KOST & HÄLSA - GRODDA - VEGO PÅ 15 MINUTER - VEGOKORVAR - MAT FRÅN PALESTINA - VEGO:S VECKOMENY

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

73 GRÖNA RECEPT!

ODLA FÖR INSEKTER

VEGO PÅ 5 INGREDIENSER

SÖTA & SNABBA DESSERTER

GRILLA INDISKT

NR 4 2020 MAJ–JUNI
PRIS 59:– (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK

I'M VEGAN
APPROVED BY DJURENS RÄTT

TIDSAM 2881-04
RETURVECKA 31

GRÖN SOMMARFEST

GRILLAT OCH BUFFÉMAT

GRÖN TRENDSPANING - SARAH SJÖSTRÖM - MODE & SKÖNHET - NYTT I VEGOVÄRLDEN - SÄSONGENS GODASTE

Jösses, vilken oskillnad!

Det är oskillnaden som är den stora skillnaden med våra härligt krämiga Cooking Fraiche och Greek Style Gurt. Alla är gjorda på utvalda ekologiska sojabönor och gör att du kan laga mat som vanligt och samtidigt leva grönare. Det här gäller oavsett om du är laktosintolerant, flexitarian eller bara spontan.



Planti®

Det goda växtmejeriet.

Välkommen till tidningen Vego

Vikten av mat

Världen är verkligen upp och ner och det är lite svårt att både greppa och reflektera över. En sak som slog mig var hur viktig maten är för folk i dessa tider, både på gott och ont. Mat är viktigt, inte minst för att känna trygghet, gemenskap och glädje.

Jag tänker inte ens prata om alla artiklar som kopplar pandemin till animaliekonsumtion och exploatering, det är sådant man kan kolla på när läget är stabilt igen. Däremot kan väl ingen direkt ha missat alla tomma hyllor i matbutikerna. Det bunkrades pasta och gryn som om domedagen var kommen, samt konserver som krossade tomater och bönor. Utan att dra alltför många slutsatser var det intressant att se hur snabbt folks matvanor gjorde en tvärvändning och det ska bli intressant att se hur man kommer att reflektera över vårt sätt att äta när allt det här har lugnat ner sig. Det pratas redan nu om mer växtbaserat och närodlat och det är inte helt otänkbart att det är fler som har fått upp ögonen för det nu.



EN ANNAN SAK som slog mig var hur viktig maten är för att känna trygghet. Jag jobbar hemifrån, så jag kan undvika att vistas bland folk, åka kollektivtrafik o.s.v. Jag valde att i princip helt avskärma mig och utan vänner att umgås med så vände jag mig till maten. Jag märkte hur jag lagade mat som väckte mitt intresse och rätter som lockade tillbaka nostalgiska minnen och som fick mig att färdas till andra delar av världen i en tugga. Det vill säga, allt det som mina vänner och det sociala livet gav mig innan. Gemenskapen var en stor del, det märktes inte minst när man kände att man inte kunde gå till restauranger och caféer på samma sätt som tidigare. Att restauranger och caféer betyder häng och gemenskap blev även påtagligt när så många slöt upp och försökte och försöker hålla liv i sina favoritställen, så att de kan gå tillbaka dit även efter krisen.

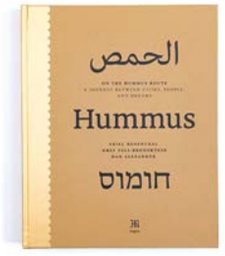
JAG HAR INGEN genomtänkt slutsats, men maten är en väldigt central del i allas våra liv och jag tror att de stora förändringarna i folks inställning till mat, både hur den äts, vad den består av och var den kommer ifrån, kommer att klarna först när samhället är igång igen.



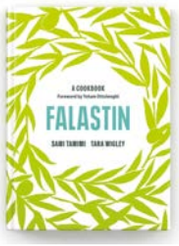
Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

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

Tre böcker jag kommer att frestas av i hängmattan



1. The Hummus Route
Den här boken av Ariel Rosenthal, Orly Peli-Bronstein och Dan Alexander följer falafelns och hummusens historia och utveckling. Här blandas berättelser med en hel hög recept, både på falafel och hummus men även sallader, bröd, grytor m.m. Lägg därtill att den är underbart vacker.



2. Falastin
Medförfattarna till Yotam Ottolenghis kokbok *Jerusalem*, Tara Wigley och Sami Tamimi, har nu gett ut en bok med Palestina som utgångspunkt. Matkultur och mathistoria blandat med både klassiska recept och egna tolkningar.



3. Pôilane
Jag älskar det franska bageriet Pôilane med sina legendariska bröd och bakverk. När Apollonia Pôilane nu släpper sin första bok var jag först med att köpa den. Här blandas bröd, bakverk och maträtter (med bröd) och allt är såå inbjudande!

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
Eva Hildén
Korrektur
Camilla Dunér
Annonsera
vego@capemedia.se
Kontakta oss
redaktionen@vegomagasinet.se
Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mejl: vego@pressdata.se

Tryck
PunaMusta



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

LADDA NED PÅ Google Play
Download on the App Store

Vego 4 2020

9 Sarah Sjöström om vegomat

13 Sommar, sol och örter

21 Med smaker av Palestina

27 Vegan på 5 ingredienser

32 2 x sorbet

35 Grilla indiskt

43 Somriga desserter

51 Sommar fest – från dill till grill

61 Vegomat på 15 minuter

67 Dukat bord

86 Vi älskar vegokorv!

89 Odla för insekter

91 Mat för det lilla köket





DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll.**4**, Vego svarar **5**, Vegonytt.**6**, Luta dig tillbaka **18**, Grilla smart. **49**, Medvetet mode **70**, Trend-Stefan spanar **72**, Veckomeny **75**, Kostexperten om kosttillskott **80**, Lys som solen **83**, Kan man lita på en vegan? **84**, Receptregister **96**, Nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

Vi har märkt ut de recept som är gluten- respektive nötfria med symboler. Ibland gör även vi fel, så om du ska bjuda någon som är allergisk, dubbelkolla en extra gång själv.

Nötfri
Recepten med den här symbolen är nötfria.

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





Sarah Sjöström sätter rekord



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.



Det veganska köket – 3:e upplagan
Jag är fortfarande chockad över mottagandet av min matbibel ***Det veganska köket*** med 1 700 växtbaserade recept. Nu har precis tredje upplagan tryckts upp med några nya recept, några uppdateringar och några nya bilder. Finns där böcker säljs.

Så prenumererar du
Vi får många mejl om hur man enklast köper en prenumeration på VEGO, både till sig själv och som present till andra.

I varje tidning hittar du ett prenumerationskort som du kan fylla i och skicka in. Där kan du även fylla i om det är en present. Samma sak gäller på **vegomagasinet.se**.

Var köper man kryddor!?
Det finns en hel del kryddor i kryddhyllan i vanliga matbutiker, men vill du ha ett bredare utbud är det internet som gäller. Jag köper många av mina hela kryddor från bland annat kryddlandet.se. Jag lagar också mycket indiskt då är spiceonwheels.se riktigt bra. De har även mjöl, ris och olika bönor och linser. Kryddhuset.se har ett grymt utbud, för att inte glömma borgeby-kryddgard.se som har Sveriges största kryddsortiment.

Scones – rättelse!
Ah, det blev lite galet i vårt sconesrecept i förra numret. Lite fel mängder och slarv från min sida, så här kommer rätt recept!



LYXIGA SCONES

8 st (varianten utan pekannötter)

Scones är orimligt enkla att göra i förhållande till hur lyxiga och goda de är. Här får de smak av vaniljpulver och de fullkomligt smälter i munnen. Jag har även lagt till förslag på hur du enkelt förvandlar dem till en dröm med pekannötter och choklad.

3 ½ dl vetemjöl
2 msk rårörsocker + extra till dekoration
1 tsk bakpulver
en nypa vaniljpulver eller 1 tsk vaniljsocker
en nypa salt
50 g kallt smör, t ex mjölkfritt
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda vetemjöl, rårörsocker, bakpulver, vaniljpulver och salt i en bunke.
3. Vänd ner smöret och nyp ihop snabbt med fingrarna. Rör ner grädden och rör ihop till en smidig, lätt kladdig deg. Ska du smaksätta degen rör du ner smaksättningen med mjölken.
4. Rulla ut degen tjockt, ca 3 cm. Ta ut rundlar med ett kakmått och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Nagga med en gaffel. Pensla med lite grädde och strö över extra råsocker.
5. Grädda sconesen i 10–12 minuter. Ta ut och låt svalna något.

Pekan- och chokladscones
Tillsätt 1 dl hackade pekannötter och 50 g hackad mörk choklad i degen.

FÖLJ OSS!



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

Stötta vegoställen!
Corona-kaoset har slagit hårt mot restauranger och caféer och vi vill ju stötta dem även i kris, bland annat genom att köpa take away eller beställa hem. Vi har en lista på hemsidan med alla ställen som våra följare i sociala medier har tipsat om: **www.vegomagasinet.se/stotta-vegoha-ken-har-ar-listan/**





Sparrisglass!?

Årets nyhet från Hemglass är något så galet som en pinnglass med smak av sparris och citron. Dessutom helt vegansk. En förpackning med 6 glassar kostar 89 kr.



Zeina släpper produkter!

Vi blev så glada när vi såg att Zeina Mourtada nu släpper produkter med inspiration av Mellanöstern. Det är dels tre sorters hummus: original, chili och soltorkad tomat. Det är även en paprikaröra, Muhammara, och falafel. Finns på Ica och Coop!



Nya ”köttiga” korvar och burgare

Moving Mountains har ganska nyligen lanserat sina "köttiga", helt växtbaserade produkter. Det är burgare, korvar och hotdogs. Produkterna är baserade på ärtprotein, vetegluten, sojaprotein, svamp, rödbeta och andra godsaker. Finns på Ica Supermarket.



Vegansk glass från Choice!

Vi vet inte vad som låter godast, Dark Chocolate with Red Berries, Coconut Blueberry eller Cinnamon Toffee Hazelnut. Alla glassar är mjölkfria, glutenfria, laktosfria och helt veganska. De kostar 39,95 kr/465 ml.



NYTT TV-PROGRAM MED JÄVLIGT GOTT!

Du har väl inte missat Gustav Johanssons matlagningsserie med bästa veganska husmanskosten!? Åtta avsnitt med jävligt god mat. Gå in på **Godare.se** för att kolla.



Vegangodis från Änglamark

Änglamark släpper nu godis i smakerna Fruktgodis, Fruktskum och Colaflaskor. De finns på godis-avdelningen i alla Coops butiker och kostar 16,95 kr/100 g.



Falafel från Schysst käk

Äntligen har Schysst käk kommit med en galet god färdig falafel! Bara stek på och njut. Den innehåller hela 8 % kryddor och görs precis som falafel ska göras, på blötlagda kikärter. Finns i kyldisken för 44 kr/330 g.





Mannerström satsar veganskt

Nu kommer Leif Mannerströms köttfria köttbullar! Vi har smakat och de är helt fantastiska. Det kommer även en färdigrätt med samma bullar, mos och sås. En påse bullar kostar 47 kr/500 g och färdigrätten 37 kr.



Vegetarisk tonfisk

"Tonfisken" från Loma Linda görs på sojaprotein och kommer i en konservburk med lång hållbarhet. Den har precis den där "fiskiga" smaken och används på samma sätt. Kostar 26,90 kr på Willys och Hemköp.





Nya ärtprodukterna från Anamma

Anamma har gjort en satsning på ärtprotein. De tre nya produkterna är Vegobullar, Vegonuggets och Formbar Färs. Bullar och nuggets kostar 39,95 kr/300 g och den formbara färsen 76,95 kr/750 g.



Formbar vegofärs

Även Coop släpper en formbar vegofärs gjord på sojaprotein. Bara att krydda upp, forma och sedan steka eller grilla. Kostar 49,95 kr/750 g.



Vegansk bacon

Oumph! Smoky Bits är små rökiga bitar som påminner om bacon eller skinka. Stek på och använd i carbonara eller vad du nu gillar. Finns på Ica och City Gross för ca 34,90 kr/280 g.

Havrebaserad glass

Vi föll direkt för Naturlis växtbaserade bordsmargarin och kan knappt vänta på att få smaka glassarna. Alla är baserade på havre och smakerna är Salt Karamell & Rostade Mandlar, Lakrits med Panda-bitar samt Hallon & Chokladflakes. Kostar 49,95 kr/500 ml.





Vegansk risgrynsgröt!

Da Carla lanserar äääntligen en krämig, helt vegansk risgrynsgröt med en hint av vanilj! Passar perfekt till både frukost, lunch och mellanmål. Gröten är gjord på glutenfri havredryck och finns på Ica för 19,90 kr.



Böniga bollar och burgare

Finska Beanit tillverkar burgare och bollar på kokta bondbönor och ärtprotein. De har precis kommit till Sverige och finns nu i tre olika varianter: burgare, vegobullar original och vegobullar med spenat och grönkål. Finns på Ica för 42,50 kr/300 g.



Växtbaserade osttärningar

SoCheeze Tärningar kommer med tre olika smaksättningar som påminner lite om fetaost och är perfekta att blanda ner i en sallad eller att ha på en läcker plockbricka. De finns i smakerna Blandade oliver, Medelhavsörter och Soltorkade tomater. Du hittar dem i kyldisken eller på **Mathem.se** för 32 kr/250 g.



Proteinrik tofu

Den svensktillverkade tofun från YiPin kommer nu i två fastare konsistenser med högre proteinhalt. Det är dels en naturell variant och en med smak av bland annat timjan och basilika. God i allt från sallader, pastarätter och wraps till grytor, wokrätter och soppor. Finns på Ica, Hemköp och Willys för ca 25 kr/230 g.



Röror på svensk gulärt och höstärt

Ica Selection lanserar nu tre röror gjorda på svenska baljväxter. Dels en hummus på svensk gulärt och höstärt, en linsröra på svensk höstärt med rostad vitlök och en bönröra på svensk gulärt med chili. De är tillverkade på svenska råvaror och finns i kyldisken.



1700 växtbaserade recept

DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska köket, framtagen av VEGOs chefredaktör Mattias Kristiansson.

Köp den på Adlibris, Akademibokhandeln och Bokus.



Sarah Sjöström

NÅR NYA RESULTAT

med vegomat

Simmaren Sarah Sjöström skapade rubriker när hon gick ut med att hon inte bara gått över till att äta vegetariskt, utan även att hon slagit flera rekord under träning. Nu har sommar-OS tyvärr blivit framflyttat, men jakten på fler medaljer fortsätter.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: PETRUS IGGSTROM OCH LAPRESSE D'ALBERTO

Hur kom du in på det här med vegetarisk mat?

– Jag har egentligen aldrig gillat att laga mat med kyckling, fisk eller kött utan alltid föredragit vegetariskt. Sen har min syster ätit vegetariskt i många år, så jag har reflekterat mycket över det.

Det var mycket efter att jag såg *The Game Changers* (Netflix) som jag började fundera mer på om man egentligen måste äta kött.

Sarah började med att käka vegetariskt i två veckor och märkte snart att hon inte var sugen på att äta kött längre. Efter ca 1,5 månad började hon även märka av att hon blev piggare på morgonen, humöret blev bättre och magen kändes bättre. Även träningsresultaten har förbättrats, med bland annat personligt rekord i pull-ups.

Lagar du själv mat?

– Jag bor väldigt mycket på ett träningscenter i Turkiet och där får jag all mat serverad. De fixar alltid en tallrik med vegetariskt åt mig. Men när jag är hemma i Stockholm så lagar jag själv, eller går ut och äter.

På träningscentret tränar Sarah med simmare från hela världen och kunskapen om vegetarisk mat och träning är minst sagt varierande. Bilden av att protein bara finns i kött, fågel och fisk är stark, men Sarah har ändå lyckats inspirera fler till grönare val.



Sarah tog sitt första EM-guld som 14-åring. Hon har sedan dess tagit fler EM-guld, VM-guld och inte minst OS-guld på 100 m fjärilssim i Rio 2016. Sarah har även slagit flera världsrekord.

– Ja, några av simmarna från England och Turkiet har börjat tänka på att de inte måste äta kött vid varje måltid. Även min sambo har slutat äta kött. Bara det att jag gick ut och pratade om det skapade värsta kedjereaktionen.

Tycker du själv att det är svårt att laga vegetariskt?

– Nej, det var ganska naturligt. Sen har jag fått lite hjälp av en dietist för att få koll på vad jag behöver få i mig. Jag är mycket mer kunnig nu om vad vissa råvaror innehåller, inte minst gröna proteinkällor. Sen känns det som att jag äter bättre rent generellt. Jag köper alltid växtbaserad mjölk och kollar så att mina proteinbars inte innehåller mjölk.

Vad har du för favoriträtter?

– Jag älskar pizza och pastarätter. Om jag inte vet vad jag ska laga så gör jag spaghetti med edamamebönor och vitlök.

Har du några tips till de som tränar och vill käka mer vegetariskt?

– Om du är intresserad så försök att läsa på lite om vilka gröna proteinkällor som finns. Lär dig ungefär hur mycket kikärter som motsvarar t ex 20 g protein så kommer det gå av sig självt. Och tänk på att det finns protein i allt från bönor, quinoa och spannmål till grönsaker och nötter.

En annan grej jag brukar säga till folk om de tycker att det är jobbigt att ta steget är att börja äta vegetariskt ute på restaurang, så får du enkelt ny inspiration.

Sarah tränar 5–6 timmar per dag, 6 dagar i veckan (söndagar är lediga). Då krävs det också att man äter en hel del.

Vad äter en elitsimmare på den här nivån?

Till frukost äter jag mycket kolhydrater. Det kan vara bröd, färskpressad apelsinjuice, ägg och lite ost. Havregrynsgröt är också en stor favorit.

Det blir gärna något enkelt till lunch så som linsgryta med ris.

Till middag blir det bönor och quinoa eller pasta med edamamebönor.

När det kommer till mellanmål, kan det vara allt från en proteinbar till banan, mandarin eller lite nötter. Är det långt mellan träningen och nästa måltid kan jag ta en proteinshake, men det bästa är om man kan få i sig vanlig mat.



DU FÅR 7 NUMMER FÖR ENDAST 339:-

MISSA INTE ETT NUMMER.

PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan.
Beställ din prenumeration på
www.vegomagasinet.se



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,

Chefredaktör VEGO

VEGO

”Bra köp”

Allt om Vin nr 1, 2020

Fylligt vin från gamla vinstockar med balanserad smak av mörka körsbär, björnbär, lakrits och hallon som för tankarna till Frankrike.



Klassiker i ny kostym

XAVIER VIGNON

XAVIER
Côtes-du-Rhône
Grenache Vieilles Vignes
ekologisk
VEGANVÄNLIG

Nr 2151
750 ml, 109 kr
Alkoholhalt 14,5 %

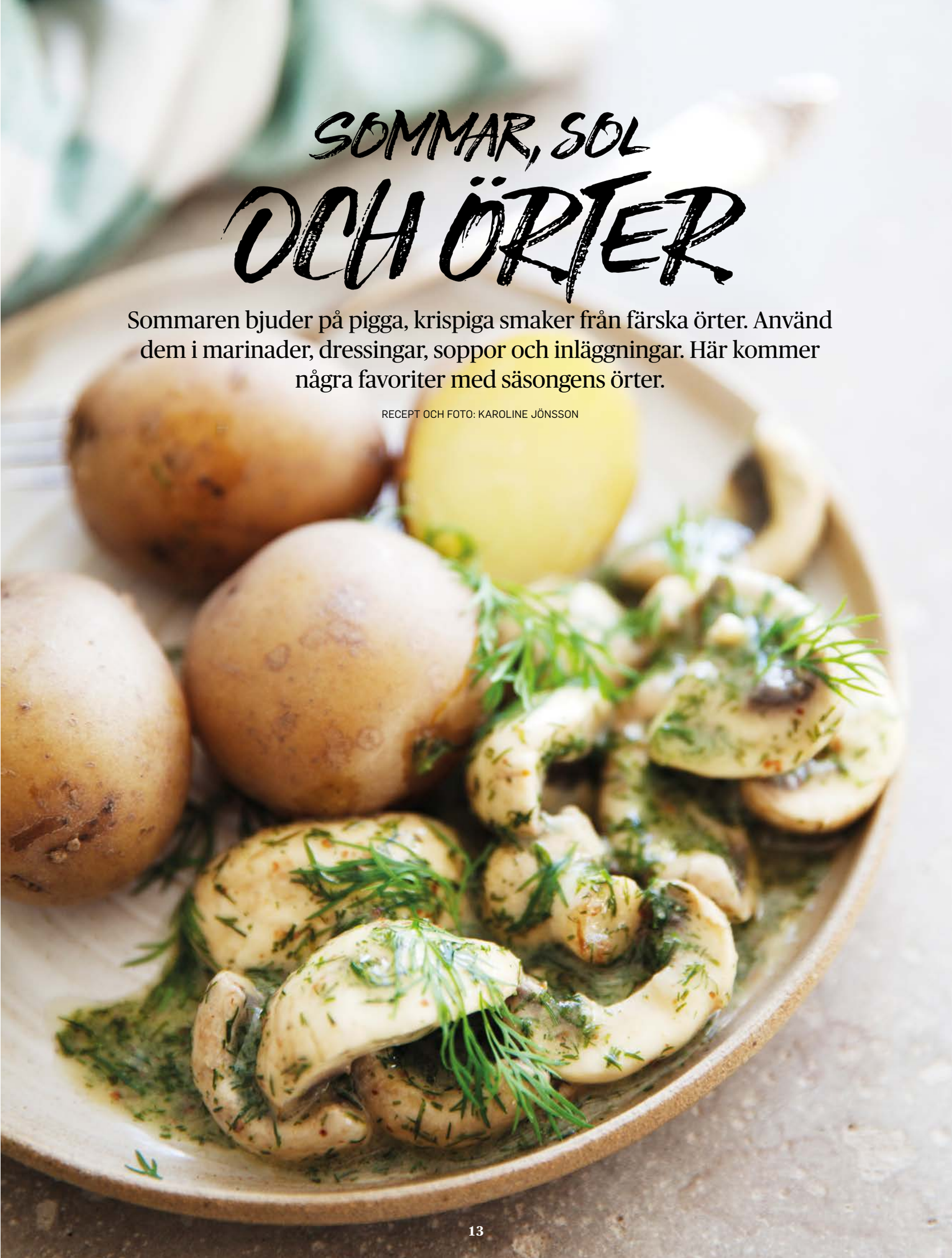
www.vinovativa.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

SOMMAR, SOL OCH ÖRTER

Sommaren bjuder på pigga, krispiga smaker från färska örter. Använd dem i marinader, dressingar, soppor och inläggningar. Här kommer några favoriter med säsongens örter.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



ÖRTIG TOMATSOPPA MED VITLÖKSKRUTONGER

4 portioner

Soppa hör inte bara de kalla årstiderna till. Denna fräscha tomatsoppa smakar ljuvligt en regnig sommardag eller framåt kvällen när temperaturen sjunker. De vitlöksfrästa krutongerna blir både krispiga och mjuka när de äts till soppan och den rivna osten blir pricken över i. Vill du använda färska tomater så hackar du upp ca 1,2 kilo söta och smakrika tomater och låter soppan puttra ca en timme.

