

SANTA SALSA – ENKEL SOMMARMAT – VEGO:S VECKOMENY – COMFORT FOOD – SÄSONGENS GODASTE

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

91 000 läsare!

60
GRÖNA
RECEPT!

**SYDAMERIKANSKT
VEGO PÅ GRILLEN**

**LÄR DIG GÖRA AREPAS
FYLDA MAJSBRÖD**

**GRÖNA
VECKOMENYER**

BAKA MED JORDGUBBAR

NR 4 2022 JUNI-JULI

PRIS 69,- (INKL. MOMS)

FINLAND 790 EUR NORGE 85 NOK



04



TIDSAM 2881-04

7 388288 106908

RETURVECKA 30

Bjud vännerna på grillfest
ITALIENSK BUFFÉ

HÄLSOSAMT OCH ENKELT – MODE & SKÖNHET – GODASTE PIZZORNA – VEGOVECKOR – NYTT I VEGOVÄRLDEN



VÄXTBASERADE PROTEINER

Veganska kollagenbyggande peptider med hyaluronsyra och C-vitamin.

Växtproteiner från bl.a. ärtor och hampa.

Finns i olika smaker och varianter.



Mat är bättre live!

DET ROLIGA MED mat är att den kan avnjutas på så många sätt. Ja, du behöver ju inte ens smaka på den för att uppskatta den. Det blir extra tydligt i sociala medier, där folk tycks dela mat mest hela tiden, att man nästan glömmer bort att man faktiskt kan äta... mat... på riktigt. Men glöm inte att mat live kan vara en käftsmäll av bästa slaget.

Jag älskar ju, som ni vet, att använda tidningen VEGO som ett sätt att utforska, upptäcka och bjuda på mat från hela världen. Jag tjuvar sönder er om vikten av att smaka på nya kök mest hela tiden, men ska också erkänna en sak: Jag är inte superbra själv alla gånger. Jag älskar att insupa olika matkulturer via Instagram, Youtube, Netflix och kokböcker. Jag har snart kokböcker från vartenda land (känns det som) och kan så himla mycket... utan att ens ha smakat det. Så var det med arepas, som Selina Hamas faktiskt tog fram recept på redan till vårt sommarnummer 2017 (ett av mina favoritnummer någonsin). Arepas är majsbröd som fylls med olika fyllningar och det är populärt i bland annat Venezuela. Då började jag drömmen. Jag köpte till och med kokböcker med just recept på arepas. Lagade jag det? Nope!

Spola fram till 2021 när jag började höra talas om Santa Salsa i Frihamnen i Stockholm. Jag började följa dem på Instagram och såg deras löjligt goda arepas flimra förbi i flödet. Som vegan tänkte jag att det inte var något för mig. Det tog några månader innan jag till slut messade och frågade om det fanns någon variant att fixa

för en stackars vegan. Tada! Självklart fanns det det! Så jag tog med mig några vänner och åkte dit. Känslan av att se "kändismat" från Insta presenteras för mig var minst sagt en kick. Ja, det är sådana här kickar jag lever för! Haha. Och att sen får känna både välbekanta smaker, men också kombinationer som väckte helt nya känslor... var så pirrande roligt. Det är som skillnaden mellan att lyssna på en artist på Spotify och att faktiskt gå på konserten live.

Så här kommer numret då vi återintroducerar arepas, även den här gången skapade av matgeniet Selina Hamas.

Och så besöker vi arepasmeckat Santa Salsa, som jag hoppas att ni tittar förbi om ni får chansen. Vi kommer även ha ännu mer mat från olika delar av Sydamerika i kommande nummer!

Med det sagt hoppas jag att ni inte bara like:ar härliga matbilder på Instagram eller drömmer er bort framför

Netflix, utan faktiskt letar upp en restaurang som kan ge er hela upplevelsen, eller lagar upp den själv och njuter av det hemma. Upplevelsen i verkligheten kommer alltid att slå scrollande på Instagram. Jag lovar!



Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

3 FANTASTISKA LIVE- UPPLEVELSER



Vegansk afternoon tea

Josefine Baumann (Årets konditor 2011) tog fram en helt vegansk afternoon tea på TAK i Stockholm. Det var fantastiskt! Macarons, chokladbakelser, rabarbertartletter, kardemummakaka med kombu. Jag hoppas på mer sådant i framtiden!



Chokladbulle

Jag är besatt av Stora Bageriets (bredvid hovstallet i Stockholm) chokladbulle. Det är inte bara choklad, utan den är också toppad med en knäckig toscasmet och jag kan inte sluta äta dem. Ah!



Koreanska tacos

Jag kommer alltid tillbaka till Nü i Teatern, Ringen (Skanstull). Deras koreanska tacos med friterad tofu, rödkålskimchi och kimchi fries är så magiska. Du kan bara ta en som start på kvällen och sedan fortsätta vidare i natten.

FÖLJ OSS!

Följ oss på **Youtube!** Vår kanal heter VEGO och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt! **Instagram** @vegomagasinet
Facebook facebook.com/matmagasinetvego **www.vegomagasinet.se**

VEGO



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



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



ClimateCalc CC-000084/FL
PunaMusta Magazine

Vego 4 2022

- 11 Santa salsa
- 15 Pajer x 5
- 23 Grönt på grillen
- 31 Argentinsk asado
- 37 Italiensk plockmat
- 45 Lär dig göra arepas
- 50 Godaste glassarna
- 53 Baka med jordgubbar
- 65 VEGO:s veckomeny
- 73 Grilla mera vego
- 85 La Piccola Nonna

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Glassa i solen **20**, Chimichurri-grillad Stacky's **28**, Mode & skönhet **60**, Trend-Stefan spanar **62**, Ossobuco **70**, Allt om vitamin B12 **78**, Love is in the air **80**, Nytt om vegokost & hälsa **82**, Vegoveckor **89**, Receptregister **94**, Nästa nummer **96**

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. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det nötfritt.



Glutenfri

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



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.



23

Grönt på grillen, från läckra tillbehör till grillspett



15

Säsongens godaste pajer



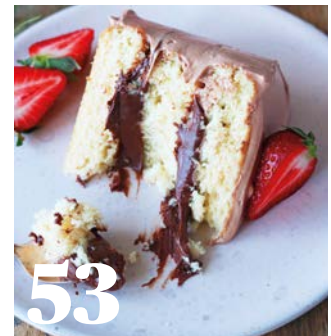
31

Bjud på en sydamerikansk grillfest



89

Ebba Swanberg bjuder på grön mat som är enkel och försvinnande god



53

Här är några bakverk och desserter signerade bakgeniet Frida Svanberg



Oh. Mung. Good.



Vissa hemligheter är värda att delas. Nu hittar du äntligen ett ekologiskt vegoalternativ med massor av smak – utan en enda tillsats!





Khadijas kitchen

Khadija Mohamud har släppt boken *Khadijas kök: recept från Östafrika...* som är fantastisk! Den är så vacker att titta i och nu när jag har lagat mig igenom i princip allt kan jag bara konstatera att maten är lika magisk. Ja, vi kommer att ha med recept från den i vårt höstnummer, men kolla in den redan nu.

Bittergurka

Det är så kul att upptäcka nya kryddor, råvaror och grönsaker. Som bittergurka, eller bitter gourd som den också kallas. Som en taggig, bitter... gurka? Den används mycket i det indiska köket, där den dels kan friteras men också fyllas med kryddor. Ett recept hittar du på indianenough.se.



Vi satsar på Youtube!

Jag älskar att göra matlagningsvideor och just nu lägger jag upp längre videor där jag lagar mat och verkligen visar hur man gör. Jag har haft några gäster och kommer att ha fler framöver. Men glöm alltså inte att kolla in Youtube-kanalen "VEGO".



FRITERADE DUMPLINGS MED PONZUMAJONNÄS

4 portioner

Många recept publiceras inte i tidningen utan kommer istället upp i våra sociala medier och på vegomagasinet.se. Ett sådant recept var dessa friterade dumplings med ponzu, en sojasås som smaksätts med citrus. Kikkoman har tex en ponzu med smak av citron.

