 Örtig yoghurtsås med gurka, 56
 Stekt lökdipp, 57
 Molho vinagrete, 93

DRYCKER

Syrensaft, 11
 Jordgubbsmilkshake med basilika, 19
 Rosésangria, 62
 Jordgubbs-batida, 92

SÖTSAKER & BAKNING

Jordgubbs- och vressorbet, 12
 Jordgubbstarteletter, 35
 Rulltårts-torn, 40
 Vanilj- och mandelpannacotta, 56
 Grillad banana split, 66
 Upside-down-cake med ananas, 77
 Majsbröd, 92
 Banoffee pie i glas, 95



Bra att du äter mycket grönsaker!

Dock kan personer som inte äter så mycket kött, fisk, ägg eller mjölkprodukter behöva extra tillskott.

B12 BIDRAR TILL:

- nervsystemets normala funktion
- normal homocysteinomsättning
- normal psykologisk funktion
- normal bildning av röda blodkroppar
- immunsystemets normala funktion

Egen svensk tillverkning

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.



VEGOMAT OCH BARN
RECEPT, KOSTTIPS OCH INSPIRATION

SKOLMATSREVOLUTIONEN ÄR HÄR!
MER GRÖNT I SKOLORNA – VI VISAR
VÄGEN

MEDVETEN, BILLIG STUDENTMAT

BIENVENUE À PARIS
ETT OVÄNTAT VEGOPARADIS

BÄSTA BURGARNA!

NÄSTA NUMMER
ute den 17 juli

KISSED BY ECO

100% vegan!

10%

Ange rabattkod

LOVEVEGO

i kassan och få 10%
rabatt på nästa order!*

*gäller ej rea, tester & presentkort
t.o.m. 31/8 2018

**CRUELTY
FREE**

**SMASHING LIPS
AMAZING EYES
PERFECT SKIN**

Vegan så klart!

*Must have
today*

NATURAL & CRUELTY FREE
beauty

kissedbyeco.se



 100% plantbaserat  Inga tillsatser  Ingen soja eller vete  Mer protein än kyckling

PULLED OATS – ÅRETS GODASTE VEGONYHET

God mat kittlar dina smaklökar samtidigt som den är bra både för dig och vår jord. I Gold&Green Pulled Oats® har vi varsamt blandat nordisk havre med baljväxter, kryddor och lite rapsolja. Resultatet är ett helt naturligt, fantastiskt gott vegetariskt protein fullproppat med näring. Smaklig spis!

Färsk produkt som
du hittar i vegokylen
i din butik.

Snabbt & enkelt att tillaga!

Stek Pulled Oats Tomato
snabbt i rikligt med olja för att få
en härligt krispig yta och mycket
smak. Använd som topping på din
pizza och njut!

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI



goldandgreensverige



goldandgreensverige



goldandgreenfoods.com/sv