1 gul lök, tunt skivad
½ dl olivolja
2 tsk torkad timjan
2 tsk torkad oregano
1 tsk rosmarin
⅔ dl tomatpuré
5 vitlöksklyftor, rivna
2 burkar krossade tomater à 400 ml
8 dl vatten
1 msk buljongpulver
1 msk tamari
3 skivor surdegsbröd
3 vitlöksklyftor, rivna
½ dl olivolja
½ kruka basilika, hackad
flingsalt
riven ost, t ex växtbaserad som Violife Wedge

1. Fräs den gula löken i oljan tillsammans med örterna tills löken mjuknar och börjar få färg.
2. Tillsätt tomatpuré och vitlöksklyftor. Låt puttra på under omrörning i några minuter.
3. Tillsätt krossade tomater, vatten, buljong och tamari och låt puttra minst en halvtimme. Mixa soppan halvt slät.
4. Bryt brödskivorna i bitar. Fräs i olivolja tills de börjar få färg. Rör ner vitlöken och salta. Fräs ytterligare i några minuter. Häll över krutongerna i en skål. Blanda basilikan med krutongerna.
5. Servera soppan med krutongerna, ringla eventuellt lite extra olja över och riv över rikligt med ost.

VEGO:s dryckestips

Chinon Fabien Demois
Art nr: 2759
Pris: 119 kr



GRÖNA BÖNOR MED GREMOLATA

4 portioner

Den här sidorätten är perfekt för buffén eller sommarens alla grillfester! Den går snabbt att göra och är fylld av smak och varierade texturer.

Gremolata
1 dl finhackad persilja
1 citron, rivet skal
2 vitlöksklyftor, rivna

½ dl mandlar
700 g gröna bönor
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
2 msk olivolja

1. Gör gremolatan genom att blanda finhackad persilja, rivet citronskal och vitlök.
2. Rosta mandeln i en torr stekpanna på låg/medelvärme tills de fått en fin rostad färg. Hacka grovt.
3. Fräs bönorna med vitlöken i oljan några minuter tills de fått lite färg och känns mjuka men fortfarande har lite tuggmotstånd. Ta från värmen och blanda i gremolatan.
4. Stjälp upp bönorna på ett fat och servera med den rostade mandeln.

VEGO:s dryckestips

Caravan Savignon Blanc
Art nr: 2260
Pris: 159 kr



KOREANSK TOFU MED KORIANDER

4 portioner

Den här tofurätten är god att äta till fried rice, nudelrätter, wok eller att servera i baobullar tillsammans med strimlade grönsaker.

400 g fast tofu
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 salladslökar, tunt skivade
2 dl vatten
1 msk tamari
2–3 tsk chilipulver (eller efter önskad styrka)
1 tsk strösocker
½ tsk salt
1 kruka koriander, hackad
2 msk rostade sesamfrön
1 lime

1. Skär tofun i skivor, torka av överflödig vätska med hushållspapper och stek sedan bitarna i rikligt med olja. De ska få fint med färg. Lägg över på ett fat.
2. Fräs den gula löken i olja tills den mjuknat och blivit gyllene. Tillsätt vitlök och salladslök och fräs ytterligare en stund.
3. Blanda vatten, tamari, chilipulver, socker och salt i en skål och häll över lökfräset. Låt puttra på i några minuter så att såsen reduceras till ungefär hälften.
4. Lägg i tofun och låt såsen puttra in under några minuter. Toppa med färsk koriander, salladslök, sesamfrön och limeklyftor att pressa över.



PICKLAD SVAMP I HOVMÄSTARSÅS

4 portioner

Den här rätten är ett perfekt substitut till inlagd sill till midsommar eller som en enkel sommarlunch.

ca 300 g champinjoner
6 dl vatten
4 msk ättika, 24 % (eller 8 msk ättika, 12 %)
1 tsk salt
2 msk skånsk senap
1 tsk dijonsenap
1 msk äppelcidervinäger
1 msk strösocker
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
2 dl varmpressad rapsolja
1 dl hackad dill

1. Dela champinjonerna i fjärdedelar eller skiva.
2. Blanda vatten, ättika och salt i en kastrull och låt koka upp. Lägg ner svampen och stäng av värmen. Låt svampen svalna helt i lagen och häll sedan av i durkslag.
3. Blanda de båda senapssorterna, vinäger, socker, salt och peppar i en skål. Vispa under kraftig omrörning medan du häller i oljan i en fin stråle. Rör till slut ner dillen och blanda i den picklade svampen.
4. Servera med t ex kokt potatis.



TOFUSPETT MED CHIMICHURRI

4 portioner

Chimichurri är också gott att ringla över annat du grillar i sommar, t ex sparris, tempeh, grönsaksspett eller seitan.

2 dl persilja, finhackad
1 liten schalottenlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chili, finhackad
1 dl olivolja
1 ½ msk rödvinsvinäger
salt
svartpeppar
400 g fast tofu

1. Blanda persilja, schalottenlök, vitlök, chili, olivolja, rödvinsvinäger, salt och peppar i en skål.
2. Skär tofun i bitar, torka av eventuell överflödig vätska med hushållspapper. Salta och trä upp bitarna på spett. Ringla olja på spetten och grilla eller stek i olja på hög/medelvärme tills tofun är gyllenbrun på alla sidor.
3. Lägg upp spetten på fat och ringla rikligt med chimichurri över.

VEGO:s dryckestips

Strato Grenache Rose
Art nr: 2793
Pris: 89 kr



LUTA DIG TILLBAKA OCH NJUT

Jag älskar idén om en kravlös sommar. Jag slänger ihop en enkel wrap eller sallad till lunch, lägger mig på gräsmattan och snaskar choklad eller strosar omkring och kollar i skyltfönster. Oavsett hur du väljer att slappna av kommer här några saker som hjälper dig på traven.



Färdigrätter från Spoons
Nu lanserar Spoons fyra efterlängtade gröna nyheter som dessutom är märkta med portionens klimatavtryck. Det är en jordärtskockssoppa, en thailändsk soppa, en marockansk gryta och en italiensk linsgryta. Sopporna kostar 42,90 kr och grytorna 46,90 kr.



Vegetariska dumplings!
Beijing8 har inte bara flera dumplingrestauranger runt om i Norden, de säljer även dumplings i butiker över hela landet. Nu senast har de kommit med två nyheter: en dumpling fylld med tofu och en med Vegme. 10 stycken kostar 47 kr. Kolla in **Beijing8.com** för återförsäljare.



Estrella Creamy Onion
Estrellas sommarnyhet är helt vegansk! Grovräfflade med krämiga toner av grillad lök. Kostar 21 kr/175 g.



Sandqvist + Polaroid
Kollektionen Reframed är ett samarbete mellan väsktillverkaren Sandqvist och kameratillverkaren Polaroid. De blandar skandinavisk form och funktion tillverkad av avfall som PET-flaskor. Du hittar mer information om samarbetet på **Sandqvist.com**.

Italienskt tunnbröd
Nu lanserar Zeta Piadina, ett italienskt tunnbröd som du snabbt steker på i stekpannan. Det har en mild smak av olivolja och kan fyllas med det du gillar till en mumsig wrap. Du hittar det i kyldisken på Coop, Ica, Hemköp och City Gross för 25 kr.



Lotta Lundgrens köksserie
Lotta Lundgren släpper i samarbete med Coop en serie köksprylar och vi vill ha exakt allt. Det är kokkärl, skärbrädor, knivar och de här köksredskapen i bambu. Finns på Coop för 59–79 kr.





En ruta till
Jag älskar choklad och är så glad för all mjölkfri ljus choklad som börjar komma. Ibland är en ruta precis allt man längtar efter. Veggie Peggy har en lyxig variant med caramel & seasalt som är helt vegansk. Kostar ca 26 kr.



ÄPPELBAKVERK PÅ NOLLTID

4 st rektangulära smördegsplattor, 8 fyrkantiga eller två förpackningar kyld smördeg
4 äpplen
4 msk farinsocker eller råsocker
en nypa flingsalt

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Använder du fryst smördeg så låt den tina först. Skär till om det behövs så att du har 8 kvadrater, ca 15×15 cm. Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar.
3. Skala äpplena och kärna ur. Skär i bitar. Fördela i mitten av varje smördegsark.
4. Vik upp kanterna och nyp ihop så att de håller sig på plats.
5. Grädda bakverken i 30–35 minuter eller tills de har fått fint med färg och äpplebitarna har mjuknat.
6. Ta ut och strö över sockret och en liten nypa flingsalt. Låt svalna lite innan du hugger in på dem.

Delicious nutritious ...

Upptäck våra seitanprodukter

Vi gör det enkelt att äta gott och grönt.
Helt naturligt – inga konstigheter.





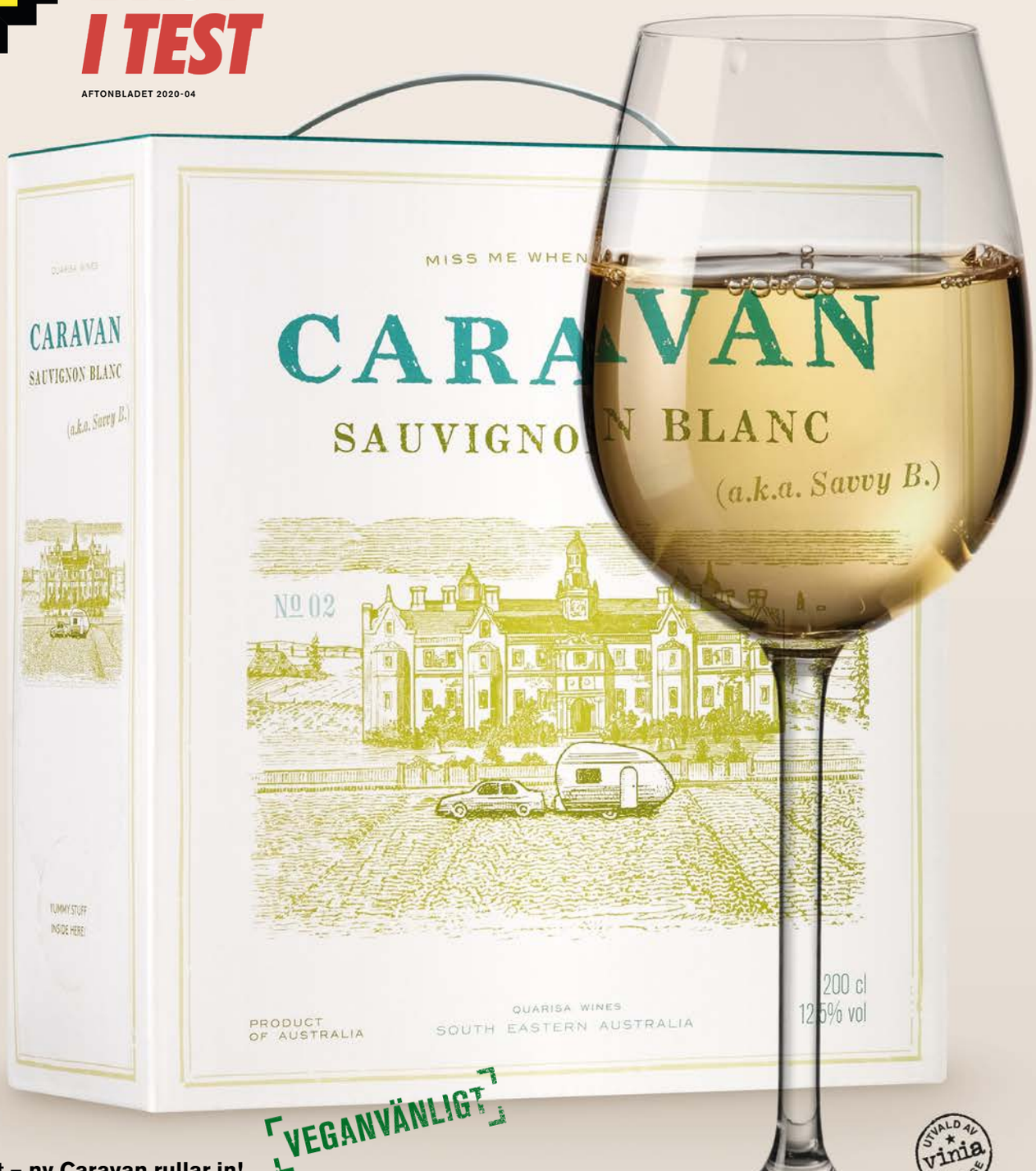


Se hela sortimentet på
www.edgyfoods.com

Edgy Foods

BÄST I TEST

AFTONBLADET 2020-04



CARAVAN BOX
159 kr | 2 liter
12.5%
Art. nr 2260

VEGANVÄNLIGT

UTVALD AV vinia VINIA.SE

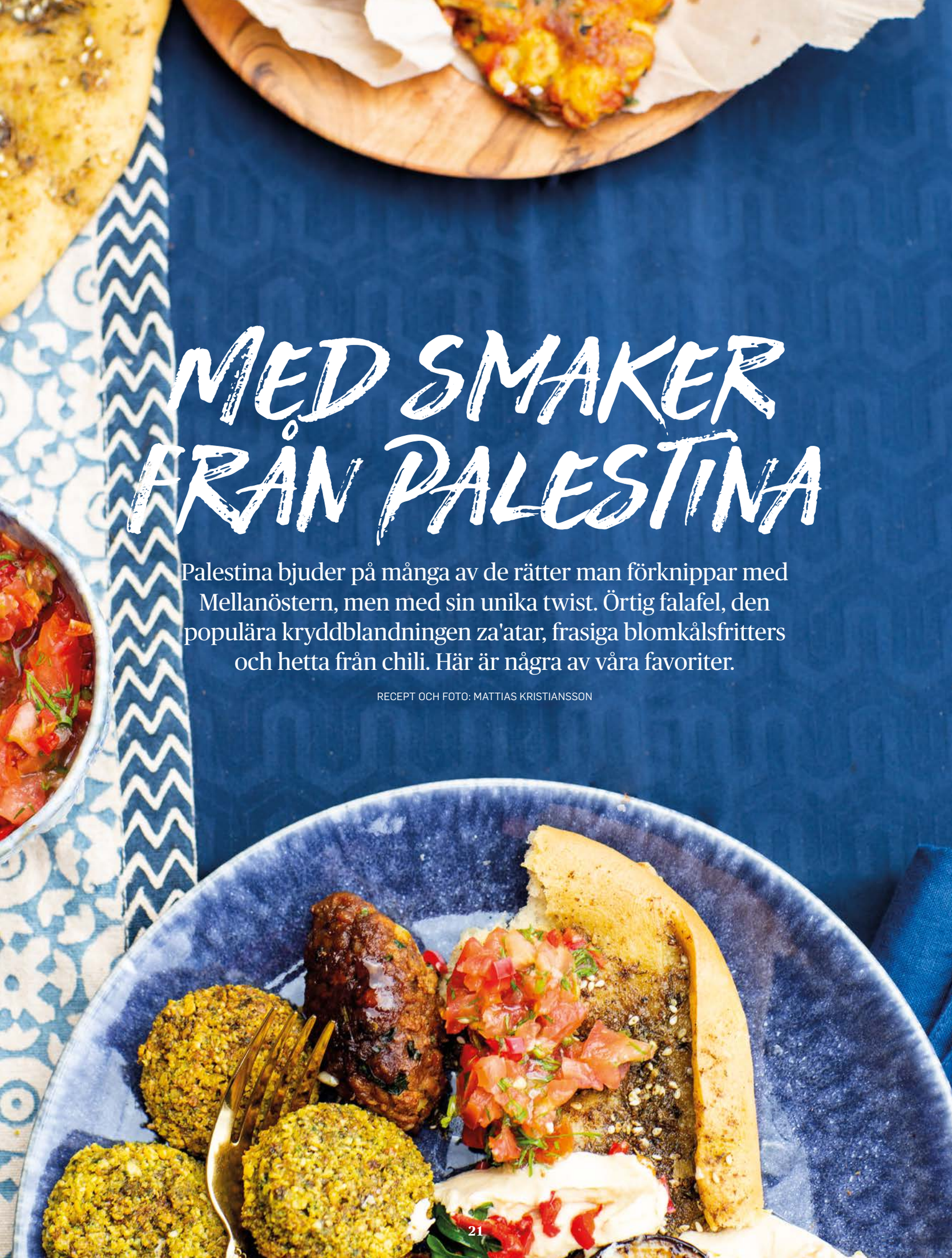
Grönskande vitt – ny Caravan rullar in!
NYHET från Aussieland. Ungdomlig frisk smak med inslag av krusbär, färska örter, gröna äpplen, nässlor och citrus.
Veganvänligt – Vinet har klarnats utan användning av animaliska produkter.

Alkohol kan skada din hälsa

MED SMAKER FRÅN PALESTINA

Palestina bjuder på många av de rätter man förknippar med Mellanöstern, men med sin unika twist. Örtig falafel, den populära kryddblandningen za'atar, frasiga blomkålsfritters och hetta från chili. Här är några av våra favoriter.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON




Salatit jarjir — rucolë
Kebab meshwi
Hummus me tahë, salcerique

VAD ÄR PALESTINSK MAT?

Mellanöstern delar många gemensamma rätter som falafel och hummus, men alla har sin speciella särprägel. Palestinsk mat innehåller mycket färska örter men även en hetta från chili som du inte ser på samma sätt någon annanstans. De har historiskt använt mer yoghurt, vilket man även ser i många varianter på hummus. Och glöm för allt i världen inte bort za'atar som är starkt kopplat till matlagningen och är en skänk från ovan på nybakat bröd.

SALATIT JARJIR – RUCOLASALLAD

4 portioner

Här kommer en superenkel sallad med rucola. Rucolasallat är inte bara ständigt populär i Sverige utan är även en av de vanligaste sallatssorterna i Palestina.

1 rödlök, tunt skivad
1 påse rucola à 70 g
2 tomater, finhackade
1 citron, saften
2 tsk olivolja
salt
svartpeppar

1. Massera löken med händerna så att den mjuknar och börjar släppa lite vätska.
2. Blanda samtliga ingredienser i en skål.

HUMMUS MED STEKT AUBERGINE

4 portioner

I Palestina är det inte ovanligt med en klick yoghurt i hummusen. Det är en lätt syra som jag gillar. Här toppas hummusen med stekt aubergine, men du kan även ringla över lite het shatta (sida 24).

Hummus
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 citroner, saften
1 vitlöksklyfta, pressad
2 msk tahini
2 msk naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
salt

Stekt aubergine
2 auberginer, tärnade
1 tsk salt
½ dl rapsolja
1 dl hackade valnötter
2 msk finhackad persilja
olivolja

1. Skölj kikärterna och mixa sedan ihop dem tillsammans med övriga ingredienser till en slät hummus i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Späd eventuellt med lite vatten för att få rätt konsistens.
2. Blanda auberginetärningarna med salt i en sil satt över en skål. Låt stå i 1 timme och pressa sedan ut så mycket vätska du kan.
3. Hetta upp en stekpanna. Blanda auberginen med oljan och stek gyllene i omgångar. Den ska få ordentligt med färg.
4. Sprid ut hummusen på ett fat och toppa med den stekta auberginen, valnötter, persilja och olivolja.

KEBAB MESHWI

4 portioner

Formbar färs gör det superenkelt att svänga ihop kryddiga bollar eller järpar. Formbar färs är super att lägga på grillen eftersom de håller ihop superbt, men du kan även steka allt i en stekpanna.

800 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ kruka färsk basilika
1 citron, saften
1 tsk mald spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk mald kardemumma
½ tsk mald nejlika
salt

1. Tina färsen försiktigt (inte i mikro). Blanda med samtliga ingredienser.
2. Forma till bollar, biffar eller järpar. Om du vill kan du trä dem på spett och grilla tills de får fint med färg. De går även jättebra att steka i en stekpanna.

Inspiration
Är du intresserad av palestinsk mat kan du dels kolla in böckerna ***Falastin*** (Sami Tamimi och Tara Wigley), ***The Gaza Kitchen*** (Laila El-Haddad och Maggie Schmitt) samt ***Zaitoun*** (Yasmin Khan).

UJJIT ZAHRA – BLOMKÅLSFRITTERS

4 portioner

De här är goda nyfriterade som snacks eller att äta i bröd med shatta (chiliröra) och hummus. Jag tycker även det är gott att pressa citronsaft över.

400 g blomkålsbuketter, frysta går bra
2 dl vetemjöl
1 tsk mald spiskummin
½ tsk gurkmeja
¼ tsk mald nejlika
½ dl finhackad persilja
1 tsk salt
½ tsk bakpulver
1 ½ dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
rapsolja att steka i

1. Använder du fryst blomkål tinar du den först. Hacka sedan blomkålen grovt.
2. Vispa ihop vetemjöl, kryddor och bakpulver i en skål. Vispa sedan ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Blanda ner blomkålen.
3. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna. Klicka ut små "plättar" med blomkål och stek gyllene på båda sidor.

MANA'EESH – BRÖD MED ZA'ATAR

8 bröd

Det här brödet finns i flera olika varianter runt om i Mellanöstern. Det är absolut godast nygräddat och här är det toppat med za'atar, en kryddblandning med stark koppling till Palestina. Den går att köpa i välsorterade matbutiker och på nätet och består av timjan, oregano och ibland även sumak och rostade sesamfrön.

Egen za'atar
Blanda ½ dl vita sesamfrön, 2 msk torkad timjan, 2 msk torkad oregano och 2 msk mald sumak (kan uteslutas).