2 förpackningar vegetariska dumplings
rapsolja att friteras i

Ponzumajonnäs

1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 msk ponzu från Kikkoman
2 msk finhackad gräslök

1. Tina dina dumplings.
2. Hetta upp generöst med

olja i en stekpanna eller kastrull. Sikta på 180 grader.
3. Droppa ner dina dumplings och friteras tills de är gyllene. Det tar några minuter. Låt rinna av på hushållspapper.
4. Blanda ihop ingredienserna till ponzumajonnäsen.
5. Servera dina nyfriterade dumplings med ponzu-majonnäs.



Sydamerikanska butiker

Vi har ju en del recept från Sydamerika, både i det här numret och i nästa. Om du inte har någon butik med sydamerikanska produkter i din stad, kolla in t ex latinprodukter.se och latinamerikanska.se.



MANGOSÄSONG

Mango är min favoritfrukt (följt av ananas) och just nu är det säsong för de sötaste och godaste mangorna från Indien och Pakistan. De är gula i färgen, nästan orange i fruktköttet och helt oemotståndliga att äta.

Jag är ekologiska Mileo -
fruktig och fin med toner
av vita blommor, päron,
persika, fläder och citrus.

Taget, det blir bra
till smågodis och en
romantisk komedi.



MILEO ORGANIC, nr 2604
alk. 12%, 75 cl PET-flaska, 89 kr

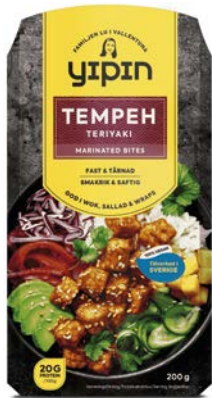


**Alkohol i samband med arbete
ökar risken för olyckor.**



Vegokött på cashewäpple

För varje cashewnöt som skördas, kastas ett helt ätbart och näringsrikt cashewäpple. Det är det som Cashewmeetly görs på! Hundra procent naturligt förädlad cashewäpple. Du kan koka det, steka det, använda det i grytor och gratänger, mixa det till färs eller grilla. Finns att köpa på bland annat Willys, Hemköp och **Mat.se**.



Teriyaki tempeh

Yipin kan inte bara tofu, de har även en ruskigt god tempeh. Deras senaste tempeh är marinerad i en fyllig sojasås, vitlök och ingefära. Bara att steka på och njuta av, den är ju redan smaksatt!



Smidiga wokmixar

Appetit har kommit med två nordiska wokmixar. En med en blandning av bland annat morot, palsternacka och vitkål och en annan med grönkål, kålrot, gul morot m.m. Du hittar dem i frysdisken för 21,90 kr/500 g.



Hela Sveriges färdigrätt är vegansk!

Dagfårds höll en tävling för att utse hela Sveriges färdigrätt och tillsammans med fyra andra deltagare valdes Remi Lafvas ut som tävlande. I slutet stod det klart att Remi blev vinnaren och videon kan du se på Dagfårds Youtube-kanal. Grattis till Remi och grattis till alla vegoälskare eftersom rätten dessutom är helt vegansk! En falafel på gula ärtor med en nötfri sataysås, basmatiris och broccoli.

– Jag kände att jag ville nå ut till fler och ta rätten ett steg till, så att även veganer kan koka den. Många av mina veganska polare har efterfrågat en rejäl, krämig och generös rätt och här är den.

Berätta lite om din specialsås, den låter ju så härlig!

– Såsen var mitt ess i rockärmen – en vegansk sataysås som är helt nötfri. I stället för jordnötter består såsen av rostade solros-kärnor, så att även nöttallergiker kan äta en god och rejäl sataysås.

Vad händer mer?

– Sedan inspelningen i augusti förra året har jag startat Youtube-kanalen Mest Mat, en relativt ny kanal där jag från mitt kök bjuder på läckra rätter en gång i veckan. Jag planerar för att ha veganska månader framöver och mer teman.



Tropisk energidryck

Celsius har lagom till sommaren släppt en ny smak: Tropical vibe. En läskande smak av stjärnfrukt och ananas. Inget socker och inga artificiella färger eller smaker. En burk kostar ca 18,95 kr.



El Taco Truck!

Tacofavoriten El Taco Truck lanserar nu inte bara sina produkter i Finland, utan kommer även ut med en större förpackning av sin magiska Black Bean Salsa. Lägg därtill en helt ny fruktig salsa, Fruity Salsa, med smak av fräsch mango. Perfekt till tacos och som dipp. Kostar 34,95 kr på bland annat Hemköp, **Mathem.se**, Ica och Hemköp.



Vegansk Chili Ch**se Dip!

Är du också ett stort fan av Frankfuls veganska ostdipp? Nu har de även kommit med en hetare variant med en kick från jalapeñobitar. Supergod till tacos eller tillsammans med nachos. Kostar 28,90 kr på Ica, Coop, Willys, City Gross och **Mathem.se**.



Vegokebab!

Kebab är något man aldrig tröttnar på. Nu lanserar även Ica en kebab gjord på svenska ärtor. Helt glutenfri och full av smaker. Bara att steka på i lite olja så att den får färg. Servera i pitabröd med grönsaker och en god sås. Du hittar den i kyldisken.



Gröna färdigrätter

Ica har kommit ut med två nya veganska färdigrätter. Det är dels Chili sin carne... vi menar, chili con pea! En het böngryta med chili och morötter. De har också en helt vegansk bolognese. Finns i kyldisken.



Stacky's

Glöm inte att kolla in Stacky's, en ny vegoprodukt gjord på svenska råvaror helt utan tillsatser. Finns nu i smakerna Hot & Spicy, Smokey BBQ och Stacky's Original. Stek som den är, hacka, tärna, strimla eller mixa. Du bestämmer själv. Ett stort plus för priset, endast 69 kr för 8 st på **stackys.com**.



Havrechoklad

Karl Fazer Oat Choco är en helt vegansk choklad gjord på nordisk havre. Den kommer till och med i två smaker, en vanlig och en med hasselnötter. Du hittar den bland övrig choklad.



Lindt satsar veganskt

Chokladmärket Lindt introducerar nu chokladen Hello Vegan i tre olika smaker. Det är Salted Caramel, Sweet'n Salty Popcorn och Cookie. Alla låter minst sagt magiska och vi vill bara smaka dem nu, nu, nu. Finns ute i butik eller på t ex **Mathem.se** för 45,95 kr/100 g.



Quorns nya filéer

Quorn släpper två smidiga minifiléer som används i stället för kyckling. Smakerna är Barbecue och Sweet Chili och de kan ätas som de är i en wrap eller stekas på så att de får yta. Kostar 31,90 kr/138 g och finns till att börja med på Ica.



Gröna bladet

Här hittar du flera smidiga mixar till grönsaksbiffar, favabiffar, bönbiffar, linsbiffar och falafel. Bara blanda med vatten och forma till biffar som nu är redo att stekas. Kostar 38 kr på **gronabladet.se**.



Ny vegopastej

Även Pärsons har nu kommit med veganska pastejer. De är båda baserade på 40 % vita bönor och finns både med smak av skogsvamp och med rostad vitlök och chili. Kostar 22,13 kr på Ica.



GLOBAL®





Alla pratar om **SANTA SALSA**

Kan ett intresse för skejting, musik och film bli till en
av Stockholms trendigaste restauranger för vegosar?

Ja, det är Santa Salsa ett bevis på.

Sebastian Paez,
Maikel Gonzalez
och Nico Barnao.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: CAMILLA LINDQVIST



Arepas, sydamerikanska majsbröd, med olika fantastiska fyllningar.

Santa Salsa

Du hittar Santa Salsa på Stockholm Brewing Taproom, Frihamngatan 26A i Stockholm. Följ de på insta och Facebook @santasalsastockholm.

Det är fredag eftermiddag och Santa Salsa har ännu inte slagit upp portarna. Men musiken hörs ända ut på gatan och inomhus pågår febril aktivitet. Sebastian Paez, Maikel Gonzalez och Nico Barnao har stenkoll på läget, men det är ändå mycket att göra. Det hackas grönsaker, bord dukas och det ställs fram råvaror till de hundratals arepas, sydamerikanska majsbröd, och patacones, friterade matbananer, som under kvällen ska serveras med olika fyllningar och toppings.