1 paket jäst, 50 g
2 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
3 dl vatten
1 dl olivolja
½ msk strösocker
2 tsk salt
13–14 dl vetemjöl

½ dl olivolja
½ dl za'atar

1. Smula ner jästen i en bunke.
2. Vispa ner mjölk, vatten, olivolja, strösocker och salt.
3. Arbeta nu ner lite vetemjöl i taget och knåda i 10 minuter. Det är enklast att använda en degblandare/hushållsassistent. Degen ska vara lätt klibbig, den kommer att suga åt sig av mjölet när den jäser.
4. Täck över degen och låt jäsa i 1 ½ timme.
5. Dela degen i 8 delar och rulla till bollar. Platta till lätt, lägg på en plåt och täck med en bakhandduk. Låt jäsa i 30 minuter.
6. Sätt ugnen på 225 grader.
7. Kavla ut varje degbit till en platt rundel. Rör ihop olivolja och za'atar och pensla varje rundel med blandningen.
8. Tryck ner fingrarna över hela degen för att skapa små fördjupningar, detta för att degen inte ska puffa upp för mycket. Grädda i 6–8 minuter eller tills de har fått fint med färg.

DAGGA – TOMAT- OCH DILLSALLAD

4 portioner

En fräsch sallad från Gaza med chili och tomat, som bidrar med både fruktighet, sötma, örtighet och hetta.

2 vitlöksklyftor, pressade
2 färska röda chilifrukter, finhackade
en nypa salt
1 dl finhackad dill
2 stora tomater, hackade
1 msk citronsaft
olivolja

1. Mortla ihop vitlök, chili och salt i en mortel tills du har en tjock puré. Har du inget att mosa med går det bra att bara blanda ihop allt i en skål också.
2. Tillsätt dill och tomater och mosa ihop allt till en rustik sås. Smaka av med citronsaft och eventuellt mer salt. Ringla över olivolja.

SHATTA – CHILIRÖRA

2 dl

Det här är en chiliröra som du kan servera till det mesta. Ringla den över hummus eller en bit bröd och du är i himmelriket. Jag gillar hetta, men om du vill vara försiktig kan du skrapa bort kärnhuset på chilin först.

250 g färsk röd chili
1 tsk salt
2 tsk citronsaft
rapsolja

1. Skiva chilin tunt och blanda med saltet i en glasburk. Låt stå i kylskåpet i tre dagar.
2. Häll bort vattnet som har släppt från chilin och mixa sedan chilin till en grov puré.
3. Rör ner citronsaft och häll över i en ren burk. Täck ytan med rapsolja och förvara i kylskåpet.



Ujjit Zahra – blomkålsfritters

ÖRTIG FALAFEL

4–6 portioner

I Palestina och inte minst i Gaza så använder man gärna rikligt med färska örter i falafeln vilket bidrar med både fin färg och smak. Falafel görs på blötlagda kikärter, inte kokta, så förbered dagen innan.

500 g torkade kikärter
½ kruka färsk persilja
½ kruka färsk dill
½ kruka färsk koriander
6 vitlöksklyftor, finhackade
2 färska gröna chilifrukter, finhackade
2 tsk mald spiskummin
2 tsk mald koriander
2 tsk salt
1 tsk bikarbonat
½ dl sesamfrön
ca 2 liter rapsolja att fritera i

1. Blötlägg kikärterna i generöst med vatten i minst 16 timmar, enklast är att göra det över natten.
2. Häll bort vattnet och mixa kikärter, färska kryddor, vitlök och chili i omgångar i en matberedare. Det ska mixas fint. Häll ner i en skål.
3. Blanda ner spiskummin, koriander, salt, bikarbonat och sesamfrön.
4. Hetta upp oljan i en kastrull. Den ska nå 180 grader, testa med en kökstermometer.
5. Forma falafelsmeten till bollar med hjälp av en glasskopa eller skedar. Känns smeten alltför torr kan du tillsätta någon tesked vatten, men det brukar inte behövas.
6. Droppa försiktigt ner falafelbollarna i den heta oljan och fritera i 2–3 minuter eller tills de har fått en fin gyllenbrun färg.

Chiliröra

Tomat- och dillsallad

VEGO:s dryckestips

Pink Pet
Art nr: 6395
Pris: 69 kr





VEGAN PÅ 5 INGREDIENSER

Vegansk mat har aldrig varit enklare, speciellt inte om Siri Barje får bestämma. I sin senaste bok har hon en hel hög med recept som bara kräver fem ingredienser. Fem!

RECEPT: SIRI BARJE FOTO: FOTO: LENNART WEIBULL



GRÖN OCH KRÄMIG GAZPACHO

4 portioner

Nu låter jag som alla andra, men gazpacho! Är! Perfekt! På! Sommaren! NU gör vi en grön sådan tycker jag. Cashewnötterna gör soppan krämig. Det står naturella men hittar du inte det så funkar det med rostade, men då behöver du inte blötlägga dem.

1 dl naturella cashewnötter
1 gurka
1 liten zucchini
2 stjälkar blekselleri
1 kruka mynta

Basvaror
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
2 tsk vinäger
1 buljongtärning
salt
svartpeppar
½ liter vatten

1. Lägg cashewnötterna i blöt medan du förbereder resten.
2. Hacka gurka, zucchini och selleri grovt. Hacka vitlöken.
3. Hacka myntan och spara ganska många små blad till servering.
4. Mixa alla grönsaker och myntan med 3 deciliter vatten, oljan, 1 tesked salt, vinägern och smula ned buljongtärningen. Mixa helt slät.
5. Häll av vattnet från cashewnötterna och lägg dem i soppan. Mixa igen tills soppan är helt slät, kanske behövs det mer vatten?
6. Smaka av med salt och vinäger.
7. Häll upp i skålar och toppa med olivolja och myntablad.

AUBERGINEPASTA

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta och bröd

I stället för parmesan som var väldigt dyrt kom fattiga italienare på pangrattato, brödsmulor med umamismak. Jag tror inte att de visste att det också var VÄXTBASERAT. Mer pangrattato åt folket! Knaprigt och gyllene ska det vara.

4 skivor surdegsbröd, gärna dagsgammalt
1 stor aubergine
1 burk krossade tomater
400 g spagetti
1 kruka basilika

Basvaror
3 msk olivolja
4 vitlöksklyftor
salt
svartpeppar

1. Mixa brödet i en mixer, inte helt slätt, det är gott med olika stora bitar.
2. Värm 1 matsked olivolja i en stekpanna och stek sedan brödsmulorna tills gyllene och knapriga. Smaka av med salt och peppar. Häll på ett fat och låt svalna.
3. Hacka auberginen i trevliga kuber. Värm 1 matsked olivolja och stek auberginen på hög värme tills den får fin färg, salta.
4. Hacka vitlöksklyftorna. Tillsätt sista matskeden olja till auberginen och ha i vitlöken. Sänk värmen och stek tills den är mjuk.
5. I med krossade tomater, salta och peppra igen och låt det koka i cirka 10 minuter.
6. Koka pastan i 3 minuter kortare än vad det står på paketet och spara en mugg pastavatten till såsen. Ös över pastan i tomatsåsen och tillsätt cirka en halv deciliter pastavatten och låt pastan koka klart i såsen. Tillsätt mer pastavatten efterhand.
7. Hacka hela basilikan, spara några blad att ha på toppen.
8. Vänd ned basilikan, ös upp på en stor tallrik och toppa med sista basilikan och pangrattato.



VEGO:s dryckestips

Caravan Durif
Art nr: 6573
Pris: 89 kr



PAVLOVA MED BASILIKA OCH BÄR

4 portioner

Nu ska vi göra vegansk maräng! Det är lättare än du tror. Och lite knäppt. Det som används är spadet från kikärter, med ett snyggare namn heter det aquafaba. Basilikan är viktig här så skippa den inte!

1 dl kikärtsspad
2 dl florsocker
2 dl vispbar vegansk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl blandade bär
1 kruka basilika

Basvaror
½ tsk vinäger

1. Sätt ugnen på 110 grader.
2. Vispa kikärtsspad med en elvisp ordentligt i en bunke tills det blir ett styvt skum. Tillsätt vinäger och 1 deciliter florsocker, lite i taget, och fortsätt vispa. Tillsätt 1 deciliter till och fortsätt vispa. Marängen ska bli så styv att du kan sätta bunken över huvudet utan att det rinner ut!
3. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och klicka ut marängen till en cirkel, gör den cirka 20 centimeter i diameter och gör en liten kant på den.
4. Grädda i cirka 2 timmar och låt den sedan svalna i ugnen i ytterligare 2 timmar.
5. Vispa grädden. Klicka ut den på marängen och toppa med bär och basilika.

Berätta om din bok, *Vegan på 5 ingredienser!*

– Det är en enkel, rak, ärlig, god och överskådlig bok om vegansk mat. Jag vill att fler ska förstå att vegansk mat är så otroligt gott och enkelt.

Du krossar ju verkligen myten om att vegomat skulle vara krångligt. Var det svårt att ta fram recepten?

– Faktiskt inte! Eller, klart att jag har varit tvungen att provlaga fram och tillbaka men själva tänket är ju i sig enkelt. Det var framför allt så jäkla kul att ta fram recepten!

Har du några tips på hur man ska tänka rent generellt när det gäller enkel matlagning?

– Att ha en bra bas. Som jag skriver mycket om i boken, basen är a och o. Har du den så kan du laga nästan vad som helst. Jag har tio basgrejer i boken som jag anser att du MÅSTE ha hemma.

Har du några favoriter i boken?

– Jag är extremt förtjust i den etiopiska linsgrytan, svamppastejen, ingefärsnudlarna och sjömansvego. Oj vad många det blev, men det är så svårt att välja!





BOUILLABAISSE MED FÄNKÅL

4 portioner

Här kommer smakerna av en fisksoppa, men utan fisken så klart. Om du vill höja den ett litet snäpp så klicka på en sked aioli. Men inget måste så klart.

1 stor fänkål
400 g småpotatis
1 paket (0,5 g) saffran
3 dl vegansk matlagningsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tetra färdigkokta linser, ca 380 g

Basvaror
4 vitlöksklyftor
3 msk rapsolja
1 msk vinäger
salt
svartpeppar

1. Skiva fänkålen och vitlöken, spara det gröna på fänkålen till servering.
2. Dela potatisen i halvor eller kvartar beroende på storlek, men de ska vara ganska små.
3. Stek potatis, fänkål och vitlök mjuka i oljan i någon minut.
4. Tillsätt saffran och salt, stek i några sekunder och häll sedan på grädde, vinäger och en skvätt vatten. Koka tills potatisen är mjuk. Smaka av med salt. Kanske får du fylla på med lite vatten så att det inte kokar torrt.
5. Skölj linserna ordentligt, vänd ned dem i grytan och låt det bli varmt.
6. Servera med fänkålsdillen.

KRONÄRTSKOCKSOTTO

4 portioner

En snabbversion av risotto gjord på matvete. Jag har använt mig av kamutvete som är ett uråldrigt korn som smakar nötigt och har trevlig konsistens. Det gillar jag. För att få ordentligt med smak är det viktigt med fett, så ös på med smöret.

2 gula lökar
4 dl matvete eller kamutvete
390 g kronärtskockshjärtan eller -bottnar
1 påse pinjenötter
140 g spenat

Basvaror
2 vitlöksklyftor
3 msk olivolja
2 buljongtärningar
100 g veganskt smör
1 msk vinäger
salt
svartpeppar

1. Hacka lök och vitlök fint och stek i olivolja i en kastrull tills det är genomskinligt.
2. Sätt en annan kastrull med vatten på en platta och smula ned buljongtärningarna.
3. Tillsätt matvete till lökblandningen och stek i någon minut.
4. Häll på lite av vattnet och låt det koka in! Upprepa tills matvetet känns färdigkokt och gott.
5. Dela kronärtskockorna i trevliga bitar och vänd ned. Rosta pinjenötterna gyllene i en torr stekpanna.
6. Tillsätt smör, vinäger, salt och peppar, smaka av!
7. Vänd ned spenat och servera med pinjenötter.



I Siri Barjes bok *Vegan på 5 ingredienser* (Bonnier Fakta) samsas recept på frukost, smårätter, huvudrätter och efterrätter.



2 X SORBET

Jag älskar en läskande sorbet när den görs på säsongens bästa frukter och bär. Två av mina absoluta favoriter är jordgubbar och aprikoser. Inte bara var för sig, utan tillsammans i en skål eller krispigt rån är det nästan omöjligt gott. Här kommer två recept från boken *Gelato*.

RECEPT: HANNA OCH ANGELO SCARFÒ FOTO: LENNART WEIBULL

JORDGUBBSSORBET – SORBETTO DI FRAGOLA

750 g

Lyckan man känner när man gör säsongens första jordgubbssorbet är obeskrivlig. Då vet man att de kalla dagarna är över och att det faktiskt äntligen är sommar. Säsongen är ganska kort så det gäller att passa på. Jordgubbar är en av de mest besprutade grödorna i Sverige så om du, som vi, värnar om den biologiska mångfalden rekommenderar vi att köpa ekologiska bär. De skördas vanligtvis i juni och juli beroende på sort och klimat. 'Polka' är en av våra favoritsorter men prova gärna flera under säsongen för att uppleva skillnaden i smak mellan olika sorter.

410 g jordgubbar
290 g sockerlag, se recept
30 g vatten
20 g färskpressad citronsaft

1. Skölj och snoppa jordgubbarna. Mixa dem noggrant med stavmixer till en klumpfri puré.
2. Tillsätt sockerlag, vatten och citronsaft. Mixa ihop alla ingredienser till en slät puré med en stavmixer.
3. Häll smeten i glassmaskinen och frys till önskad konsistens.

APRIKOSSORBET – SORBETTA DI ALBICOCCA

750 g

Det är inte ofta man hittar färska mogna aprikoser i Sverige men när du väl gör det, passa på. Aprikos blir nämligen fantastiskt god som sorbet.

420 g aprikoser
260 g sockerlag, se recept
50 g vatten
20 g färskpressad citronsaft

1. Dela aprikoserna på hälften och ta bort kärnan. Mät upp rätt mängd i en behållare som rymmer hela receptet. Tillsätt sockerlagen och mixa till en slät puré.
2. Tillsätt vatten och citronsaft och mixa till en slät smet.
3. Häll smeten i glassmaskinen och frys till önskad konsistens.

Det som kännetecknar en sorbet är att den ofta har vatten som bas för att inte påverka smaksättningen samt för att hålla den färska frukten frisk. Avsaknaden av fett och protein gör att sorbeten upplevs som kallare och den känns fräsch och uppfriskande, vilket är perfekt en varm sommardag.

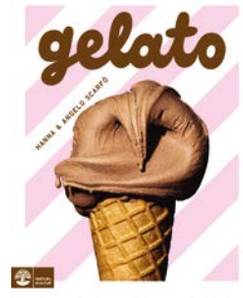


SOCKERLAG

ca 1 000 g

620 g rårörsocker
100 g glukossirap
280 g vatten

1. Väg upp vattnet i en tjockbottnad kastrull och häll över sockret.
2. Koka upp på medelhög värme, skumma av vid behov. Låt koka ett par minuter, tills allt socker lösts upp och vätskan slutat skumma. Häll över i en ren glasburk.
3. När temperaturen på vätskan sjunkit till 50 grader rör du försiktigt ner glukossirapen. Fortsätt röra tills sirapen är helt upplöst i sockerlagen. Låt svalna före användning. Förvara i rumstemperatur.



I boken *Gelato* (Natur & Kultur) delar Hanna och Angelo med sig av sina bästa recept på italiensk gelato och sorbet. De driver vanligtvis Gelato Scarfò i Ålsten med fokus på färska råvaror för maximal smak.

Det här är ingen kändis



INTERNATIONAL CHALLENGE 2019 GOLD GILBERT & GAILLARD

DET HÄR ÄR FRANCISCO GOMEZ, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom detta vin. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är hans vin ekologiskt, biodynamiskt och veganskt

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · VEGETARIANO ·

UTVALD AV Vinia VINIA.SE

PRIS: 79kr

Region:	**ART.NR:**	**NAMN:**	**Alk:**	**Producent:**
DO Alicante, Spanien	2255	Francisco Gomez	13.5% 750 ml	Francisco Gomez

Alkohol kan skada din hälsa



FOTO: FREEPIK.COM

Grilla indiskt

Jag ääälskar indisk mat och i år kommer jag även att lägga det på grillen. Det är en festival av heta smaker, svalkande såser, sallader och grillat bröd. Plocka ut några favoriter eller gör allt.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Indiska smaker är som gjorda för att avnjutas på sommaren. Här blandas chili, vitlök, ingefära, garam masala och annat gott. Min tanke var att du kan tända grillen och samtidigt avnjuta frasig aubergine som ett snacks medan du väntar. Sedan är det upp till dig om du vill välja ut några favoriter eller gå på allt och göra en riktig fest av det. Var inte rädd för att använda chili i mat, tillsammans med dressingar, sallader och bröd kommer hettan inte att bli så dramatisk, utan mer ett piggt inslag.

NAANBRÖD

4 st

Grillat bröd känns alltid lyxigt. Indiska naanbröd är så ruskigt goda, speciellt om du penslar dem med vitlöksolja. Tänk på att inte ha en alltför varm grill eftersom brödet ska gräddas hela vägen igenom utan att brännas.

2 tsk torrjäst
2 tsk strösocker
1 ½ dl vatten, fingervarmt
2 msk rapsolja
½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
4 ½ dl vetemjöl
en nypa salt

Till servering
olja till grillningen
½ dl olivolja eller smält smör (mjölkfritt)
2 vitlöksklyftor, pressade
flingsalt

1. Rör ihop torrjäst, strösocker och vatten i en skål. Låt stå i 10 minuter.
2. Rör ner rapsolja, yoghurt, vetemjöl och salt med hjälp av en sked. Blanda väl.
3. Täck över bunken med en kökshandduk och låt degen jäsa i 30 minuter.
4. Vänd upp degen på ett mjölat bakbord. Dela den i fyra delar. Tryck ut dem till platta kakor (inte för tunna). Mjöla om degen känns för kladdig.
5. Pensla ovansidan med olja. Lägg på grillen. När de har fått fint med färg på ena sidan penslar du ovansidan med olja. Vänd på bröden och grilla klart.
6. Rör ihop olivolja och pressad vitlök. Pensla på de nygrillade bröden. Salta och servera på direkten.

HACKAD INDISK SALLAD

6–8 portioner på en buffé

Den här salladen är ett färgglatt och smakrikt tillbehör till det mesta. Jag hackar alltid ihop något liknande så fort jag äter indiskt. Glöm inte granatäpplet, den lätta sötman är perfekt tillsammans med myntan och chilin.

2 paprikor, gärna blandade färger, hackade
1 rödlök, finhackad
½ gurka, finhackad
½ kruka färsk mynta, finhackad
1 grön chili, finhackad
½ granatäpple, kärnorna
1 lime, saften
salt

Blanda samtliga ingredienser i en skål. Om du inte ska servera salladen direkt så kan du vänta med myntan.

GLIMRANDE GUL TOFU

4 portioner

Tofu är bra att lägga på grillen eftersom den är fast och håller formen. Marinera gärna över natten så att den kan suga åt sig av smakerna. Jag brukar även pensla med lite extra marinad efter att jag tagit tofun från grillen för att addera extra smak. Du kan även steka tofun i lite olja i en stekpanna.

600 g fast tofu, i bitar
2 msk riven färsk ingefära
2 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk garam masala
1 tsk chilipulver
½ tsk gurkmeja
½ tsk mald koriander
½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 citron, saften
1 msk agavesirap
½ dl olja
2 tsk bruna senapsfrön
salt

1. Lägg ner tofun i en plastpåse.
2. Rör ihop resterande ingredienser i en skål. Häll ner i plastpåsen och massera runt så att tofun täcks. Låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.
3. Trä upp tofun på spett och lägg på grillen. Grilla tills tofun har fått ordentligt med färg.

Tofu är bra att lägga på grillen eftersom den är fast och håller formen. Marinera gärna över natten så att den kan suga åt sig av smakerna.

TANDOORISPETT

4 portioner

Tandooribitar brukar oftast ha en galet röd färg vilket kommer från livsmedelsfärg. Här är samma kryddor men en blygsammare färg, dock väldigt smakrikt och lagom hett. Vegobitar som tempeh och tofu är fettsnåla så jag brukar pensla lite extra med olja efter grillning för att lyfta smakerna.

500 g vegobitar, t ex tempeh, tofu eller sojabitar
2 vitlöksklyftor, rivna
1 msk riven färsk ingefära
2 tsk chilipulver
1 tsk garam masala
1 tsk mald spiskummin
½ dl rapsolja
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
salt

1. Använder du tempeh eller tofu skär du den i bitar.
2. Rör ihop resterande ingredienser till en marinad. Häll ner vegobitar och marinad i en plastpåse och blanda väl. Låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.
3. Trä upp vegobitarna på spett och grilla gyllene eller stek hårt i en stekpanna. Pensla eventuellt med mer marinad under tiden.


Hackad indisk sallad
Glimrande gul tofu
Naanbröd
Tandoorispett

Den här frasiga auberginen är det perfekta snacket före middagen, medan grillen blir varm, men är även super som tillbehör.

KRYDDIG AUBERGINE

4 portioner som ett tillbehör

Den här frasiga auberginen är det perfekta snacket före middagen, medan grillen blir varm, men är även super som tillbehör. Jag gillar att salta ur auberginen först för då blir den ännu frasigare när du väl steker den.

2 auberginer
1 tsk salt
3 dl kikärtsmjöl
1 tsk gurkmeja
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk chilipulver
rapsolja
salt

1. Skiva auberginen i centimetertjocka skivor. Lägg ut på en bricka och salta. Låt stå i 30 minuter. Pressa sedan ut så mycket vätska du kan med hjälp av lite hushållspapper.
2. Hetta upp generöst med rapsolja i en stekpanna.
3. Blanda kikärtsmjöl, kryddor och lite salt i en skål.
4. Vänd aubergineskivorna i kikärtsblandningen och stek sedan gyllene i oljan. Salta.

GULT RIS MED SPISKUMMIN

4 portioner

Det här riset är inte bara underbart vackert med sin gula färg, det smakar även härligt av lök, spiskummin och gurkmeja. Gott både varmt, ljummet och kallt.

½ dl rapsolja
1 tsk hela spiskumminfrön
1 gul lök, finhackad
1 tsk gurkmeja
½ tsk salt
3 dl basmatiris
5 dl vatten

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs spiskumminfröna tills de börjar poppa och får fint med färg.
2. Rör ner gul lök, gurkmeja och salt. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Rör ner riset och häll på vatten. Koka upp och låt sjuda under lock på svag värme i ca 12 minuter eller tills riset är mjukt.

RÖDBETSRAITA

4 dl

Den här magentafärgade dressingen har en blandning av söta och jordiga toner. Supergod till grillat! Du hittar färdigkokta rödbetor i grönsaksavdelningen om du inte orkar koka egna.