Utanför står en liten huttrande kö, mest bestående av ungdomar som väntar på att komma in. Men, ska vi snart få erfara, innan kvällen är över kommer även kulturtanter, kostymklädda businessmän, hipsters från Söder och alldeles vanliga medelålders människor att fylla den hemtrevliga lokalen.

För ryktet om den sydamerikanska restaurangen Santa Salsa har spridit sig, trots att den inte ens haft öppet i ett år.

– Santa Salsa är så vitt vi vet den enda restaurangen i sin klass som serverar mat inspirerad av det venezuelanska och karibiska köket. Egentligen har vi inga direkta konkurrenter. Samtidigt ska man vara medveten om att det här är helt nytt för många, vilket också innebär att många inte riktigt vet vad vi serverar för mat, säger Maikel Gonzalez, en av grundarna.

SEBASTIAN PAEZ INSTÄMMER, och berättar lite småskrattande om gästen som ringde för att boka bord, men som absolut tänkte vägra att dansa salsa under kvällens lopp.

– Det tog ett tag att reda ut missförståndet. Att det här inte är ett salsa-dansställe, utan



Nico Barnao med nyfriterade patacones.



Santa Salsa är inhytt i Stockholm Brewing Cos Taproom.

”Santa Salsa är så vitt vi vet den enda restaurangen i sin klass som serverar mat inspirerad av det venezuelanska och karibiska köket.”
/Maikel Gonzalez

ett ställe där vi serverar god mat och bra stämning... Att salsa kan betyda olika saker och bland annat syftar på våra såser.

Nej, namnet har inget alls med latin-amerikansk dans att göra. Namnet är i stället inspirerat av en skejtingvideo som Maikel gjorde när han bodde i Caracas.

– Och en av mina kompisar drev en restaurang i New York som också heter Santa Salsa. Så jag tog med mig namnet till Sverige, där vi startade en restaurang med helt annan inriktning, säger Maikel.

Men framför allt, förtydligar Nico, betyder ”salsa” mix eller blandning, och det är exakt det som de tre vännerna vill med Santa Salsa. De vill ha en bred blandning av gäster som kommer för att njuta av maten, musiken och filmerna som rullar på de otaliga tjock-tv-apparaterna som står utplacerade här och där.

– Det har vi lyckats med. Eftersom konsthallen Magasin III, Möbeldesignmuseum och andra konstgallerier ligger här i kvarteret kommer dagligen olika kulturmänniskor hit. Dessutom har vi ett padelcenter i närheten, vilket innebär att en massa sportfolk tittar in. Precis som businessmänniskorna mitt i karriären, som också har hittat hit till oss, säger Sebastian och öppnar dörren för kvällens första gäster.

SEBASTIAN, MAIKEL OCH Nico lärde känna varandra genom sitt musikintresse. Maikel spelade i band, och de tre hängde ofta på olika klubbar i Stockholm. Maikel och Nico jobbade ihop som kockar och hade 2016 så smått börjat med en popup-restaurang där de serverade arepas på olika musikevenemang och filmfestivaler.

– Under flera år var popup-restaurangen ett sidoprojekt samtidigt som vi jobbade med annat.

Lokalen har börjat fyllas med folk. I ett hörn sitter en välklädd man med portfölj och äter. Vid ett annat sitter två äldre kvinnor med var sin tallrik arepas framför sig och pratar livligt.

Ett större sällskap med barnvagnar har bokat långbordet i mitten, och slår sig ner under glatt småprat där engelska, spanska och svenska blandas hejvilt.

I samma veva kommer våra tallrikar fyllda med patacones, ett slags rårika gjord av friterad matbanan. De har olika fyllningar, någon med svarta bönor och smakrik tomat-salsa och en annan har coleslaw, picklad morot och veganost. Här finns arepas med friterad tofu och majssås, en annan har kakao-



Maikel Gonzalez häller upp de olika salsorna.



Friterade bananchips med salsa.

”Det är viktigt för oss att vara inkluderande, så alla vegetariska rätter på menyn kan göras veganska. Och allt vi serverar här är glutenfritt”
/Nico Barnao

stuvade svarta bönor och friterade skivor av matbanan.

– Det är viktigt för oss att vara inkluderande, så alla vegetariska rätter på menyn kan göras veganska. Och allt vi serverar här är glutenfritt, säger Nico.

Strax därpå kommer Sebastian, som anslöt sig till gänget 2020, med öl från Stockholm Brewing Co., bryggeriet som ligger i samma lokal. Maten smakar himmelskt. Och ölen, som Sebastian valt ut från den milslånga öllistan, matchar perfekt.

– Vänta bara tills ni får in efterrätten, då kommer ni att upptäcka att öl passar till efterrätt också, säger Sebastian.

Att Santa Salsa öppnade i Frihamnen är ingen slump. Det var nämligen här vännerna från Stockholm Brewing Co. höll till, och när de erbjöd Santa Salsa att ta över restaurangen som ingår i deras taproom var det ett enkelt

Patacones är friterade bananfritters med olika toppingar.



beslut att öppna ”på riktigt”. Dessutom, som Nico påpekar, så ligger Santa Salsa mer centralt än vad man kan tro. För både 76:ans och 1:ans buss stannar precis utanför, vilket gör det enkelt att ta sig hit.

– När vi öppnade i maj 2021 var det pandemi och restriktioner. Så här i efterhand kan vi nog konstatera att det var bra att öppna just då, säger Nico.

Restriktionerna fick verksamheten att landa och gjorde att de tre vännerna och medarbetarna kunde växa i kläderna och den nya lokalen i lagom takt, samtidigt som ryktet om den nya restaurangen spred sig.

– Idag har vi plats för 80 personer här inne, en stor uteservering samt möjlighet att ordna privata sittningar inne i bryggeriet för upp till 50 personer, säger Sebastian.

Vi börjar bli mätta, och när Maikel berättar att en arepa i Venezuela är dubbelt så stor som dem vi ätit här, känner vi oss nöjda med att bo i Stockholm.

När vi någon timme senare beställer in den veganska kaffemoussen, tillverkad på kaffe från det exklusiva kaffehuset som ligger i huset, Standout Coffee, tillsammans med tre miniarepas med guavamarmelad och vegansk ost, är det bara att konstatera att Sebastian hade rätt. Den öl som serveras till, en mörk stout, sitter som en smäck.

PAJER X 5!

Pajer känns alltid lite extra lyxigt. Det roliga är att de kan göras på så många olika sätt, med så många olika fyllningar! Här kommer ett gäng härliga pajer för sommarens alla tillfällen.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



MEDELHAVSPAJ

6–8 portioner 

Den här pajen har ett par olika moment och tar lite tid att knäpa ihop, därför brukar jag göra en stor sats så att det räcker till många lunchlådor. Du kan självklart också halvera receptet och baka ut i en vanlig pajform.

Deg

6 dl vetemjöl
300 g mjölkfritt margarin
4 msk vatten

Färs

1 stor gul lök
2 tsk vardera av rosmarin, timjan och oregano
700 g formbar vegofärs
1 dl tomatpuré
5 dl vatten
4 vitlöksklyftor
salt
svartpeppar

Fyllning

1 fänkål, ca 350 g
1 zucchini, ca 400 g
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3–4 dl riven ost, t ex växtbaserad
100 g smulad fetaost, t ex Peas of Heaven eller Violife
olivolja att steka i
ca 15 kalamataoliver, urkärnade
ca 15 körsbärstomater, halverade