200 g kokta rödbetor
1 msk rapsolja
1 vitlöksklyfta, pressad
2 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
salt
svartpeppar

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

ANANASRAITA

ca 3 dl

Den här svalkande röran passar utmärkt till kryddiga och heta rätter. Du kan använda färsk ananas, men det går precis lika bra med konserverad.

2 dl hackad ananas
2 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ tsk mald spiskummin
¼ tsk chilipulver
2 msk finhackad koriander
salt
svartpeppar

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

MYNTACHUTNEY

ca 2 dl

Den här örtiga röran har en unik och smått fantastisk kombination av uppfriskande örtighet, friskt äpple, syrlig lime och het chili. Jag har den på allt, från burgare och grillspett till wraps och curry.

1 kruka färsk koriander
1 kruka färsk mynta
1 grönt äpple, hackat
3 salladslökar, hackade
2 gröna chilifrukter, finhackade
1 lime, saften
salt
svartpeppar

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


Gult ris med kryddmix
Myntachutney
Ananassmör
Rödbetssmör
Kryddig aubergine



INDISKA POTATISBURGARE

4 portioner

De här burgarna är inspirerade av indiska vada pav. Mosa sönder potatisen med en gaffel eller potatispress. Mixa den inte i en matberedare, då blir den för krämig. Den här burgaren har mycket smak i sig, men är som gjord för att serveras med chiliketchup och korianderchutney.

800 g mjölig potatis
2 dl kikärtsmjöl
2 gröna chilifrukter, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk riven färsk ingefära
1 tsk chilipulver
½ tsk gurkmeja
½ tsk bruna senapsfrön
salt
rapsolja

Snabb chiliketchup
1 dl ketchup
1 tsk chilipulver
1 röd chili, finhackad
1 vitlöksklyfta
salt

Korianderchutney
1 kruka färsk koriander
1 kruka färsk mynta
1 grönt äpple, i bitar
4 salladslökar, hackade
2 gröna chili, finhackade
1 msk rapsolja
1 lime, saft
salt

Till servering
hamburgerbröd

1. Koka potatisen mjuk. Mosa sönder med en gaffel eller potatispress.
2. Blanda potatisen med resterande ingredienser. Om blandningen känns för torr för att hålla ihop så rör ner lite vatten.
3. Forma till burgare och pensla med olja. Grilla gyllene på en inte alltför het grill.
4. Fyll grillade hamburgerbröd med potatisburgare, chiliketchup och korianderchutney.

Snabb chiliketchup
Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

Korianderchutney
Mixa ihop samtliga ingredienser till en ganska slät chutney.

RABARBERDESSERT MED INGEFÄRA

4 portioner

Här har jag kombinerat svenska rabarber med indiska smaker. Jag älskar bakad rabarber eftersom den blir härligt mjuk och söt plus att sirapen som bildas är god att smaksätta yoghurt med, som här, eller varför inte ringla över glass.

800 g rabarber, skivad
1 dl rårörsocker
1 msk riven färsk ingefära

Kardemummayoghurt
2 dl yoghurt
1 msk råsocker
½ tsk mald kardemumma

hackade pistagenötter till servering

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda rabarber, rårörsocker och ingefära i en ugnsform. Baka i ugnen i 30 minuter eller tills rabarbern blivit ordentligt mjuk. Ta ut och låt svalna något. Sila bort lite av sirapen som har bildats i formen.
3. Rör ihop yoghurt, rårörsocker och kardemumma i en skål. Rör även ner någon matsked av sirapen från rabarbern.
4. Fördela rabarbern i skålar. Toppa med kardemummayoghurt och hackade pistagenötter.

FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



INDISK SEEKH KEBAB

4 portioner

En favorit som jag också kommer att lägga på grillen i sommar är indisk seekh kebab gjord på formbar färs. Kryddigt, läckert och går att göra både som grillspett och burgare. Jag tycker att den är god att servera med korianderchutney, hackad sallad och naanbröd, som du ser på förra uppslaget med indisk grillmat. Det är även gott med stekta rotibröd till, recept hittar du på vegomagasinet.se.

500 g formbar sojafärs, t ex Anamma, Hälsans Kök, Oumph eller Vegme
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
½ citron, saften
1 tsk garam masala
1 grön chili, finhackad
2 msk finhackad färsk koriander
salt
svartpeppar

1. Rör ihop samtliga ingredienser till kebaben i en skål.
2. Forma till järpar eller biffar och stek gyllene i lite olja.

Somriga desserter på ett kick

På sommaren vill jag att mina desserter och kakor ska vara förödande goda, enkla att fixa ihop och helst gå att göra till flera. Här har jag samlat allt från vit chokladpannacotta och Peach Melba till cornflakeskakor och snickerstarter.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON





ENKEL SNICKERSTART

4 st

Den här snickerstarten har en krispig jordnötsbotten och en fluffig jordnötsmousse. Och ja, den är precis lika god som det låter.

Jordnötsbotten
12 digestivekex
1 dl rostade jordnötter
75 g smör, t ex mjölkfritt

Jordnötsmousse
25 g mörk choklad, hackad
1 msk kakao
2 msk jordnötssmör
2 msk ljus sirap
1 nypa flingsalt
1 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad

Dekoration
färdig chokladsås
½ dl hackade jordnötter

Jordnötsbotten
1. Mixa digestivekex och jordnötter fint i en matberedare.
2. Smält smöret och häll ner. Mixa ihop.
3. Tryck ut smulorna i fyra små formar. Pressa hårt.

Jordnötsmousse
1. Blanda choklad, kakao, jordnötssmör, sirap och salt i en kastrull. Smält ihop på svag värme tills du har en slät, sammetslen kräm. Häll över i en skål och låt svalna något.
2. Vispa grädden fast och fluffig.
3. Vänd ner en klick vispad grädde i chokladsmeten så att den lättas upp. Vänd sedan försiktigt ner chokladsmeten i den vispade grädden.
4. Klicka ner smeten i jordnötsbottnarna. Ställ in i kylen i några timmar.
5. Ringla över chokladsås och strö över hackade jordnötter.



VIT CHOKLADPANNACOTTA MED BLÅBÄR

4 portioner

Vit chokladpannacotta känns supersomrigt och gör sig jättefint i vackra glas eller formar. En dessert som du enkelt kan förbereda dagen innan och även till många. Servera med färska bär. Jag gillar blåbär rakt upp och ner, men de lime- och basilikamarinerade jordgubbarna (se fattiga kanelbullar) är också underbara här.

100 g vit choklad, t ex mjölkfri
½ vaniljstång
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl strösocker
½ tsk agarpulver

Till servering
2 dl färska blåbär

1. Hacka den vita chokladen fint och lägg ner i en skål.
2. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Vispa ihop vaniljstång, frön, grädde, strösocker och agarpulver i en kastrull. Koka upp och låt sjuda under ständigt vispande i några minuter.
3. Plocka ur vaniljstången och häll grädden över chokladen. Låt stå i 1 minut. Vispa sedan tills du har en slät kräm.
4. Fördela i fyra serveringsformar och låt svalna helt i kylskåpet.
5. Servera med färska blåbär.



FATTIGA KANELBULLAR MED BASILIKAMARINERADE JORDGUBBAR

4 portioner

Det här är som fattiga riddare gjorda på kanelbullar. Ett perfekt sätt att använda dagsgamla kanelbullar. Eller halvtråkiga från butiken som genast blir till en lyxig dessert. Lime- och basilikamarinerade jordgubbar är för övrigt supergott tillsammans med vaniljglass.

4 kanelbullar
2 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
1 msk vetemjöl
1 dl strösocker
½ tsk mald kanel

Lime- och basilikamarinerade jordgubbar
5 dl jordgubbar
1 lime, rivet skal och saft
2 msk finhackad basilika

Till servering
vispad grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1. Dela kanelbullarna längs med i två delar.
2. Vispa ihop mjölk och vetemjöl i en djup tallrik.
3. Vänd kanelbullshalvorna i mjölken och stek sedan gyllene i lite smör (mjölkfritt) eller olja.
4. Blanda strösocker och kanel på en tallrik och vänd kanelbullarna i sockret.
5. Dela jordgubbarna i mindre bitar och blanda med limeskal, limesaft och basilika.
6. Servera de fattiga kanelbullarna tillsammans med jordgubbarna och vispad grädde.



PEACH MELBA MED KOKOSFLARN

4 portioner

En riktig klassiker som är både somrig och enkel. Jag har använt mig av konserverade persikor men du kan koka in egna på färska eller varför inte använda klyftor av färsk persika om du har det till hands.
Kokosflarnen är goda till all färsk frukt och är omöjliga att sluta äta.

Kokosflarn (22 st)
75 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl kokosflingor
1 dl vetemjöl
1 dl strösocker
2 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk ljus sirap

Servering
250 g hallon, färska eller tinade
2–3 msk florsocker
½ liter vaniljglass, t ex växtbaserad
4 persikohalvor
färska hallon

Kokosflarn
1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smält smöret och blanda med resterande ingredienser i en skål. Klicka ut smeten på två plåtar. En matsked per klick räcker och tänk på att ha avstånd eftersom de flyter ut en del.
3. Grädda flarnen i 8 minuter. Ta ut och låt svalna.

Servering
1. Mixa hallon och florsocker till en slät sås. Smaka av om det behövs mer florsocker.
2. Fördela glassen i fyra skålar eller glas. Ringla över hallonsås och lägg på en persikohalva.
3. Toppa med kokosflarn och eventuellt några färska hallon. Servera.



CORNFLAKESKAKOR

16 st

Favoritkakorna hos min farmor när jag var liten var krispiga, söta cornflakeskakor. Det visade sig att det var en av få kakor hon inte bakade själv, så jag försökte återskapa dem! Barnsligt goda!

100 g smör, t ex mjölkfritt
½ dl strösocker
2 ½ dl vetemjöl
½ tsk vaniljsocker
2 dl cornflakes, krossade

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Nyp ihop smör, strösocker, vetemjöl och vaniljsocker i en bunke. När det börjar komma ihop till en deg arbetar du in cornflakesen.
3. Rulla till 20 bollar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
4. Platta till dem med hjälp av en gaffel och grädda i 12 minuter.



HOLY SMOKE!

Äntligen är vårens rökiga nyheter från Oumph! är här!
Finns på Ica och City Gross.

GRILLA SMART!

Det finns många smidiga små genvägar att ta för att lyckas med vegogrillat. Formbar färs, en genial grillmatta, färdiga såser och sallader. Här har vi samlat några favoriter för att göra grillningen så avslappnad och njutbar som möjligt.



Mixa och vakuumförpacka
Nya ErgoMixx från Bosch har 12 steg och en motor på 1 000 watt. Den kommer även med tillhörande vakuumpump samt en matlåda och zip-påsar för vakuumförvaring. Den finns i butiker med hemelektronik för runt 1 000 kr.



Rökfri grill
LotusGrill XL är med sin unika design i princip rökfri! Den är dessutom tillverkad i 100 % återvinningsbara material (stål och plast). Kostar 2 119 kr på Bagaren och Kocken.



Vegansk bearnaise
Garants nya bearnaise är helt vegansk och använder ärtprotein istället för äggula. Supergott till grillat och du hittar den i kyldisken för 23,50 kr/200 g.





Smart tips!
Oavsett om du grillar bönburgare eller mindre bitar grönsaker är en grillmatta genialisk. Den förhindrar att mat letar sig ner genom gallret och du får en härlig grillsmak på allt. Mattan kan användas upp till 100 gånger och rengörs med vatten och diskmedel. Kostar 69 kr på Bagaren och Kocken.





Läckra dressingar
Rydbergs har kommit med två nya helt växtbaserade dressingar: Green Goddess med smak av avokado och lime och Red Goddess med smak av rödbeta och äpple. Finns i kyldisken för 26,50 kr/250 ml.

Max vegansuccé i butik!
Max ”köttiga” helt växtbaserade burgare Delifresh går nu att hitta i frysdisken. De har en härligt tuggig konsistens och går prima att lägga på grillen. Du hittar dem på Ica för 47,50 kr/4 st.



Frasigt snacks
Under tiden du tänder grillen kan du njuta av grönsaks-”vingar” gjorda på frasigt panerade broccoli- och blomkålsbuketter. Funkar även som ett jättegott tillbehör som är både glutenfritt och veganskt. Finns på Ica för 32,90 kr.

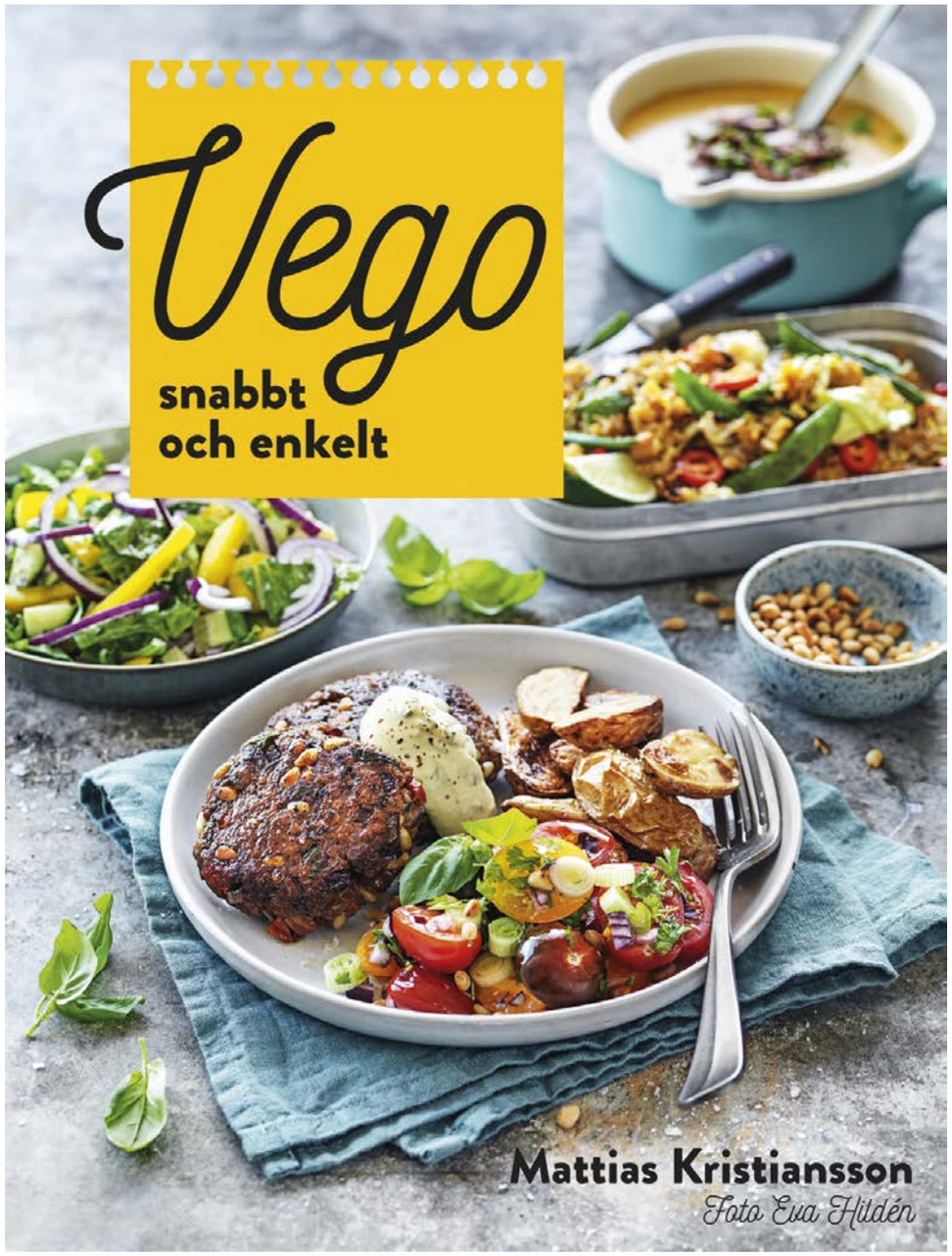




Potatissallad och coleslaw
Smidiga färdiga sallader från Rydbergs, båda nu helt veganska. Toppen till vegoburgare, grillade grönsaker eller vegokorv. En coleslaw kostar 24,95 kr/200 g och en potatissallad 26,95 kr/350 g.



Garants formbara
Allt fler märken ger sig in i matchen med formbar sojafärs. Bara krydda upp, forma till burgare eller järpar och lägg på grillen. En supersmidig genväg till perfekt grillresultat. Garants formbara färs kostar 49,90 kr/850 g på Hemköp, Willys, Mat.se och Tempo.



VEGO – SNABBT OCH ENKELT!

I Mattias Kristianssons senaste bok finns växtbaserad mat för en hel månad. Utmana dig själv att äta veganskt i fyra veckor, kanske som en grön start på 2020? Eller varför inte ge bort boken till någon som behöver extra inspiration?
Du kan självklart även se den som en grym blandning av gröna vardagsrecept, sötsaker och festligare måltider.

Köp den på Adlibris, Akademibokhandeln och Bokus.

SOMMARFEST!

FRÅN DILL TILL GRILL

Vare sig du firar midsommar med familj och vänner eller bara vill träffas och äta och ha det gott så har vi här all mat du behöver. Klassiska inläggningar med en twist, plockmat och snittar blandat med grillat, pajer och sallader.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



ROSTAD POTATIS MED TÅNGKAVIAR

6–8 portioner på en buffé

De här små snittarna består av rostad potatis toppade med tångkaviar och yoghurt. Perfekt som drinktilltugg eller som här på en buffé.

400 g potatis
1 msk olivolja
salt

Till servering
röd tångkaviar
yoghurt eller crème fraiche, t ex soja- eller havrebaserad

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skiva potatisen i centimetertjocka skivor. Blanda med oljan och sprid ut på en bakplåtspappersklädd plåt.
3. Rosta potatisen i 30–40 minuter eller tills den har fått riktigt bra med färg och mjuknat.
4. Lägg ut skivorna på ett fat. Toppa med röd tångkaviar och yoghurt eller crème fraîche.

MOROTSLAX

6–8 portioner på en buffé

Den här morotslaxen blir som en blandning av varmrökt och rimmad lax. Söt, salt, syrlig, rökig och dillig. Supergod tillsammans med senapssåsen på sida 57.

6 morötter
1 dl vatten
2 msk ättiksprit, 12 %
2 msk strösocker
1 tsk salt
½ tsk liquid smoke
½ dl finhackad dill

Till servering
citronskivor
dillkvistar

1. Skala morötterna och koka dem mjuka. Ta ut och låt svalna något.
2. Skär morötterna i tunna skivor med en mandolin eller vass kniv. Lägg ner i en mindre form eller plastlåda.
3. Koka upp vatten, ättiksprit, strösocker och salt i en kastrull. När sockret har löst sig rör du ner liquid smoke och dill och häller sedan lagen över morötterna. Plasta in och låt svalna helt i kylskåpet.
4. Vid servering, lägg över morötterna på ett fat. Dekorera med citronskivor och dill.



LÖK- OCH DILLRÖRA

6–8 portioner på en buffé

En lökig, pepprig blandning som är en supergod uppdatering av den klassiska picklade rödlöken. God som pålägg eller som tillbehör till kokt potatis.

1 gul lök, tunt skivad
1 rödlök, tunt skivad
1 purjolök, tunt skivad
2 tsk mortlad kryddpeppar
2 tsk mortlad rosépeppar
1 tsk mortlad vitpeppar
2 tsk dillfrön
2 msk finhackad dill

Lag
2 dl strösocker
2 dl vatten
½ dl ättiksprit, 12 %

1. Varva lök, kryddor och dill i en glasburk.
2. Koka upp strösocker, vatten och ättiksprit i en kastrull. Häll ner lagen i glasburken och låt allt svalna.

VEGETARISK GUBBRÖRA

3 dl

En röra med klassiska smaker som är extra god på en skiva kavring eller knäckebröd.

½ dl yoghurt eller crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 msk citronsaft
¼ tsk kryddpeppar
¼ tsk mald kanel
¼ tsk mald ingefära
200 g fast tofu, smulad
1 rödlök, finhackad
½ dl finhackad dill
½ dl finhackad gräslök
salt
vitpeppar

1. Rör ihop yoghurt, citronsaft, kryddpeppar, kanel och ingefära i en skål.
2. Vänd ner resterande ingredienser och smaka av med salt och peppar. Låt stå i minst 10 minuter innan servering.


Vegetarisk gubbröra

POTATISSALLAD MED CAESAR-DRESSING

6–8 portioner på en buffé

Den här potatisen får smak från en hyfsat klassisk caesardressing. Du kan förbereda dressing och potatis, men blanda inte med salladen förrän vid servering – annars blir den lite ledsen.

800 g potatis
2 dl majonnäs, t ex äggfri
1 msk citronsaft, ca ½ citron
2 tsk kapris, finhackad
1 dl riven parmesanost, t ex Violife Wedge
1 romansalladshuvud, tunt strimlat
salt
svartpeppar

1. Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Låt svalna och halvera sedan.
2. Rör ihop majonnäs, citronsaft, kapris, riven ost, salt och peppar i en skål.
3. Vänd ner potatis och strimlad romansallad.

MINILÖKPAJER

8 stycken

Pajdeg
3 dl vetemjöl
150 g smör, t ex mjölkfritt
3 msk vatten

Lökfyllning
1 purjolök, tunt skivad
2 gula lökar, tunt skivade
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 tsk strösocker
salt
svartpeppar
2 tsk torkad timjan

Tofufyllning
200 g fast tofu, tärnad
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ tsk salt
svartpeppar

Dekoration
½ dl finhackad gräslök
1 rödlök, tunt skivad
röd tångkaviar
naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

Pajdeg
1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Tärna smöret och nyp ihop med vetemjölet i en skål. Tillsätt sedan vattnet och arbeta ihop allt till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylen i 30 minuter.
3. Tryck ut degen i små pajformar eller en stor och förgrädda i 10 minuter. De ska få lätt med färg.

Lökfyllning
1. Fräs purjolök, gul lök och vitlök i lite olivolja i 15 minuter tills den blir genomskinlig.
2. Tillsätt strösocker, salt, peppar och timjan och låt steka i 15 minuter tills löken blir härligt brun. Fyll pajskalen med den stekta löken.

Tofufyllning
1. Mixa ihop tofu, grädde, salt och svartpeppar till en slät smet. Blanda blandningen med löken och fyll pajskalen. Grädda pajerna i 15–20 minuter eller tills de har blivit vackert gyllenbruna. Ta ut och låt svalna.
2. Toppa pajerna med gräslök, rödlök, tångkaviar och yoghurt.



BLOMKÅLSTABBOULEH

6–8 portioner på en buffé

Den här fräscha salladen ser ut som en örtig bulgursallad men består av mixad blomkål. Ett kul tillskott bland sallader och jättegott till grillat.