Servering

½ kruk basilika
sallad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Nyp samman smör och vetemjöl med händerna tills smöret är finfördelat. Tillsätt vattnet och knåda ihop allt till en deg. Tryck ut degen i en liten braspanna eller stor ugnform och ställ svalt medan du fixar med fyllningen.
3. Skala och strimla löken. Fräs den i olja tillsammans med örtekryddorna samt salt och svartpeppar. Tillsätt färsen när löken har mjuknat och fräs under omrörning tills den får färg.
4. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare ett par minuter. Håll i vattnet och riv ner vitlök. Låt puttra på i ca 5 minuter. Färsen ska vara ganska torr, så fräs någon extra minut på hög värme om den skulle vara vattnig.
5. Förbaka pajskalet i ca 10 minuter.
6. Strimla fänkål fint och skär zucchini i tunna skivor. Fräs i olja tillsammans med salt och svartpeppar tills grönsakerna är mjuka. Det tar ca 10 minuter. Ta bort från värmen och tillsätt grädde och ost.
7. Fyll det förgräddade pajskalet med färsen, tryck ner tomater och oliver med jämna mellanrum och stjälp sedan över ost- och grönsakssåsen.
8. Grädda i ca 30 minuter eller tills pajen har fått



fint med färg. Låt svalna minst 15 minuter innan servering. Toppa med basilikablåd.

KNÄCKIG RABARBERPAJ MED CITRON

4–6 portioner 

Äntligen tid för rabarber! Den här pajen får ett härligt knäckigt smultäcke och en frisk smak av citron.

ca 500 g rabarber (1 liter skuren i bitar)
½ dl strösocker
1 msk majsstärkelse
½–1 citron, rivet skal

Knäckigt täcke

2 dl strösocker
150 g smör, t ex mjölkfritt
2 ½ dl vetemjöl
1 dl havregryn
½ dl vit eller ljus sirap

Vaniljsås

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 dl vatten
2 msk rapsolja
2 msk strösocker
2 msk majsstärkelse
1 krm vaniljpulver eller 1/3 vaniljstång urskrapad eller 1 ½ msk vaniljsocker av god kvalitet
en nypa salt
en liten nypa gurkmeja (kan uteslutas)

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda rabarber, strösocker, majsstärkelse och rivet citronskal i en ugnform.
3. Lägg strösocker, smör, vetemjöl, havregryn samt sirap i en bunke och vispa samman med elvisp till en smulig deg. Lägg degsmulorna som ett täcke över rabarbern.
4. Grädda i ca 20 minuter eller tills pajen har fått fin färg. Låt svalna och servera med vaniljsås.

Vaniljsås

1. Lägg samtliga ingredienser i en kastrull och vispa samman dem noga.
2. Värm under omrörning tills såsen har kokat upp och tjocknat. Håll över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.



Knäckig rabarberpaai med citron



VEGO:s dryckestips

Spier Signature
Sauvignon blanc
semillon
Art nr: 2234
Pris: 79 Kr

FILODEGSPAJ MED GRÖNA VÅRBLAD OCH VITOST

3–4 portioner

100 g nässlor
75 g ramslök
300–400 g fryst spenat
2 ½ dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche
eller Oatly Turkisk
1 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar
5 ark filodeg
rapsolja
150 g fetaost, t ex växtbaserad som Violife
eller Peas of Heaven

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Rensa nässlor, ramslök och spenat. Hacka grovt.

3. Stek nu i lite olja tillsammans med salt och peppar tills de har minskat i volym och ångat bort sin vätska.
4. Tillsätt crème fraîche och fräs ytterligare några minuter så att fraichen kokar in något. Pudra på majsstärkelsen och vispa ner. Låt puttra en minut så att stuvningen tjocknar och ta sedan från värmen.
5. Pensla filodegsarken på ena sidan med olja och lägg omlott i en ugnform. Tryck ner det som sticker över kanterna på insidan av formen så att det bildas en puffig kant.
6. Stjälp ner stuvningen och jämna till med en sked.
7. Grädda i ugnen i ca 10 minuter. Ta ut pajen och tryck ner smulad vitost i stuvningen. Baka i ytterligare 5 minuter eller tills osten blir glansig och mjuk men inte smält.
8. Låt gärna pajen svalna åtminstone 15 minuter innan servering.



PAJ MED TOFUSTANNING OCH PESTOGÖMMOR

4 portioner

För nötfritt alternativ, välj nötfri pesto

Den här pajen blir krämig och fyllig av tofustanning och får god smak av pesto. Servera en härlig sallad till.