1 stort blomkålshuvud
3 citroner, saften
6 salladslökar, tunt skivade
1 kruka persilja, finhackad
1 kruka mynta, finhackad
2 msk olivolja
1 granatäpple, kärnorna
salt
svartpeppar

1. Dela blomkålen i buketter och mixa dem fint i en matberedare. De ska få storleken av kokt bulgur eller couscous.
2. Häll ner blomkålen i en skål och blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.
3. Den är godast om den får stå till sig i 30 minuter innan servering.

ÄRTCHIMICHURRI

ca 3 dl

Den här dressingen har smaken av en sydamerikansk chimichurri, men är krämigt underbar tack vare gröna ärtor.

3 dl gröna ärtor
2 vitlöksklyftor, pressade
½ kruka persilja
½ dl olivolja
1 msk rödvinsvinäger
1 tsk agavesirap
2 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en slät kräm. Du kan göra det här med hjälp av en stavmixer. Mixa inte för slätt, du vill att den ska vara lite rustik i konsistensen.

PORTABELLOSHAWARMA

6–8 portioner på en buffé

Idén till det här svampspettet fick jag av Jamie Oliver och det är så roligt och genialiskt på samma gång. Du behöver ju inte skära skivor av det som en riktig shawarma, men det är en fin presentation. Kryddigt, saftigt och ett kul nytt sätt att att grilla en riktig vegoklassiker (portabellon).

500 g portabellosvamp
2 rödlökar
1 dl olivolja
1 tsk mald spiskummin
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk mald koriander
1 tsk vitlökspulver
½ tsk mald kanel
salt
svartpeppar

1. Skiva portabellosvamparna i 5 mm tjocka skivor.
2. Skär rödlökarna i fjärdedelar och dra isär lagren.
3. Rör ihop olivolja och kryddor i en skål. Vänd ner svamp och lök. Plasta in och låt marinera i minst 30 minuter.
4. Varva svamp och lök på ett spett. Pressa ihop ganska tätt.
5. Du kan nu antingen lägga spettet på grillen och grilla ganska hårt eller så steker du allt i ugnen.
6. Sätt i så fall ugnen på 225 grader. Lägg spettet på en plåt och rosta i 20–30 minuter. Vänd på det lite då och då så att det får fint med färg på alla sidor.

Tomat- och jordgubbssallad

TOMAT- OCH JORDGUBBSSALLAD MED LIME

6–8 portioner på en buffé

Tomater och jordgubbar är inte en så tokig kombo som man kan tro. Färgglatt, sött och syrligt. En sommarhit!

400 g tomater, i bitar
200 g jordgubbar, halverade
1 rödlök, tunt skivad
3 msk olivolja
3 lime, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

1. Blanda tomater, jordgubbar och rödlök på ett fat.
2. Vispa ihop olivolja, limeskal och limesaft i en skål. Smaka av med salt och peppar. Ringla över salladen.

MAJS MED CHILIMAJONNÄS

6–8 portioner på en buffé

Jag älskar grillade majskolvar rakt upp och ner, men att täcka dem med ett smakrikt majonnästäcke är också himmelskt. Sambal oelek är en chilipasta som används mycket i det asiatiska köket och du hittar den bland kryddorna eller i den asiatiska hyllan.

4 färska majskolvar
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 lime, rivet skal och saft
1 msk sambal oelek
1 dl rostade kokosflingor
salt
peppar

1. Koka majskolvarna i 5-6 minuter. Skölj i kallt vatten.
2. Pensla majskolvarna med olja och grilla gyllene på en grill. Det går även bra att steka dem.
3. Rör ihop majonnäs, limeskal, limesaft och sambal oelek i en skål. Smaka av med salt och peppar. Bred på majskolvarna och strö över kokosflingor.





BÖNRÖRA MED BASILIKA OCH CITRON

3 dl

Den här bönröran är smakrik som få och lika god som tillbehör, pålägg eller mackfyllning. Du kan även blanda den med rostad potatis för en spännande potatissallad eller varför inte använda till en pastasallad?

1 förpackning små vita bönor, ca 3 dl kokta
1 vitlöksklyfta, pressad
½ kruka färsk basilika
1 msk citronsaft
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Mixa ihop samtliga ingredienser med hjälp av en stavmixer.

FRASIG TOFU MED SENAPSSÅS

6–8 portioner på en buffé

Den här frasiga tofun är god nygjord och krispig, men också rumstempererad. Servera senapsdressingen till eller ringla över precis vid servering.

400 g fast tofu
1 dl vetemjöl
1 dl vatten
salt
svartpeppar
1 dl grovt rågmjöl
1 dl ströbröd
olja eller smör att steka i, t ex mjölkfritt

Senapssås
1 msk skånsk senap
1 msk vitvinsvinäger
1 msk strösocker
½ tsk salt
vitpeppar
1 dl rapsolja
1 dl finhackad dill

Till servering
1 rödlök, finhackad
färsk dill

1. Skiva tofun i centimetertjocka skivor.
2. Vispa ihop vetemjöl, vatten, salt och peppar i en djup tallrik. Blanda rågmjöl och ströbröd på en tallrik.
3. Hetta upp olja i en stekpanna. Vänd tofun först i smeten och sedan i rågbröds- och ströbrödsblandningen. Stek gyllene på båda sidor.
4. Vispa ihop senap, vitvinsvinäger, strösocker, salt och peppar. Vispa ner lite rapsolja i taget till en homogen dressing. Vänd ner dillen.
5. Lägg upp tofun på en tallrik. Servera tillsammans med senapssåsen och dekorera med rödlök och dill.



FÄRSBIFFAR MED AJVAR

6–8 portioner på en buffé

Formbar färs är strålande som grund för burgare att lägga på grillen. De här enkla burgarna får sin smak från paprikaröran ajvar. Den finns i olika styrkor, ta den du gillar bäst.

600 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl ajvar relish
1 tsk mald spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk mald koriander
salt
svartpeppar

1. Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.
2. Forma smeten till burgare och pensla med olja. Grilla gyllene på en grill eller stek i en stekpanna.

RÖDBETSBIFFAR MED FETAOST

4 stora burgare eller 8 små GF NF

Bönburgare kan vara lite knepiga att grilla eftersom de lätt blir torra eller faller sönder. Just rödbetsburgare är en av mina favoriter eftersom de håller formen och blir härligt saftiga. Här har jag lagt till lite fetaost eftersom sältan går så bra ihop med den söta jordiga rödbetan.

400 g rödbetor
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 dl havregryn
1 vitlöksklyfta, riven
½ dl majsstärkelse
50 g fetaost, t ex mjölkfri som Violife eller GreenVie
salt
svartpeppar
olivolja att pensla med

1. Skala rödbetorna och riv dem fint. Pressa ut så mycket vätska du kan.
2. Skölj bönorna och mosa sedan sönder dem med en sked eller ballongvisp i en skål.
3. Häll ner rödbetor, havregryn, vitlök, majsstärkelse, smulad fetaost och salt. Blanda väl.
4. Dela smeten i fyra eller åtta delar. Forma till biffar och pensla med olja. Grilla gyllene på en grill eller stek i en stekpanna.

ITALIENSK BÖNSALLAD

6–8 portioner på en buffé

En enkel sallad med mycket smak. Du kan lägga till sådant du gillar, t ex grillad paprika och kronärtskockshjärtan. Du kan även koka pasta för fyra personer och förvandla allt till en pastasallad.

1 påse rucolasallad à 70 g
1 rödlök, tunt skivad
1 ask cocktailtomater à 250 g, halverade
1 burk blandade bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 dl svarta oliver, halverade
10 soltorkade tomater, strimlade
3 msk olja från de soltorkade tomaterna (eller olivolja)
1 msk rödvinsvinäger
salt, svartpeppar

1. Sprid ut rucolasalladen på ett fat. Sprid över rödlök, tomater, bönor, oliver och soltorkade tomater.
2. Vispa ihop olja, vinäger, salt och peppar i en skål. Ringla över salladen.

SOMRIGA RULLTÅRTSBAKELSER

10 bitar

Jag har alltid älskat rulltårtsbakelser eftersom de är enkla att göra och ser avancerade ut. Och just de här smakar så mycket sommar att man slår kullerbyttor av glädje.

2 dl vetemjöl
1 dl potatismjöl
2 dl strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ dl rapsolja
½ dl strösocker

Fyllning
200 g färskost, t ex havre- eller sojabaserad
½ dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad
2 msk florsocker
2 tsk vaniljsocker
1 ½ dl jordgubbssylt

Dekoration
3 dl jordgubbar, halverade
2 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda vetemjöl, potatismjöl, 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 brer du ut den på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 8 minuter.
4. Lägg under tiden ut ett bakplåtspapper på en arbetsbänk. Strö över strösocker.
Ta ut den gräddade kakan och vänd upp den på bakplåtspappret. Dra bort pappret. Om det inte lossnar kan du pensla pappret med iskallt vatten. Låt kakan svalna något under en bakhandduk.
5. Vispa färskost, grädde, florsocker och vaniljsocker fluffigt i några minuter. Bred ut krämen över kakan och rulla ihop. Låt svalna helt i kylskåpet så blir den lättare att skiva.
6. Skär rulltårtan i tjocka skivor och lägg med snittytan ned på assietter.
7. Vispa grädden fast och fluffig. Söta eventuellt med florsocker. Spritsa eller klicka grädden över bakelserna. Dekorera med jordgubbar.







Har du lovat dig själv att äta mer grönt? Det är inte så svårt.
På recept.se finns vegetariska och veganska recept för både vardag
och fest. Och gott om gröna alternativ till dina gamla favoriter.



Recept.se

God mat, helt enkelt.





Recept.se är en receptbank med 1000-tals favoriter från Aller medias
tidningar, tillsammans med helt nyutvecklade recept.

Alla provlagade och med tydliga beskrivningar som gör det enkelt
att lyckas i köket. Bra recept på god mat, helt enkelt.



Vegomat på 15 minuter!

Ibland är 15 minuter allt du har tillgodo innan energin och tålamodet tar slut. Ibland är 15 minuter allt du vill lägga på en smakrik, färgsprakande måltid eller snacks. Här är fem snabba godingar att testa.

TEXT OCH RECEPT: MARIA ZIHAMMOU FOTO: STEFAN EDETOFT



ÄRTSOPPA MED LIME OCH MYNTA

4 portioner

En värmande och härlig soppa med söta ärtor, palsternacka och rotselleri som kokas och mixas len och krämig. Jag toppar soppan med yoghurt, aromatisk mynta och syrlig lime som ger en trevlig smakkontrast.

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 klyfta rotselleri, ca 150 g, i bitar
1 palsternacka, i bitar
2 msk olivolja
1 liter vatten
1 grönsaksbuljongtärning
400 g ärtor, frysta och tinade
salt
svartpeppar

Till servering
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1–2 msk finhackad mynta
1 lime i klyftor

1. Hetta upp oljan i en rejäl kastrull. Fräs grönsakerna ett par minuter tills de fått lite färg, rör om då och då så att de inte bränns.
2. Tillsätt vatten och buljongtärning och låt allt få ett uppkok. Sjud soppan under lock i ca 5-10 minuter tills grönsakerna mjuknat. Tillsätt ärtorna och låt soppan koka upp.
3. Mixa soppan slät med en stavmixer och smaka av med salt och peppar.
4. Häll upp soppan i portionsskålar. Toppa med yoghurt och finhackad mynta och servera limeklyftor vid sidan av att pressa över soppan.



FANTASTISK AUBERGINE MED CHERMOULA

4 portioner

Aubergine är en fantastisk råvara som när man steker den riktigt hårt blir alldeles utsökt. Då kommer smaken verkligen fram. Här serveras den tillsammans med min variant på marockansk chermoula. Kryddblandningen chermoula kan innehålla lite olika kryddor men oftast färska örter för att marinera och smaksätta grönsaker. Jag ringlar chermoula över nystekt aubergine och till det serverar jag ris, bulgur eller bröd med tjock yoghurt och oliver.

Psst... Koka morötter riktigt mjuka och härliga och blanda dem med chermoula. Tydliga och spännande smaker i varje tugga.

2 auberginer à ca 300 g
2–3 msk olivolja

Chermoula
2–3 msk finhackad färsk bladpersilja
1 msk finhackad färsk mynta
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ röd chili, finhackad
½ citron, saften
½ dl olivolja
1 tsk mald spiskummin
flingsalt och svartpeppar

Till servering
2 grillade paprikor, från burk, finns att köpa i välsorterade matbutiker

1. Ansa och skär auberginerna i centimetertjocka skivor.
2. Hetta upp en stekpanna tills den blir riktigt het. Tillsätt några matskedar olja och stek aubergineskivorna tills de har fått ordentligt med färg på bägge sidor.
3. Blanda finhackad persilja, mynta, vitlök, chili, citronsaft, olivolja, spiskummin, lite salt och peppar.
4. Lägg upp grillad paprika och stekt aubergine på en skärbräda och ringla över lite av chermoulan, servera resten vid sidan om i en skål.

TURKISK PLOCKMIDDAG

4 portioner

Jag älskar att resa och upptäcka nya smaker. Idén till den här middagen fick jag när jag var i London. På den lilla turkiska pop up-restaurangen lagades det pide (flatbread med olika toppingar) över öppen eld. Det slutade med att jag beställde in halva menyn och delade med bordsgrannen. Här har jag gjort en vegovariant med tomater, persilja, chili och ugnsbakat libabröd. Snabblagat och oerhört gott tillsammans med krämig hummus.

2 libabröd
1 burk cocktailtomater
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk finhackad persilja
1 nypa chiliflakes
2–3 msk olivolja
salt och svartpeppar

Till servering
1 gul lök
2–3 tomater
1 liten bunt bladpersilja, plockad
1 citron

Tillbehör
hummus
svarta kalamataoliver eller gröna oliver med kärna

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Lägg ut libabröden på två plåtar täckta med bakplåtspapper.
3. Häll ner burktomaterna i en mixerkanna och tillsätt finhackad vitlök. Mixa till en slät sås med stavmixer. Blanda ner persilja, chiliflakes och olivolja och krydda med lite salt och peppar.
4. Bred ut tomatsåsen jämnt över libabröden och grädda mitt i ugnen ca 5-10 minuter tills pizzorna fått färg och blivit krispiga i kanten.
5. Skala och skiva löken, skiva eller skär tomaterna i mindre bitar. Skölj och plocka persiljan och skär citronen i klyftor.
6. Fördela skivad lök, tomat och plockad persilja över pizzorna. Pressa över lite citronsaft och vik ihop. Ät tillsammans med hummus och oliver.



I *Vego på 15 minuter* (Semic förlag) av Maria Zihammou finns snabba middagar, luncher, festmat och snacks. Smidiga genvägar och maximalt med smak.

TACOS MED BÖNOR OCH MAJS

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd

Tacos är alltid gott. Min variant är inte traditionellt mexikansk, men fantastisk streetfood för det. Fast hemma, när man vill laga snabba och enkla tacos.

1 burk svarta bönor, ca 400 g
1 burk majs, ca 300 g
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
2–3 msk olivolja
1 tsk paprikapulver
salt och svartpeppar

Guacamole
1 avokado
1 lime
salt

Till servering
små mjuka tortillabröd
grovhackad koriander
picklad rödlök
tomatsalsa

1. Häll av spadet från bönorna och häll dem i en sil. Skölj med kallt vatten och låt dem rinna av ordentligt. Häll även av spadet från majsen.
2. Hetta upp en stekpanna och låt den bli riktigt varm. Tillsätt olja, finhackad lök och vitlök. Fräs i ett par minuter och tillsätt bönorna. Krydda med paprikapulver, salt och peppar. Blanda ner majsen, stek i ytterligare några minuter och ställ åt sidan.
3. Dela avokadon och kärna ur. Mosa med en gaffel, blanda med limesaft och krydda med lite salt.
4. Värm tortillabröden i en stekpanna utan fett. Håll bröden varma under en kökshandduk. Servera med bönröran och guacamolen.



SOJASTEKT SVAMP

4 portioner

Här har jag hämtat inspiration från Asien och stekt svamp tillsammans med broccoli. Mot slutet blandar jag ner en dressing med soja och lite annat gott. Det här är en riktigt läcker och snabb rätt att imponera med.

4 portioner basmatiris
1 kg portabellosvamp
1 broccoli
2 msk neutral olja, t ex rapsolja
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk finriven färsk ingefära
1 lime, saften
4 msk ljus japansk soja
1 msk sesamolja
1 msk agavesirap
1–2 msk sesamfrön, svarta eller vita

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skär svampen i skivor och dela broccolin i mindre bitar längs med stammen.
3. Hetta upp en stekpanna på riktigt hög värme. Häll ner 2 matskedar olja och tillsätt broccolin. Stek i ett par minuter, rör då och då. Ta upp broccolin och lägg svampen i pannan.
4. Blanda vitlök, ingefära, limesaft, soja, sesamolja och agavesirap. Häll sojablandningen över den stekta svampen, dra stekpannan åt sidan och blanda.
5. Servera broccolin och svampen med ris och toppa med sesamfrön.



Foto: Johan Ståhlberg / www.johanstahlberg.com

VEGETARISK FINE DINING ÄR FRAMTIDEN

Vegetarisk kockutbildning i Schweiz

Med start i Juli 2020, erbjuder Swiss Education Group, för första gången en helt vegetarisk kockutbildning. Studera på Culinary Arts Academy i Schweiziska Le Bouveret, utanför det vackra Montreux, och var med och förändra det vegetariska köket.

Gästföreläsare i absoluta världsklass, utbildningskök av högsta standard och betald praktik – vart du vill i världen.

100% CSN-finansierat samt förmånliga stipendier.

FÅTAL PLATSER KVAR. ANSÖK NU!

Kontakta Maja Tsiaklides, Student Counsellor:
maja@swisseducation.se

www.swisseducation.se

SWISS EDUCATION GROUP



Sätt dig ner vid ett DUKAT BORD

Det är alltid trevligt att bjuda hem vänner och familj på något mer än vardagsmat. En glimrande trerätters som skämmer bort både dina gäster, dig själv och dina sinnen. Så mangla duken, putsa upp besticken och polera porslinet. Nu är det dags att imponera med en trerätters för fyra.

FOTO OCH RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON


Krämig polenta med svamp ragu
Crème brûlée med citron
Mandelmalfatti med spenat

MANDELMALFATTI MED SPENAT

4 portioner

Malfatti är spenatspäckade pastaklumpar och betyder lite grovt "dåligt lagat", vilket gör den här rätten perfekt. Den ska helt enkelt inte lyckas! Det gör med andra ord inget om dessa degknyten inte blir bildsköna, det är inte själva poängen.

Mandelmalfatti
1 dl skalade mandlar
200 g fryst spenat
¾ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ citron, saften
1 dl vetemjöl
salt
svartpeppar

Rostade cocktailtomater
300 g cocktailtomater i blandade färger
olivolja
salt
svartpeppar

Mandelmalfatti
1. Blötlägg mandlarna i några timmar, helst över natten. Mixa sedan mandlarna tillsammans med spenat och grädde i en matberedare. Ha tålamod, det ska bli en hyfsat slät smet. Skrapa ner allt i en skål.
2. Blanda ner vetemjöl och smaksätt med salt och peppar.
3. Koka upp rikligt med vatten i en kastrull.
4. Forma små klumpar med hjälp av en sked och droppa ner i det kokande vattnet. Låt sjuda i 5 minuter. Ta upp med en hålslev och låt rinna av.

Rostade cocktailtomater
1. Sätt ugnen på 125 grader.
2. Halvera tomaterna och blanda med olivolja, salt och peppar på en plåt. Lägg dem med snittytan uppåt. Rosta tomaterna i två timmar. Ta ut och låt svalna.
3. Fördela tomaterna på fyra assietter. Toppa med den nykokta mandelmalfattin. Ringla över lite olivolja.

KRÄMIG POLENTA MED SVAMPRAGU

4 portioner

Polenta känns härligt lyxigt... och det är det. Men det är även pinsamt enkelt att göra. Den krämiga majsgrunden gör sig väldigt gott med lite tyngre smaker, så vi fixade en rubinröd svampragu att trona på toppen.

Psst... För en lätt rökig smak, hacka 50 g rökt tofu fint och stek tillsammans med svampen.

Krämig polenta
5 dl vatten
½ tsk salt
1 dl polenta
1 msk smör, t ex mjölkfritt
1 dl riven ost, t ex mjölkfri

Svampragu
500 g blandad svamp, skivad
1 gul lök, finhackad
2 morötter, finhackad
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 g
½ dl rödvin, kan uteslutas
1 tsk oregano
salt
svartpeppar

Krämig polenta
1. Koka upp vatten och salt i en kastrull.
2. Vispa ner polentan och låt sjuda i 15 minuter tills du får en krämig, solgul gröt.
3. Ta kastrullen från plattan och rör ner smör och riven ost.
4. Häll upp polentan på fyra serveringstallrikar.

Svampragu
1. Fräs svamp, gul lök och morot i lite olja tills det får färg och mjuknar något.
2. Rör ner tomatpuré, krossade tomater, eventuellt rödvin, oregano, salt och peppar. Låt puttra på under lock i 20 minuter.
3. Skeda svampragun över den krämiga polentan och servera.

CRÈME BRÛLÉE MED CITRON

4 portioner

Crème brûlée i all ära, men har du testat att smaksätta den med citron? Och att sedan lägga till några färska hallon? Åh, du har en fantastisk upptäckt framför dig.

Crème brûlée med citron
1 vaniljstång
3 msk majsstärkelse
1 dl strösocker
3 dl mjölk, t ex soja- eller mandelmjölk
3 dl grädde, t ex Alpro Airy & Creamy eller havregrädde
1 citron, rivet skal

Till servering
2 msk strösocker
färska hallon
citronmeliss eller mynta

Crème brûlée med citron
1. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Blanda stång, frön, majsstärkelse och strösocker i en kastrull.
2. Vispa ner mjölk, grädde och rivet citronskal. Koka upp under omrörning och låt sjuda tills krämen tjocknar.
3. Fördela krämen i fyra dessertformar och låt svalna helt i kylen.
4. Strö över strösockret och bränn av det med en gasbrännare. Du kan även sätta ugnen på max med grillvärme och bränna sockret på det sättet. Tänk bara på att hålla koll så att det inte bränns för mycket.
5. Dekorera med färska hallon och citronmeliss och servera.



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.





SÄSONG FÖR BLOMSTER
En av sommarens stora trender är romantiska klänningar med vackra blomprints. Denna puderrosa chiffongklänning köper du hos H&M och det är ett av deras Conscious-märkta plagg. Märkningen betyder att plaggen är gjorda av minst 50 % hållbara material. Finns på **hm.com** för 399 kr.

TRÄSKOR FORTSÄTTER TRENDA
Sommarens träskor hittar du hos **greenlaces.se**. Modellen Da Vinci från märket Good Guys Don't Wear Leather är gjorda i fint konstskinn och tillverkade i Sverige. Finns i flera färger och kostar 1 495 kr.



FRUKTIGT SOMMARDOPP
Vad är väl somrigare än att bada i jordgubbar och grädde? Lush badbomb Strawberries and Cream är gjord på fruktigt jordgubbspulver och fylld med en krämig mjukgörande fyllning. Vegansk såklart! Kostar 65 kr på **lush.se**.

SMINKFÖRÄLSKELSE
Min senaste sminkförälskelse, ögonskuggan Teal. Den ger vid en lätt applicering ett svagt men märkbart fint skimmer, men kan även användas för att bygga upp en cool partysminkning. Kostar 125 kr på **makeupstore.com**.



GÖR VARDAGEN ROLIGARE
I tider då du tillbringar mycket tid hemma, försök göra vardagliga sysslor roligare. Som exempelvis tandborstningen. Lush har lanserat flera härliga tandvårdsnyheter, bland annat tandkrämstabletterna Bubblegum. Kostar 119 kr/50 g på **lush.se**.





SOMMARFAVORIT
Skapa en fräsch sommarlook med kläder i linne. Materialet är både snyggt och bekvämt. Byxorna Chuck från KnowledgeCotton Apparel hittar du hos **thrivestore.se**. De är gjorda av en blandning av lin och ekologisk bomull och kostar 1 300 kr.

NYHET FRÅN GOOD GUYS

Morris är en cool slip-on sneaker från märket Good Guys Don't Wear Leather. Denna modell är ny för säsongen men påminner om en annan bästsäljare från samma märke, nämligen skon Samo. Du hittar båda hos **greenlaces.se** och Morris kostar 1 450 kr.





MJUKGÖRANDE FÖR HÄNDERNA
Jag tror inte att jag behöver påminna dig om att tvätta händerna, men kanske däremot att smörja in dem. Vatten torkar ut, så i dessa tider är det extra viktigt med en bra handkräm. Hand Cream Rich från ACO hittar du på **apoteket.se** för 69 kr.

Rydbergs®

TVÅ SOMMARFAVORITER. ÄNTLIGEN VEGANSKA.



Krämig potatissallad och fräsch coleslaw till sommarens alla buffébord. Nu helt veganska – men med samma goda smak.



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.



WOUP

Under vintern gick en stor designtävling under namnet Omformera. Tillsammans med Svensk Form fick jag äran att vara med i juryn. Vinnare blev den här pallen av Ramus Malbert för Woup (Wood UpCycled). Man har använt restmaterial från husbyggen. Det här är rester från när man byggt väggar eller fönster. Kolla in **www.woup.se**.



REPARERA MERA

Mateus inför en lagningstjänst för dig som har deras porslin. Gratis. Enligt den japanska traditionen ”kintsugi” lagar man keramik. Lagningen döljs inte, utan tvärtom förstärker man och förgyller den med guld. Att laga något är helt enkelt guld värt. Tjänsten får man i Mateus butik på Karlavägen i Stockholm. **www.mateus.se**



VILKET SORTS LIV kommer vi att ha efter corona och pandemi? Ingen vet så klart. Det finns massor av spekulationer och antaganden från flera intelligenta personer. Efter att ha läst intervjuer och deltagit i diskussioner kan jag konstatera att det finns några saker som sticker ut när det gäller livet efter corona. Här är mina tankar.

1. HEJ DÅ SJÄLVCENTRERAD livsstil och pengar. I Sverige har man precis meddelat att tv-programmet Svenska Hollywoodfruar läggs ner. Och den typen av livsstil som vi kanske förknippar med familjen Kardashian och Fredrik Eklunds miljonlägenheter – det är ute. Vi är överhuvudtaget trötta på ekonomisk oschyssthet, som företaget som ökade priset på handsprit med 900 procent bara för att efterfrågan ökat. Hej då till hela den här konstiga lyxkonsumtionen.

2. HEJ OCH HALLÅ all ny teknik. Virtuella möten och digitala after works. Under corona har vi tvingats in i en massa ny teknik. Jag hamnade på en absurd middag med tolv kändisar där vi lagade mat var och en på sin egen kant. Supertrevligt, men kanske inte något jag kommer vilja göra varje helg. Frågan är vilken av alla dessa tekniska företeelser som kommer att stanna. Kommer Zoom, Teams och alla dessa tekniska lösningar göra att vi arbetar mer hemifrån? Eller att vi kanske förändrar skolan och undervisningen? Kommer ”voice”, alltså röststyrda effekter, bli ännu starkare? Ska vi säga åt dörren att öppnas för att undvika att få baciller från dörrhandtag? Ingen vet riktigt, men räkna med att mycket ny teknik är här för att stanna.

3. HEJ MEDVETENHET. Det talas om att pandemin och de ekonomiska följderna av detta gör oss medvetna om hur världen faktiskt påverkas av allt. Om vi slutar gå på krogen får det konsekvensen att grönsaksodlaren inte kan sälja sina grödor, och då köper han inte ny utrustning... Världen idag är komplex och kanske får vi vänja oss vid att saker tar slut på ett annat sätt, i stället för att allt konstant finns på lager som idag. Allt blir mer lokalt, som en motreaktion på globaliseringen. Säg hej till det lokala.

4. HEJ DÅ ALLT GAMMALT. När jag läser om katastrofer som Andra världskriget eller Vietnamkriget så ser man att det finns ett stort behov av en ”ny” estetik. Det ska se annorlunda ut. Som hippies under Vietnamkriget. Det finns ett ”vi” och ett ”dem”. Efter alla större katastrofer behöver vi en ny sorts underhållning. Efter Andra världskriget kom t.ex. rock’n’roll.



LILLDAL 2:16

Odlingssäsongen är äntligen här. Svenska Lilldal 2:10 är ett gäng trädgårdsmänniskor med designfokus. Här är arbetsbyxan Daisy. Med ekologisk bomull och hampa samt förstärkta knän i vaxad bomull blir trädgårdsarbetet inte bara hållbart – utan också snyggt. Hållbart så in i vassen. Kostar 1 995 kronor på **www.lilldal210.com**.

KLIMATASKEN

Gänget bakom Klimatklubben fortsätter inspirera och göra världen lite bättre. I fyra böcker samlade i en liten ask kommer texter som handlar om att hantera rättvisa, Kinas roll och handfasta råd för att klara 1-tons-dieten, d.v.s. att bara konsumera ett ton koldioxid per år – och en massa mer. Asken kommer via Novellix och kostar 179 kronor. **www.novellix.se**



GRÖNA REDSKAP

Jag gillar verkligen när stora företag närmar sig hållbarhetsfrågan. Man kan vara ett framgångsrikt företag som samtidigt är hållbart. Danska Eva Solo har tagit fram Green Tools, en helt ny serie där en stor del av redskapen är gjorda till 50 % av vetekomposit. En kniv kostar 250 kronor på **www.evasolo.com**.





VEGETARISKA KOCKAR PÅ HÖGSTA NIVÅ

Trenden med vegetarisk fine dining är här för att stanna. En pionjär inom området är Antonio Chiodi Latini, italiensk mästerkock med internationellt renommé. Han har kopplat en praktik till sin vegetariska restaurang för att hitta och träna nya förmågor. Allt för att ta den vegetariska matlagningen till nästa nivå.

I VACKRA TURIN, i norra Italien, verkar denna nyfikna man som fullkomligen pyr av kreativitet. Antonio Chiodi Latini har en unik och experimentell inställning till vegetarisk matlagning baserad på kontinuerlig research och forskning. Tack vare hans restaurang – Chiodi Latini New Food – har Turin förvandlats till ett vegetariskt Mecka. Chiodi Latini New Food har ända sedan starten fått översvallande recensioner och bland annat kallats "the best vegetarian restaurant in the world".

Det är ett kreativt kök med hög dos internationell inspiration. De italienska rötterna är ändå tydliga i form av kärleken till råvaran från skörd till tallrik. Här utgår man alltid från växternas livscykel, man vet det exakta ögonblicket när det är dags att skörda och hanterar sedan råvarorna i en naturlig process. De tillagas i oändliga kombinationer för att balansera och förhöja smakerna till en komplett rätt och matupplevelse. Men det slutar inte här – även uppläggning och presentation av avsmakningsmenyn inför gästerna görs på ett speciellt sätt à la huvudrolls-innehavaren. En så kallad "showmatlagning" i betydelsen att man visar upp och utbildar sina gäster om matens ursprung, dess rika näringsinnehåll och tillagningssätt. Anrättningarna är både vackra att se på och ytterst välsmakande. Han pratar om antioxidanter och olika vitaminer på ett inspirerande och fantasifullt sätt. Som till exempel en rätt av röd morot, svart rödbeta, blåbär, olivolja och mandel, dekorerad med örter – enkel, genialiskt god och fullproppad av nyttigheter. Antonio menar att det viktiga inte är att det är vegetariskt eller veganskt – det viktiga är att tillhandahålla en meny som ger en upplevelse utöver det vanliga.

I SIN STRÄVAN att alltid förbättra och utveckla gastronomiska och sinnrika vegetariska matupplevelser har Antonio inlett ett samarbete med de världsledande kockutbildningarna på Swiss Education Group. Här har man, förutom en ny vegetarisk kockutbildning, riktat in sig på vegetarisk fine dining.

För första gången någonsin erbjuder nu Swiss Education Group en vegetarisk kockutbildning med veganska inslag.

"Vi har länge drivit världsledande traditionella kockutbildningar där det växtbaserade inslaget blivit en större och större del av innehållet. Sedan några år tillbaka har vi haft siktet inställt på att lansera en helt vegetarisk fine dining-utbildning", säger Love Starke, studievägledare på Swiss Education Group och fortsätter:

"Att laga vegetariska rätter ska inte handla om att ersätta det animaliska proteinet - utan att bejaka den växtbaserade filosofin som står på egna ben. Målet är att skapa något unikt och få fram det mesta av råvaran, precis som Antonio Chiodi Latini jobbar på sin restaurang."

UTBILDNINGEN BESTÅR AV två terminers intensiva studier i vegetarisk kulinarisk konst. Därefter får man ett års betald praktik som går att förlägga var som helst i världen. Till exempel finns chans att ansöka om praktik på Chiodi Latini New Food.

Det behövs och efterlyses fler vegetariska kockar. Vill Du vara med och förändra och göra karriär i det vegetariska köket? Vill Du få chansen att jobba i den här miljön och kanske praktisera på Antonio Chiodi Latinis restaurang? Ansök till det helt nya vegetariska programmet på Culinary Arts Academy Switzerland. Utbildningen är CSN-finansierad och börjar den 6 juli 2020.

Läs mer om utbildningen på swisseducation.se/studera-vegetarisk-kockutbildning/ eller kontakta studievägledare Maja Tsiaklides direkt på maja@swisseducation.se





Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



B12

är en sugtablett med vitamin B_{12} i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För bästa upptag



Din Vego Boost

100% veganska produkter

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn

D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

Endast 1 om dagen



Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. OmniVegan Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET





KIDS Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K_2, Vitamin B_{12} i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



Multi

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.

Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se och andra internetbutiker.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

VEGOS VECKOMENY

Sommarmat ska vara enkel, bekymmerslös och gärna gå att göra på skafferivaror. Den ska gå lika snabbt att svänga ihop i lägenheten som i sommarstugan och även gå bra att bjuda på när vänner och familj kommer på spontanbesök. Här är några favoriträtter som sammanfattar allt det där.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON





MÅNDAG

ASIATISKA SESAMNUDLAR

4 portioner

Här kommer en läcker, nudelrätt med smak av sesam. Jag gillar att använda mig av Bärta Chili & Lime eller färdigmarinerad tofu, men det mesta går faktiskt prima.

Tahinisås
¾ dl tahini
¾ dl ljus sojasås
¾ dl varmt vatten
2 msk riven färsk ingefära
3 vitlöksklyftor, rivna
2 msk sesamolja
4 msk agavesirap

Till servering
fullkornsnudlar för 4 personer
400 g tempeh eller marinerad tofu, tärnad
2 msk rostade sesamfrön
ev. färsk koriander

1. Vispa eller mixa ihop samtliga ingredienser till tahinisåsen.
2. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen och stek tempehn eller tofun gyllene i lite olja.
3. Blanda tahinisåsen med nudlarna och servera till tempeh/tofu. Strö över sesamfrön och färsk koriander.



TISDAG

KRYDDIG AUBERGINE MED KIKÄRTER

4 portioner

Den här kryddiga kikärtsgrytan har fått inspiration från Mellanöstern. Superenkel med rostad, nästan krämig aubergine och en fyllig tomatsås.

400 g aubergine, tärnad
2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 burk krossade tomater à 400 ml
4 dl vatten
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 tsk strösocker
½ tsk mald spiskummin
¼ tsk mald kanel
salt

Till servering
kokt ris

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda auberginetärningarna med olivolja och salt på en plåt. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills den har mjuknat ordentligt.
3. Fräs under tiden gul lök och vitlök i lite olja i en gryta tills löken mjuknar.
4. Häll på krossade tomater, vatten, sköljda kikärter, strösocker, spiskummin och kanel. Låt puttra på i 20 minuter.
5. Vänd ner den rostade auberginen och smaka av med salt. Servera med ris.



ONSDAG

VEGOBOLLAR MED KRÄMIG PAPRIKASÅS

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Här är en krämig pasta som passar till i princip alla färdiga vegobollar du hittar i kyl- och frysdisken. Jag serverar på italienskt vis, d.v.s. blandar allt i en gryta och ställer fram.

Paprikasås
1 gul lök, finhackad
2 röda paprikor, hackade
1 msk rapsolja
1 vitlöksklyfta, pressad
½ dl tomatpuré
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk strösocker
salt

Till servering
pasta för 4 personer
valfria vegobollar

1. Fräs gul lök och paprika i oljan tills paprikan har mjuknat ordentligt och fått färg.
2. Rör ner vitlök och tomatpuré och låt fräsa med i en minut.
3. Rör nu ner grädde, strösocker och salt. Låt koka upp och mixa sedan såsen slät med en stavmixer.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Stek vegobollarna gyllene.
5. Blanda allt och servera.



TORSDAG
ENKEL INDISK DAL
4 portioner

Här kommer en förenkling av den reda enkla indiska dalsoppan. Smakrik och värmande. Den är god som den är, men du kan också steka på några indiska tunnbröd till, t ex "roti" som du hittar på **vegomagasinet.se**.

1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk mald spiskummin
1 tsk gurkmeja
1 tsk garam masala
1 msk riven färsk ingefära
2 tomater, finhackade
2 ½ dl röda linser
14 dl vatten

1. Hetta upp oljan i en gryta och fräs sedan gul lök och vitlök tills den mjuknar.
2. Rör ner spiskummin, gurkmeja och garam masala. Låt fräsa med i en minut tills det börjar dofta underbart.
3. Rör ner ingefära och tomat. Låt även det här fräsa med i en minut. Häll sedan ner röda linser och vatten. Koka upp och låt puttra på i 15 minuter. Smaka av med salt.
4. Servera som den är eller med ett indiskt tunnbröd.



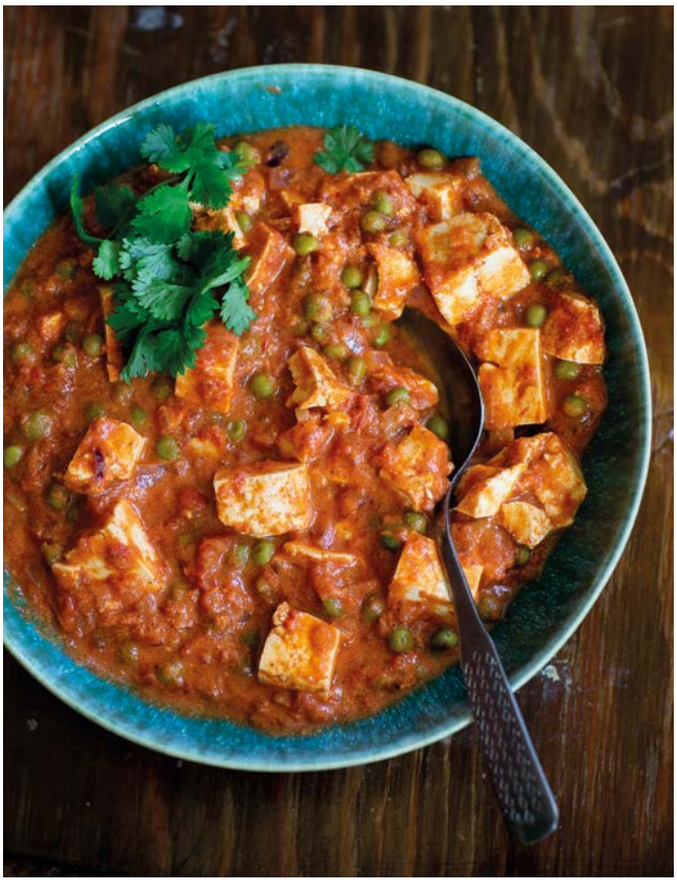
FREDAG
MEXIKANSK BÖNBOWL
4 portioner

Tänk dig en hummus bowl fast gjord på kidneybönor istället och med en mexikansk twist. En sån här middag är klar på 10 minuter och gör en glad in i själen. Du kan värma på bönröran om du vill det, men jag gillar den rumstempererad.

3 burkar kidneybönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk olivolja
½ dl jordnötssmör
1 vitlöksklyfta, riven
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
salt
svartpeppar

Sallad
2 tomater, finhackade
1 grön paprika, finhackad
2 dl majskorn
½ kruka färsk koriander, hackad
nachochips
salsa

1. Skölj bönorna och låt rinna av. Mixa sedan till en krämig röra tillsammans med övriga ingredienser. Smaka av med salt.
2. Fördela bönhummusen i skålar och toppa med tomat, paprika, majs, koriander, nachochips och salsa.



LÖRDAG

MATTAR TOFU

4 portioner

En indisk favorit med tofu och gröna ärtor. Den innehåller inte många ingredienser men har så mycket smak. Den går även jättebra att frysa in.

1 gul lök, finhackad
½ dl tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 tsk garam masala (finns i kryddhyllan)
½ tsk mald spiskummin
en nypa strösocker
200 g gröna ärtor
2 dl vatten
400 g fast tofu, tärnad
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Till servering
kokt ris
roti (tunnbröd)

1. Fräs den gula löken i lite olja tills den mjuknar.
2. Häll ner tomatpuré, krossade tomater, garam masala, spiskummin och strösocker. Koka upp och låt puttra på svag värme under lock i 15 minuter.
3. Rör ner gröna ärtor, vatten och tofu. Koka upp och låt sjuda i ytterligare 15 minuter.
4. Rör avslutningsvis ner grädden och låt allt bli varmt.
5. Servera med ris och roti.



SÖNDAG

GRÖN LINSRÖRA MED PITABRÖD

4 portioner

Den här snabba linsröran är perfekt söndagsmat för mig. Kravlös, smakrik och går bra att servera med ett gott bröd, helst pitabröd. Den är även god med kokt ris.

2 dl gröna linser
250 g färsk spenat
2 msk olivolja
2 tsk mald spiskummin
2 vitlöksklyftor, pressade
1 grön chili, finhackad
1 dl vatten
½ dl tahini
1 citron, saften

Till servering
pitabröd
sallad

1. Koka linserna mjuka enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs spenaten i oljan tills den mjuknar och minskar i volym.
3. Tillsätt spiskummin, vitlök och chili. Låt fräsa med i en minut.
4. Häll ner allt i en skål tillsammans med vatten, tahini, citronsaft och salt. Mixa ihop med en stavmixer. Det behöver inte bli helt slätt.
5. Servera linsröran tillsammans med värmda pitabröd och sallad.



DESSERT

FRUKTSALLAD MED LIMESOCKER

4 portioner

Den här fruktsalladen kan göras på de frukter du hittar, t ex banan, kiwi, päron, nektariner och apelsiner. Hemligheten är det fräscha limesockret.

½ ananas
2 dl jordgubbar
3 persikor

Limesocker
1 dl myntablad
2 msk strösocker
1 lime, rivet skal

1. Skiva ananas, jordgubbar och persikor så tunt du kan. Lägg upp på ett serveringsfat.
2. Mixa ihop myntablad, strösocker och rivet limeskal i en matberedare. Strö över frukten och servera.

Kosttillskott – hur ska man egentligen tänka

Behöver alla använda kosttillskott för att maten är mindre näringsrik än tidigare, eller ökar risken för sjukdom om du använder kosttillskott? Det är många budskap som florerar där ute, så hur ska man egentligen tänka?



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi. Hon driver även www.veganlife.se

BUDSKAPET I MEDIA kan verka väldigt motsägelsefullt och det är ofta svårt för allmänheten att veta vad som gäller. Det allra viktigaste om du väljer ett tillskott är att titta på dina behov. Den som får i sig lite av vissa näringsämnen kan behöva ta tillskott, medan de som får i sig alla essentiella näringsämnen via kosten inte vinner på att ta kosttillskott. Du får inte heller bättre effekt ju högre dos du använder, du riskerar mest att få biverkningar eller ingen effekt.

Vad är kosttillskott?
Det finns många olika typer av kosttillskott. Gemene man kanske tänker på multivitamin-tillskott när kosttillskott diskuteras, men egentligen är det många olika produkter som räknas in: näringspulver, alla typer av vitamin- och mineraltillskott, fettsyror, tillskott som innehåller örter och andra renframställda substanser. Även tillskott som hör till sportsektionen, som gels, energikakor och proteinpulver räknas in. Det finns även många läkemedel som innehåller vitaminer och mineraler. Det är därför ganska olyckligt att klumpa ihop alla tillskott och kategoriskt säga att de är nödvändiga eller farliga. Vissa av dem är medicinskt nödvändiga, andra är onödiga och rent av skadliga i vissa situationer.

Risker med kosttillskott
Det är svårt att ge några generella råd angående kosttillskott då det finns så många olika typer, men det finns några saker som är värda att nämna. Den allmänna uppfattningen om antioxidanter är att de skyddar mot sjukdomar genom att neutralisera fria radikaler, men det har visat sig att det inte stämmer helt. I slutet av 90-talet publicerades en sensationell studie som visade att rökare som fick kosttillskott med betakaroten och vitamin E fick en ökad risk för lungcancer. Att ta en hög dos av betakaroten och samtidigt röka ökar troligen bildning av carcinogena ämnen som bidrar till cancer. Friska icke-rökare som tar betakaroten har inte en ökad risk för lungcancer. Men höga doser av antioxidanter kan vara bra att undvika ändå, då det finns studier som visar att sådana tillskott ökar den totala risken för dödlighet. Det gäller särskilt vid användning av tillskott som innehåller flera olika antioxidanter. Det finns också indikationer på att höga doser av antioxidanter kan skydda cancerceller i kroppen och på så sätt öka risken för cancer.

”Men höga doser av antioxidanter kan vara bra att undvika ändå, då det finns studier som visar att sådana tillskott ökar den totala risken för dödlighet.”

Multivitaminer innehåller i regel relativt låga nivåer av vitaminer och mineraler som ligger under det dagliga rekommenderade intaget. De flesta studier och flera omfattande metaanalyser visar att multivitaminer är relativt harmlösa, att använda dem är inte skadligt och ökar inte risken för sjukdom. Det finns inte heller några belägg för det omvända. Användning av multivitamin förebygger inte sjukdom i allmänhet, annat än i de fall då de rekommenderade nivåerna av vitaminer och mineraler inte uppnås genom kosten. För dig som individ måste du titta på helheten för att avgöra om multivitamin är nödvändigt eller inte.

Näringsinnehåll i livsmedel
Det är ganska vanligt att folk tror att näringsinnehållet i grönsaker och grödor har minskat drastiskt de senaste hundra åren. Många har farhågor om att den moderna växtförädlingen med fokus på större skördar ger en lägre näringstäthet i grödorna. Stämmer det? Nja, någon drastisk förändring har inte skett. De studier som finns inom området visar att vissa näringsämnen har ökat och andra minskat. Enligt Livsmedelsverket finns det inget som tyder på en



generell minskning av det totala näringsvärdet i grönsaker och grödor i Sverige. Att göra en korrekt bedömning av näringsvärdesförändringar i grödor är inte heller helt lätt. Det går inte att rakt av använda gamla och nya näringsvärden från livsmedelstabeller då provtagning, analys och odlingsförhållanden kan skilja sig åt markant. Livsmedelsverket har de senaste 50 åren istället genomfört matkorgsundersökningar där en matkorg innehåller ca 90 % av det vi äter. Dessa undersökningar visar att vi får i oss tillräckligt av näringsämnen från kosten. Det enda undantaget är jod, där intaget har minskat. Även om något näringsämne skulle ha minskat med någon procent i någon gröda gör det ingen stor skillnad för den enskilda individen då näringsinnehållet ändå täcks in med råge från kosten.

Lagstiftning för kosttillskott

Lagstiftningen för kosttillskott i Sverige är inte särskilt sträng. Kosttillskott faller under livsmedelslagstiftningen och i princip vem som helst kan sälja kosttillskott som innehåller vitaminer, mineraler, aminosyror, fettsyror, örter och diverse extrakt. Det enda som krävs är att företaget är registrerat hos kommunen. Kommunens miljö- och hälsoskyddsinspektörer ska sedan göra regelbundna kontroller för att se till att livsmedelslagstiftningen efterföljs, men de har ingen praktisk möjlighet att kontrollera alla kosttillskott. De som bli påkomna och bryter mot lagstiftningen får i de flesta fall inga påföljder, utan endast saluförbud på produkten. I Sverige finns inget nationellt register över kosttillskott som säljs i landet och det finns inte heller krav på utbildning inom livsmedel/nutrition eller livsmedelsmärkning för de som säljer kosttillskott. Tyvärr finns det en del företagare som utnyttjar detta och importerar kosttillskott till Sverige trots att de inte är tillåtna i Sverige. Troligen gör många det i god tro och i avsaknad av kunskap inom området.

Vem ska ta kosttillskott?

De allra flesta i Sverige klarar sig fint utan kosttillskott då de får i sig tillräckligt av vitaminer, mineraler och näringsämnen via kosten. Tillhör du en riskgrupp kan vissa typer av kosttillskott behövas. Är du vegan måste du se till att du kommer upp i rätt nivå av de begränsande näringsämnena vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium, selen, zink och jod. Det går att täcka in behovet genom kosten och berikade livsmedel, men vitamin B12 och vitamin D bör alltid tas i form av tillskott om du är strikt vegan. Är du gravid eller ammar bör du även se över ditt intag av den långkedjade fettsyran DHA, då kan tillskott vara ett bra alternativ.

Som vegan kan det därför vara ett enkelt och praktiskt alternativ att välja en multivitamin för att täcka in de begränsande näringsämnena. De allra flesta multivitaminer innehåller låga nivåer av vitaminer och mineraler i nivå med det rekommenderade dagliga intaget och utgör ingen risk för biverkningar.

SUNWARRIOR

VEGAN

För dig som tränar eller vill ha en extra boost. Sunwarrior ger dig ett protein som är fullvärdigt och ändå helt veganskt. Proteinerna kommer från bra källor såsom quinoa, chia, amarant och hampa.

KOLLAGENBILDANDE



SOY FREE · NO SUGAR ADDED · GLUTEN FREE · NON GMO · DAIRY FREE · VEGAN

För dig som läser VEGO-tidningen:

10% RABATT MED KODEN VEGO20

Vitaminer.nu

LYS LIKA KLART SOM SOLEN

Fyll på med energi, boosta fokuset eller varva ner med en kopp maskroskaffe. Ta hand om dig själv i sommar, om det så är med en supersmoothie eller kraft från Skåne. Här är några favoriter vi gillar lite extra just nu.



En maskin som gör allt
Den nya Artisan K400 Blender är kraftfull och smart nog att göra det mesta för dig i köket. Du kan även köpa till tillbehör som citruspress, andra behållare och smarta lock. Finns i flera olika färger och kostar runt 4 000 kr.



Veganska proteinbars från Barebells
Sveriges mest sålda proteinbar lanserar nu två stycken hundra procent veganska bars! Precis som deras övriga sortiment är de helt utan tillsatt socker.Smakerna är Hazelnut & Nougat samt Salty Peanut och de kostar ca 29 kr på hälsokosten.



Fokusera bättre
Tabletterna CoolDown för Fokus innehåller teanin som utvinns från grönt te och hjälper dig att bli mer fokuserad. Du hittar dem på hälsokosten för 159 kr/15 kapslar.



Funktionsdryck på räddad frukt!
Dryckesföretaget Clean Drink lanserar en ny serie med funktionsdryck gjord på juice från räddade äpplen, Clean Rescued. Drycken tar vara på frukt som annars skulle ha kasserats och bidrar till att minska matsvinnet. Kostar 30 kr/330 ml.



Favoritsnacks
Vi kan inte sluta äta de här cashewnötterna doppade i mörk choklad från Smiling. Du hittar dem lite överallt, bland annat på 7-Eleven och de kostar ca 18 kr.



Skånskt pulver
PLOG Skånegrönt är ett KRAV-märkt pulver gjort på skånskt vetegräs, korngräs och grönkål. Använd i smoothies eller strö över din yoghurt bowl. En påse kostar 139 kr på hälsokosten.



Brun utan sol
Ida Warg har flera helt veganska produkter, bland annat brun utan sol. Perfekt för regniga somrar eller om du inte känner för att pressa i solen. Self-Tanning Mousse kostar 108 kr/150 ml.



Maskroskaffe
Det här kaffet görs på maskrosens rötter och liknar kaffe i smak och färg men är väldigt snällt mot magen. Renée Voltaires maskroskaffe kommer från Japan och kostar 89 kr/10 påsar på **Reneevoltaire.se**.



Supersmoothies från Innocent
Nu utökar Innocent sitt sortiment med tre smakrika supersmoothies, berikade med probiotika, fibrer, vitaminer och alger. De kommer i smakerna Into the Blue, Up & Oat och Culture Crush och du hittar dem i dagligvaruhandeln för ca 22,90 kr/300 ml.

Kan man lita på en vegan?

Diskussionen om huruvida vi ska äta mer eller mindre kött triggar spänningar mellan debattörer, dietister, forskare m.fl. Inte sällan används skeva argument mot förespråkare för en växtbaserad kost. Hur ska vi tänka för att kunna föra vidare diskussionen på en bra nivå?

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

Att äta mer från växtriket, mindre från djurriket och mindre av processade livsmedel är idag budskapet från samtliga världens expertpaneler och hälsomyndigheter. Att göra ett stort kostskifte i denna riktning, d.v.s. att mer eller mindre uteslutande äta hela vegetabilier, har i många studier visat på överlägsna hälsofördelar jämfört med mer modesta förändringar. Det var denna kunskap som inspirerade mig att engagera mig för kostfrågan. Att vi genom en intensiv kostomläggning kan få stor makt över vår hälsa är för mig ett mycket hoppingivande och glädjande budskap.

Men genom åren har jag ibland mötts av kritiska röster, framför allt från animalieindustrin och debattörer som vill verka för en fortsatt eller ökad konsumtion av animalier till varje pris. Ganska ofta har dessa debattörer lyft det faktum att jag är vegan och på olika sätt antytt att jag därför inte är värd att ta på allvar. LRF skrev en gång i en replik på SVT Opinion att organisationen jag företräder, Läkare för framtiden, vill att alla ska sluta dricka mjölk och att detta är en ”intressekonflikt”. Hälsobloggaren Jacob Gudiol menade i samma tråd att ”veganer ger ingen rättvis bild av forskningen”. På sin blogg beskriver han Läkare för framtiden som en ”propagandamaskin för veganism”. LCHF-bloggaren Annika Dahlqvist tycker att vi är ”militanta veganer”. Nämnas bör att Läkare för framtiden inte verkar för veganism i första hand utan för en ökad konsumtion av hela vegetabilier. Detta råd försöker vi få ut till både veganer och blandkostare. Men själv är jag vegan. Innebär det att man inte kan lita på det jag säger? Personer som driver denna tes har förstås en negativ bild av veganer. Sannolikt anser man att veganer är oresonliga och extrema, vilket i sig skulle vara en ”intressekonflikt”. Veganism handlar per definition om djuromsorg, men många anammar en vegansk livsstil även av hälsoskäl, för miljön eller för den globala matförsörjningen. En person som känner starkt för ett av dessa områden är förstås teoretiskt sett mer benägen att acceptera vinster inom de andra tre. Men är detta att likställa med en intressekonflikt eller jäv? Vad säger vetenskapen?

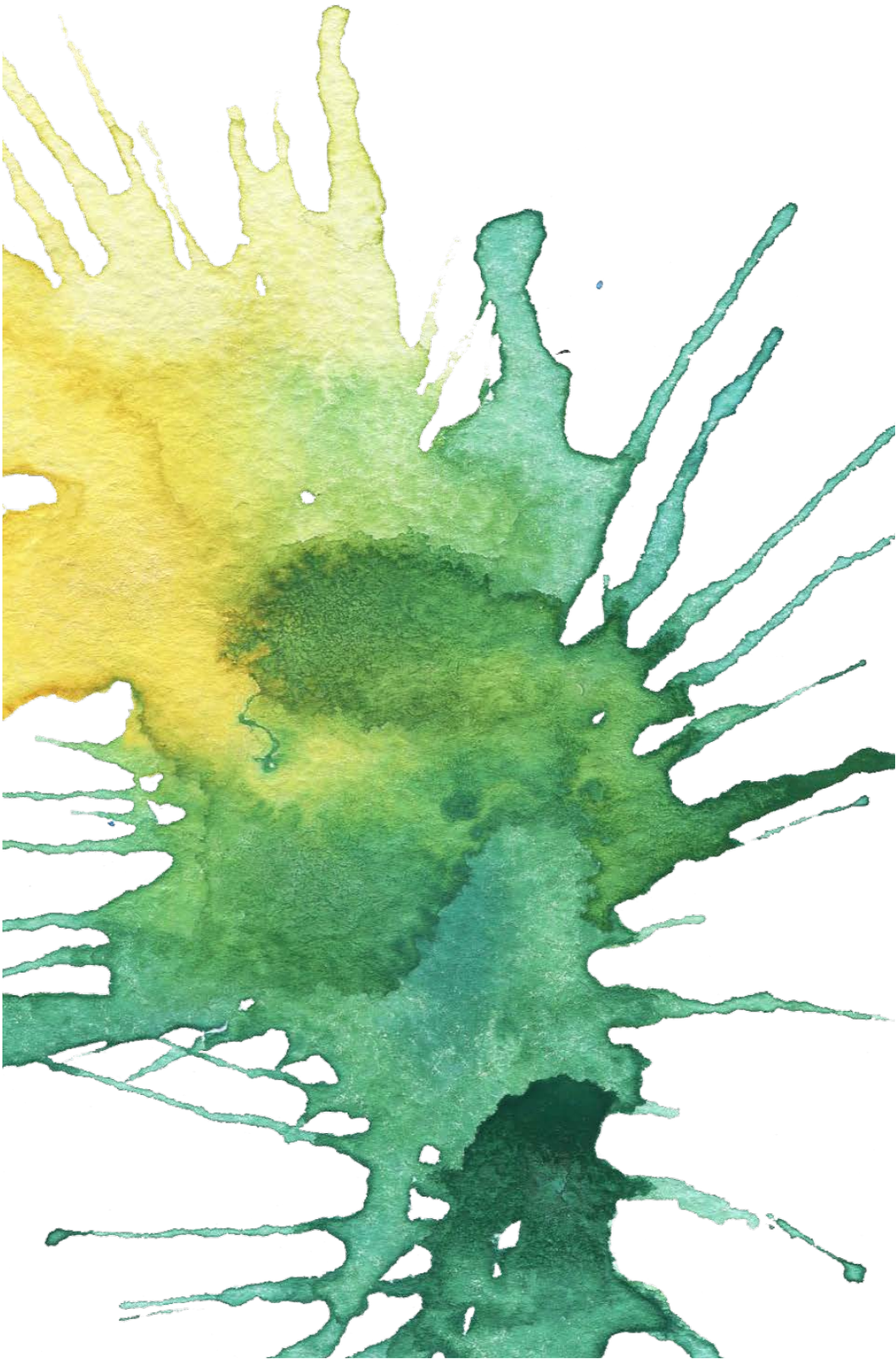
”Menar man även att bara rökare bör få komma till tals när rökningens skadeverkningar diskuteras?”

DET FINNS I dagsläget inga studier eller ens någon vetenskaplig hypotes som säger att veganer skulle vara mer benägna att feltolka eller förställa data. Däremot talar mycket för att många som äter kött gör det, åtminstone när köttätande diskuteras. Detta forskningsområde centreras kring en psykologisk process som kallas ”köttparadoxen”, vilket är den mentala konflikt som uppstår mellan vårt köttätande och vår moraliska reaktion på djurs lidande. Denna konflikt hotar inte bara vår njutning av att äta kött utan hela vår identitet. När våra handlingar inte överensstämmer med våra värderingar uppstår en spänning som kallas ”kognitiv dissonans”. Denna beskrevs första gången 1959 efter ett klassiskt experiment. Forskarna lät deltagarna utföra en synnerligen tråkig uppgift under en halvtimme. Vissa av deltagarna ombads sedan ljuga för andra deltagare i väntrummet och hävda att uppgiften egentligen var intressant och spännande. Sedan tillfrågades alla om vad de tyckte om uppgiften. Det

visade sig då att de som sagt till andra deltagare att uppgiften var intressant själva faktiskt tyckte att den var det och att de gärna skulle göra experimentet igen. Forskarnas slutsats var att den spänning som uppstår när vi inte handlar enligt våra värderingar (kognitiv dissonans), genom att till exempel ljuga, skapar stress. För att undgå denna stress undviker vi situationer och information som påminner oss om dissonansen. Vi kan antingen ändra vårt beteende eller omedvetet ändra vilken information vi tar in och våra värderingar. När det kommer till köttätande kan vi alltså antingen sluta äta kött eller också hitta på skäl till varför det är moraliskt försvarbart. Tyvärr väljer fortfarande många det senare. Detta är anledningen till att man som vegan eller vegetarian återkommande möts av frågor och argument som helt saknar saklig grund och ibland gränsar till det bisarra. Vart ska alla djur ta vägen om vi slutar äta kött? Var får du protein ifrån? Har vi inte alltid ätit kött? Vad gör du om du hamnar på en öde ö med en spädgris och svälter? Är bröstmjölk veganskt? Men växter har väl också känslor? Var inte Hitler vegan?

ATT DEBATTERA GENOM att lyfta egenskaper hos sin motdebattör (personargument eller ad hominem-argument) i ställer för att fokusera på sakfrågan är förstås alltid irrelevant och ofta ett tecken på att man saknar eller har slut på sakliga argument. Men om vi väger in tillgänglig forskning om kognitiv dissonans blir det ju lite extra underligt att som köttätare antyda att veganers argument för minskat köttätande är mindre värda än andras. Menar man även att bara rökare bör få komma till tals när rökningens skadeverkningar diskuteras?

Oavsett vad vi äter är min förhoppning att vi alla kan mötas i en givande diskussion där vi fokuserar på sakliga argument och inte på varandras egenskaper. Att minska den kognitiva dissonansen kan ytterligare bidra till djupare och mer givande möten. Detta gäller många sakfrågor, men jag kan inte komma på något område där gapet mellan våra värderingar och våra handlingar är större än vid vårt kollektiva utnyttjande av djur för mat. Ingen vettig människa vill se ett djur utsättas för onödigt lidande. Att vi samtidigt föder upp djur under oacceptabla förhållanden och sedan dödar dem i späd ålder trots att vi inte behöver är faktiskt svårt att begripa. I ställer för att utföra mentala akrobatkonster för att rättfärdiga oetiska handlingar behöver vi överväga ett annat agerande. Det kommer att göra oss till lyckligare människor och vår värld kommer att bli en bättre plats.



REFERENSER
Rothberger, Meat-related cognitive dissonance: A conceptual framework for understanding how meat eaters reduce negative arousal from eating animals. Appetite (2020)

Festinger, Carlsmith, Cognitive consequences of forced compliance. The Journal of Abnormal and Social Psychology (1959)

Julia Shaw, Evil - The Science Behind Humanity's Dark Side, ISBN: 9781419729492 (2019)

VI ÄLSKAR VEGOKORV!

Det finns faktiskt helt galet många växtbaserade korvar att lägga på grillen i sommar. De är baserade på allt från sojaprotein och vetegluten till ärtor och tofu. Här har vi samlat så många vi kan så att du enkelt kan äta dig fram till dina favoriter.



Beyond Sausage
Uppföljaren till succén Beyond Burger är den här "köttiga" och "blödande" korven. De är baserade på soja och gluten och finns på Coop för 76 kr/300 g.





Vegme
Vegme har två växtbaserade korvar: en mildare grillkorv och en kryddig chorizo. Båda har riktigt bra konsistens och smak och passar super med Vegmes egen potatissallad. Korvarna finns på Coop för 59,90 kr/350 g.



Wheaty
Wheaty har seitanbaserade (vetegluten) korvar som går bra att både steka och grilla. De har milda hot dogs och hetare Merguez-korvar med paprika och kryddor. Hot dogs kostar 39,95 kr/200 g och Merguez 45 kr/200 g på **Happyvegan.se**.



Oumph Banger
Oumph har en hel rad sojabaserade produkter och den här nyheten har dessutom ett korvskinn gjort av alger för det klassiska "korvknacket". Kostar 49,90 kr/300 g.



Korvbröd med surdeg
Bonjour gör de här rustika korvbröden bakade med surdeg. Säljs frysta och går att beställa på **Mathem.se** för 34,95 kr/5-pack.





Sorunda Korvfabrik
Den klassiska korvfabriken Sorunda har nu flera olika veganska korvar. Klassisk grillkorv, chorizo, en het med ost och chili samt en med svamp. Stek dem gärna lite längre för en extra krispig yta. Kostar 32,95 kr/240 g.



Astrid & Aporna
Astrid & Aporna har gjort comeback med sina omtyckta korvar. Vår favorit är nog ändå Hot Chörizo som har en härlig kick av smaker. Du hittar dem i kyldisken på Ica och Coop för 34,90 kr/300 g.



Hälsans Kök
Nu är ju även Hälsans Köks korvar veganska vilket vi är glada över. Kanongoda i korvbröd med ketchup och rostad lök. Kostar 25,85 kr/300 g. Finns i frysdisken.





Tofurky
Tofurky gör korvar på tofu i flera varianter, från mildare Beer Brats till kryddiga italienska korvar med tomat och basilika. Kostar ca 54 kr/250 g på bland annat **Goodstore.se**.



Coops egna
Även Coop har tagit fram egna grillkorvar som är helt veganska. Milda i smaken och jättegoda med en kryddig röra till, t ex ajvar. Kostar 26,74 kr/240 g.



Potato hot dog bun
Korvbrödsbagarens nya korvbröd är bakade med potatis och är otroligt fluffiga och goda. Kostar 24,90 kr/6-pack.



Peas of Heaven
Peas of Heaven gör ärtbaserade korvar i flera varianter, bland annat klassisk grillkorv och kryddigare chorizo. De går lika bra att steka som att grilla. Grillkorven kostar 49,95 kr/300 g och chorizon 39,95 kr/210 g. Finns i kyldisken.



Anamma
Anammas populära produkter både smakar bra och är prisvärda. De har både mildare korvar och kryddigare chorizo, båda baserade på sojaprotein och helt glutenfria. Korvarna finns i frysdisken för 32,95 kr/300 g.





Wurstmaster
Wurstmasters korvar är baserade på vita bönor, ärtor och kikärter. De är väldigt smakrika och finns i tre olika smaker: Olivfarmare, Chilifarmare och nu senast en Kimchikorv. Alla har fin konsistens och är framför allt fulla med smak. Kostar 34,95 kr/200 g i kyldisken och på **Mathem.se**.



Taifuns tofukorvar
Milda korvar som går hem hos de yngre. Lite mjuka i konsistensen men går prima att lägga på grillen. Kostar 54 kr/300 g på bland annat **Happyvegan.se**.



Glutenfritt korvbröd
Här är ett glutenfritt och veganskt korvbröd från Fria. Finns i frysdisken för 22,95 kr/5-pack.



Viana
Viana gör tofubaserade bratwurstkorvar med mild smak. Kan både grillas, stekas och kokas. Perfekta i ett korvbröd. Kostar 44,95 kr/300 g på **Happyvegan.se**.



I Liselotte Rolls bok *Odla för insekter* (Bokförlaget Polaris) kan du läsa om varför insekter är så viktiga för oss och vad du kan odla och göra för att hjälpa dessa små superhjältar. En viktig och extremt intressant och hjälpsam bok.

LÄR DIG ODLA FÖR INSEKTER

Våra insekter är på väg att dö ut, vilket kan leda till en ekologisk katastrof. Men vi kan alla hjälpa till genom att välja blommor, bygga insektsbon och rädda kryp, både i trädgården och på balkongen. Allt och lite till om det här kan du läsa om i Liselotte Rolls senaste bok *Odla för insekter*.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON PORTRÄTTFOTO: LINDA PRIDIETIS

Berätta lite om din bok *Odla för insekter*.

– *Odla för insekter* är ett hjärteprojekt. Insekter har funnits på jorden i fyrahundra miljoner år och är på sätt och vis grunden till allt eller åtminstone mycket. Tyvärr står vi inför ett insekternas Harmageddon, de minskar i rasande takt. När jag var liten fick jag till exempel småflugor i ögonen och munnen när jag cyklade, nu händer det nästan aldrig. Men det kan faktiskt hjälpa en aning om vi odlar, speciellt rätt sorts blommor.

Eftersom jag odlat för insekter i några år nu ville jag gärna berätta om det. På bara en välplanerad kvadratmeter äng kan det till exempel finnas uppemot 50 arter, så tänk vilken skillnad det skulle bli om alla odlade bara lite grann. Vi har över två miljoner trädgårdar bara i Sverige och ännu fler balkonger.

Varför valde du att skriva den här boken?

– För några år sedan upptäckte jag att blommorna på mina chilis bara föll av eftersom de inte blev pollinerade. Jag satte då på försök krukorna bredvid en dragväxt och plötsligt fick jag en enorm och fin skörd. Det var där intresset började. När jag sedan läste om att de vilda djuren utrotas i en takt som är tusen gånger snabbare än den ”normala” och insekterna åtta gånger snabbare än det, kände jag att jag var tvungen att göra något. Det blev den här boken, där jag har tagit hjälp av flera väldigt kunniga insektsexperter.

Varför är insekter så viktiga?

– Ungefär en tredjedel av allt vi äter är pollinerat av insekter och även majoriteten av de vilda växterna. Skulle småkrypen utrotas skulle det innebära växtdöd, artdöd och total ekologisk katastrof. Småkrypen är dessutom viktiga som del i näringskedjorna, som pollinerare, nedbrytare och naturliga fiender (de äter andra skadeinsekter). Tyvärr är nu runt 40 procent av insekterna i Europa hotade och många forskare tror att insekterna kan vara nästan helt utdöda om hundra år.



Vad är det vi gör för fel med hur vi odlar nu?

– Jordbruket är alltför expansivt för det första, och det gäller inte minst foderodlingarna till köttindustrin. Det krävs en enorm del av jordens yta att försörja alla köttdjur, vilket innebär att vilda djur och insekter trängs undan. Sedan har vi även problem med insektsgifter, konstgödning och plogning. Metoderna bidrar även till klimatförändringarna, som också är ett hot mot insekterna. För att påverka i rätt riktning bör vi äta ekologiskt och mindre eller helst inget kött.

Vad innebär det egentligen att odla för insekter?

– Mycket kortfattat kan man säga att det innebär att skapa en biologisk mångfald. Insekter är olika och gillar olika. En del har till exempel små munnar medan andra har långa sugsnablar. Därför är det bra att plantera blommor med form och även färg. Gärna pollen- och nektarrika sorter som inte är framavlade, alltså gammaldags sorter. Och gärna enkelblommande, så att insekterna lätt kommer in i blomman. Sedan är det bra att lämna ihåliga träd, grenar och löv också, det gynnar nedbrytare. Även ogräs som kirskål, nässlor och löktrav är bra att spara, dem använder många insekter som värdväxter, insekts-BB med andra ord. Dessutom är de ju delikatesser för oss också.

ENKLA TIPS!

Låt löv och grenar ligga kvar: Låt gräsmattan växa och gör om den, åtminstone bitvis, till äng.

Plantera: pollen och nektarrika växter som blommar från tidig vår till sen höst, helst gammaldags sorter. Ett par enkla blommor att börja med för nybörjaren är t.ex. ringblommor, kornvallmo, honungsört och dill.

Bygg eller köp bon: till nyckelpigor, tvestjärtar, fjärilar, bin, humlor och sländor och placera dem nära blommorna.

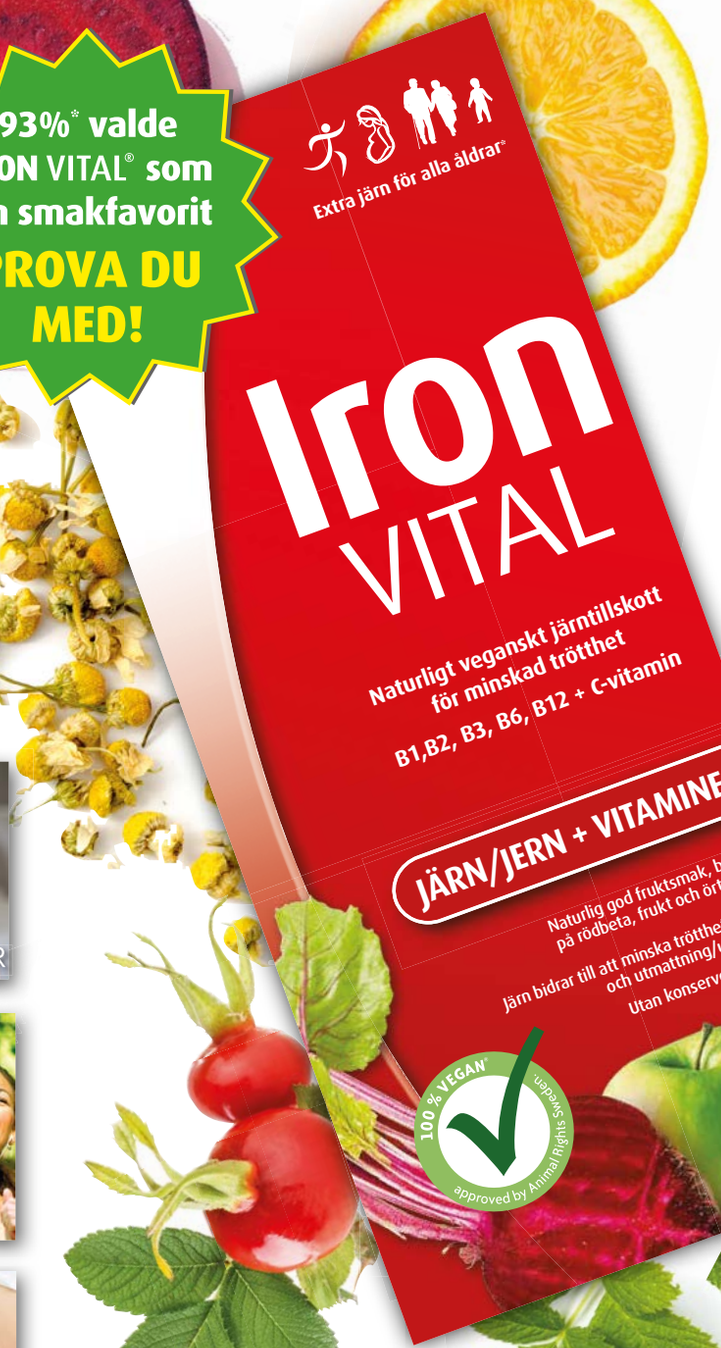
Sätt ut ett fat med vatten åt törstiga insekter: Se till att det är grus i så att de inte drattar i och drunknar.

Släck utelamporna på kvällen: Många insekter navigerar efter månen och stjärnorna och dras till dem, men de dör lätt av utmattning, värme eller att de blir fångade av rovdjur som jagar i ljusskenet.

PÄRLHYACINT FOTO: TOVE ROLL

ÄNTLIGEN ETT SKONSAMT VEGANSKT JÄRNTILLSKOTT

93%* valde IRON VITAL® som sin smakfavorit
PROVA DU MED!



När du känner dig trött, hängig, utmattad och/eller har svårt att koncentrera dig kan det bero på dåliga järnvärden. Men lyckligtvis är låga järnvärden lätt att åtgärda.

Järn spelar en viktig roll för att upprätthålla ett hälsosamt immunsystem och att hjälpa syre att nå din hjärna för fokus, koncentration och dina muskler för fysisk energi.

Känner du dig trött och hängig men vet inte om det kan vara järnbrist? **Gör vårt test på: octean.se**

Iron VITAL® är lämplig för:









Din trötthet kan bero på järnbrist & då hjälper IRON VITAL®

Du hittar Iron Vital hos Life, på Apotek, i hälsofackhandeln och på octean.se

Konsumentkontakt; Octean AB • 010-703 68 00 • octean.se

*Konsumentundersökning, 2019 av Octean AB. 48 deltagare, baserad enbart på smak. 93% valde Iron Vital som sin smakfavorit.

octean



Mat för det lilla köket

Erica Zontho har tagit fram veganska recept att laga i allt från små studentkök till husvagnen, pentryt eller sommarstugan. Enkelt, avslappnat, gott och krångelfritt. Precis så som sommarmat ska vara!

RECEPT: ERICA ZONTHO FOTO: ULRIKA POUSETTE

OLIVBURGARE MED PERSILJEMOS

4 portioner

Jag älskar persiljerötter! Här blir de till ett gott mos där smaken förstärks ytterligare med persiljeblad.

Olivburgare
500 g vegansk formbar färs
1 dl kärnfria oliver
2 soltorkade tomater
2 vitlöksklyftor
1 dl majskorn
2 msk oregano
1 msk spiskummin
2 tsk dijonsenap
¼ tsk salt

Persiljemos
500 g persiljerötter
2 vitlöksklyftor
2 tsk lökpulver
4 msk olivolja
4 msk persilja
½ tsk salt

1. Använder du fryst färs, låt den tina i rumstemperatur i ca 1 timme.
2. Grovhacka oliverna, klipp tomaterna i små bitar och pressa vitlöken. Blanda ihop med färsen och övriga ingredienser. Forma till 8 burgare som du steker på medelvärme i lite olja.
3. Skala och dela rötterna i mindre bitar. Koka mjuka i ca 15 minuter. Häll av vattnet.
4. Pressa vitlöken och tillsätt till persiljerötterna tillsammans med resterande ingredienser. Mixa eller stöt allt till ett slätt mos.

VEGO:s dryckestips

Verus Sauvignon Blanc
Art nr: 2720
Pris: 119 kr



BUDDHA BOWL

4 portioner

En buddha bowl innehåller precis som kostcirkeln lite av allt. Ingredienserna blandas inte heller ihop utan ligger fint arrangerat sida vid sida. Det bästa med den här skålen är att den är superlätt att anpassa efter vad man har hemma. Byt exempelvis ut mathavre mot ris, broccoli mot blomkål, majs mot frukt och så vidare.

Bowl
2 ½ dl mathavre
350 g broccoli
350 g tofu
250 g rödkål
2 avokador, skivade
140 g majskorn
4 msk hampafrön eller hackade valnötter

Dressing
3 dl cashewnötter
1 ½ msk riven ingefära
1 ½ dl apelsinjuice
¾ dl vatten

Förbered
Blötlägg cashewnötterna till dressingen i minst en timme.

1. Koka mathavren enligt instruktionerna på förpackningen. Dela broccolin i mindre buketter och lägg ner i mathavren de sista 10 minuterna så att de ångkokas.
2. Skär tofun i mindre bitar och stek i olja tills den blir fint gyllenbrun. Salta lätt.
3. Riv eller skär rödkålen tunt. Massera den mjuk.
4. Lägg allting i en stor skål.
5. Häll av vattnet från cashewnötterna och mixa tillsammans med övriga ingredienser till en slät dressing. Ringla över bowlen.





TEMPEHWRAPS

4 portioner

Det här är min absoluta favoriträtt och den jag alltid nämner när någon frågar vad jag gillar för mat. Har du aldrig testat tempeh förr är detta en perfekt start.

Tempeh
1–2 msk riven ingefära
½ dl lönnsirap
½ dl soja
400 g tempeh

Dressing
½ dl ljus tahini
½ dl vatten
3 msk pressad citron
2 vitlöksklyftor
salt

Tillbehör
6–8 tortillabröd
böngroddar, avokado, sallad, majs, tomat, lime

1. Blanda ingefära, lönnsirap och soja. Skär tempehn i 1 cm tjocka skivor och låt den dra i marinaden i minst 15 minuter.
2. Stek tempehn i olja på medelvärme tills den får lite yta. Häll över marinaden och låt koka in. Fortsätt steka tills tempehn är gyllenbrun.
3. Mixa ihop alla ingredienser till dressingen till en slät smet.
4. Lägg tempehn på brödet, ringla över dressing och toppa med grönsaker. Pressa över lite lime. Vik ihop och njut.

MAKLOUBA

4 portioner

Första gången jag åt denna rätt var hos mina syriska vänner och det tog inte många minuter förrän jag frågade efter receptet. Har jag lyckats göra den lika ståtlig som deras? Nja... kanske inte, men god är den! Servera gärna med bönor eller korv.

2 auberginer
salt
rapsolja
2 dl basmatiris
1 tsk salt
½ tsk peppar
1 tsk basilika
1 tsk oregano
1 tsk spiskummin
1 dl mandel eller cashewnötter
2-3 tomater

1. Skär auberginerna i 1 cm tjocka skivor och salta lätt på båda sidor. Låt dem ligga ett par minuter tills de börjar släppa vätska. Torka av med papper och stek mjuka i rikligt med rapsolja.
2. Skölj riset noga och blanda det sedan med salt och kryddor.
3. Häll olja i en gryta (ej större än en mattallrik i diameter) så att det precis täcker botten. Stek mandeln lätt gyllenbrun i oljan.
4. Ovanpå mandeln varvar du sedan lager av tomat, aubergine och ris i grytan. Börja med tomat och avsluta med ris.
5. Häll försiktigt på vatten tills allt precis täcks. Koka upp, sänk sedan till låg värme och låt tillagas under lock i 20 minuter. Sänk till plattans lägsta värme och tillaga i ytterligare 20 minuter. Dra därefter av grytan från värmen och låt vila i 15 minuter.
6. Lossa försiktigt riset från kanterna, lägg en tallrik på grytan, håll tungan rätt i mun och vänd allting snabbt upp och ner. När du lyfter bort grytan har du, om du lyckats, en fin ristårta att servera.

VEGO:s dryckestips

Francisco Gomez
Art nr: 2255
Pris: 79 kr





I Erica Zonthos kokbok *Stora kokboken för små kök* (Ordfront förlag) bjuds det på 111 växtbaserade recept, perfekta att laga i allt från studentköket till lantstället.

CHOCOLATE CHIP COOKIES

ca 14 stycken

Kan man verkligen göra kakor i en stekpanna? Ja! De reser sig inte på samma sätt, men de blir härligt mjuka och smakar precis lika gott (eller godare om man får tro min man).

¾ dl ljus tahini
1 dl rapsolja
1 ¼ dl farinsocker
1 dl socker
60 ml mjölk, t ex soja- eller havremjölk
2 tsk vaniljextrakt
½ tsk kanel
¼ tsk salt
150 g mörka chokladknappar
3 ½–4 dl vetemjöl

1. Rör samman allt utom choklad och mjöl i en stor skål och låt sockret lösa upp sig lite. Tillsätt sedan chokladknapparna och rör i mjölet lite i taget tills du har en fast deg.
2. Rulla små bollar och platta till. Stek kakorna på båda sidor i en torr panna på medelvärme tills de fått lite färg.

Psst... Hur mycket mjöl du behöver beror på om du använder lös eller fast tahini. Detta recept är gjort på ljus tahini som är mer flytande. Använder du fast tahini kan du minska något på mjölet.



Erica Zontho sitter i sin mormors kök.

RECEPTREGISTER

VARMRÄTTER
Koreansk tofu med koriander **16**
Picklad svamp i hovmästarsås **16**
Tofuspett med chimichurri **17**
Kebab meshwi **23**
Örtig falafel **26**
Auberginepasta **29**
Kronärtskocksotto **31**
Glimrande gul tofu **36**
Tandoorispett **36**
Indisk potatisburgare **40**
Indisk seekh kebab **42**
Turkisk plockmiddag **64**
Tacos med bönor och majs **65**
Sojastekt svamp **65**
Mandelmalfatti med spenat **69**
Krämig polenta med svampragu **69**
Asiatisk sesampasta **75**
Kryddig aubergine med kikärter **76**
Vegobollar med krämig paprikasås **76**
Enkel indisk dal **77**
Mexikansk bönbowl **77**
Mattar tofu **78**
Olivburgare med persiljemos **92**
Buddah bowl **93**
Maklouba **94**

SOMMARFEST
Rostad potatis med tångkaviar **52**
Morotslax **52**
Lök- och dillröra **52**
Vegetarisk gubbröra **52**
Potatissallad med caesardressing **54**
Minilökpajer **55**
Blomkålstabbouleh **55**
Ärtcimichurri **55**
Portabelloshawarma **56**
Tomat- och jordgubbssallad **57**
Bönröra med basilika **57**
Frasig tofu med senapssås **57**
Färsbiffar med ajvar **58**
Rödbetsbiffar med fetaost **58**
Italiensk bönsallad **58**

SÅSER & RÖROR
Hummus med stekt aubergine **23**
Chiliröra **24**
Rödbetsraita **38**
Ananasraita **38**
Myntachutney **38**

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR
Gröna bönor med gremolata **15**
Blomkålsfritters **24**
Kryddig aubergine **38**
Gult ris med spiskummin **38**
Fantastisk aubergine med chermoula **63**
Tempehwraps **93**

SALLADER & SOPPOR
Örtig tomatsoppa **14**
Rucolasallad **23**
Tomat- och dillsallad **24**
Grön och krämig gazpacho **28**
Hackad indisk sallad **36**
Ärtsoppa med lime **62**

BAKAT & SÖTT
Lyxiga scones **5**
Bröd med za'atar **24**
Pavlova med basilika och bär **30**
Jordgubbssorbet **33**
Aprikossorbet **33**
Naanbröd **36**
Rabarberdessert med ingefära **41**
Enkel snickerstart **44**
Vit chokladpannacotta **45**
Fattiga kanelbullar **46**
Peach Melba **47**
Cornflakeskakor **47**
Somriga rulltårtsbakelser **58**
Crème brûlée med citron **69**
Fruktsallad med limesocker **79**
Chocolate chip cookies **95**





För dig som äter mest vego

VegoOptimal

Helhetshälsas VegoOptimal är det optimala tillskottet för dig som mest äter växtbaserat.

VegoOptimal täcker dagsbehovet av B12, D-vitamin och järn. Dessutom innehåller VegoOptimal C-vitamin (för ökat järnupptag), samt zink. Allt i en och samma kapsel!

Certifierad svensk tillverkning utan onödiga tillsatser.
100% vegetariskt sortiment.

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.


JAMAIKANSK BBQ
VEGANSK BAKNING
MED KAROLINA TEGELAAR
LYXIG BRUNCH
VÄXTBASERAT
GOTT OCH ENKELT
VEGO FÖR BARN
NÄSTA NUMMER
ute den 30 juli

För vegetarianer och veganer

Skräddarsytt kosttillskott med vitaminer och mineraler för dig som är vegetarian eller vegan!



Full av energi!

Allt fler väljer att äta enbart vegetariskt idag. En av dem är Anna. Som nybliven vegetarian var hon ibland osäker på om hon fick i sig all viktig näring och valde därför att komplettera kosten med ett skräddarsytt multivitamintillskott, New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer. I en vardag fullspäckad med aktiviteter är hon full av energi och ork.

För fem år sedan bestämde sig Anna för att bli vegetarian. Hon uteslöt allt utom mjölkprodukter.

Osäker i början

–I början var det lite krångligt när jag skulle laga mat. Jag var osäker på om jag fick i mig all näring och vissa dagar kände jag mig också lite trött, berättar Anna.

–En väninna tipsade mig om New Nordics Multivitaminer för Vegetarianer och Veganer och jag bestämde mig för att testa.

Tryggt anpassat tillskott

Anna har två barn, arbetar heltid och tränar flera gånger i veckan. För att orka med sitt höga vardagstempo, har kosten alltid varit viktig för henne.

–Även om jag är noga med mina måltider, känns det tryggt att komplettera med ett högkvalitativt kosttillskott som är speciellt anpassat för mig som vegetarian.

–Och jag måste tillstå att sedan jag lade om min kost och började med multivitaminerna känner jag mig piggare än någonsin, säger Anna glatt.

”Jag känner mig piggare än någonsin!”

Vissa näringsämnen är det extra viktigt att vara noga med när man utesluter animalier. Det är framför allt vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium och selen.

Multivitamin för vegetarianer innehåller bland annat:

- *Vitamin B12 som bidrar till nervsystemets normala funktion och till att minska trötthet och utmattning.*
- *Vitamin D som bidrar till att bibehålla en normal benstomme.*
- *Järn som bidrar till normal syretransport i kroppen.*
- *Kalcium som bidrar till normal muskelfunktion och för att bibehålla normal benstomme.*
- *Selen som bidrar till immunsystemets normala funktion.*

apoteket APOTEK HÄLSOKRAFT life

Skräddarsytt kosttillskott

Är man nybliven vegetarian eller vegan kan det vara svårt att veta vilka vitaminer och mineraler man bör vara extra noggrann med att få i sig. New Nordics Multivitamin för Vegetarianer och Veganer är ett skräddarsytt kosttillskott med en sammansättning av vitaminer och mineraler lätta för kroppen att ta upp. Produkten ger ett extra tillskott av bland annat kalcium, vitamin B12, järn och D-vitamin från växtkällor samt en rad andra näringsämnen.

Silverträdet – kvalitet i fokus

NEW NORDIC

New Nordic är ett svenskt företag med lång och bred erfarenhet av kosttillskott. Endast på New Nordics produkter hittar du det karaktäristiska Silverträdet. Det är din garanti för hög kvalitet.

New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer kan du köpa i utvalda apotek och hälsobutiker eller via www.newnordic.se

Konsumentkontakt:
New Nordic AB, 040-239520



En cool, frisk och läskande smak av sommar!



Förutom skallar med smak av hallon/lakrits, finns flera andra härliga godbitar i BUBS påssortiment. Som den här; Cool Cola Skalle. Kanske vår mest uppfriskande smak med ett läskande syrligt hölje som ger den sin särskilt coola cola-karaktär. Microskallarna är helt veganska och producerade i vår fabrik i Sverige med Fairtrade-certifierat socker. En nyhet för året är att även de större Colaskallarna i lösvikt nu är helt fria från animaliska tillsatser. Bra för den som föredrar vego och vill plocka själv! Cool Cola Skalle finns färdigplockad i både 90- och 190-gramspåse.

BUBS GODIS

bubs.se