Deg

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

Fyllning

½ purjolök (gärna den gröna delen)
450 g buketter av blomkål och broccoli
250 g tofu, gärna silkestofu (mjuk tofu)
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 dl riven ost, t ex växtbaserad
salt
svartpeppar
1–2 msk pesto genovese, finns växtbaserad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Nyp ihop smör och vetemjöl med händerna tills det är finfördelat. Tillsätt vattnet och arbeta ihop allt till en deg. Tryck ut degen i en pajform och ställ svalt medan du fixar med pajfyllningen.
3. Skär purjolöken i bitar och skölj noga. Bryt broccoli och blomkål till lagom munsbitar.
4. Fräs purjolök, blomkål och broccoli ett par minuter i olja så att löken börjar svettas. Salta och peppra.
5. Mixa samman tofu och grädde med en stavmixer. Rör ner riven ost och smaka av med salt och svartpeppar.
6. Förgrädda pajskalet i ugnen i 10 minuter. Stjälp ner grönsaksfräset i skalet och håll över stanningen. Klicka ut peston med en tesked och tryck sedan ner klickarna så att de marmoreras lätt med stanningen. Baka i ca 45 minuter.

SNABBA PICKNICKPAJER

2 portioner 

Perfekta små pajer att packa med på utflykten! Snabba att göra och fyllningen kan enkelt varieras utifrån vad du har hemma, kanske med en klick pesto eller lite hackad dill.

2 ½ dl riven ost, t ex växtbaserad

1–2 salladslökar eller 1 dl finhackad gräslök

100 g rökt tofu

½ dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk

salt

svartpeppar

250 g smördeg, t ex mjölkfri

1. Skiva salladslökarna eller finhacka gräslöken. Riv tofun på den grova sidan av ett rivjärn.
2. Blanda samman ost, lök, tofu och fraîche i en skål. Smaka av röran med salt och svartpeppar.
3. Dela smördegarket i 4 bitar. Klicka på fyllning i mitten av varje bit, vik över degen och nyp ihop kanterna ordentligt så att inte fyllningen rinner ut.
4. Grädda i ugnen på 200 grader i 15–20 minuter eller tills de har fått fin färg.

VEGO:s dryckestips

Vid-A

Pris: 89 kr

Art nr: 2383

EKO, PET





Lyxig choklad

Den här mörka chokladen från Millesime Chocolat innehåller kakao från Kaithapara i Indien. En perfekt fermentering av kakaon ger chokladen en mjukt syrlig smak med noter av friska citrusfrukter. Kostar 29 kr/20 g på bland annat **beriksson.se**.



Snyggaste kolsyreaskinen

Nu kommer Aarke med en ny modell av sin kolsyreaskin Carbonator Pro. Det är precis som vanligt en vansinnigt snygg och stilren design blandat med funktion. Älskar du bubbelvatten lika mycket som vi är det är en lyx att unna sig. Kostar 3 000 kr på **aarke.com**.



Räddade produkter

Nu satsar Matsmart på egna produkter under varumärket By Motatos. Serien "SAVED By Motatos" är gjord på räddade råvaror och du hittar bland annat pasta gjord på överbliven majs och linser, chokladkaka gjord av räddad choklad och pesto gjord på "fula" grönsaker. Läs mer och beställ på **matspar.se**.

Glassa i solen

Solen skiner, du skiner, allt skiner. Precis som det ska vara. Ta ett glas alkoholfritt rosébubbel och en bit choklad och bara njut. Här kommer några grejer som gör sommaren ännu mer njutbar och avslappnad.



Veganglass i Malmö!

Glassälskare i Malmö har säkert redan hört talas om Limhamns Glassmejeri. Här står äkta italiensk gelato i fokus, gjord på de bästa råvarorna och med smaken i fokus. Du hittar dem på Dragörkajen 1C. I år satsar de ännu mer på veganska glassar med samma höga kvalitet som deras övriga utbud!

– Vi kommer att ha veganska smaker som hasselnöt och även andra nötsmaker. Det kommer att vara fokus på fruktsmaker som hallon, jordgubb, citrusfrukter och bär efter säsong, men även de mer traditionella smakerna som choklad och vanilj.

Varför satsar ni på veganskt nu?

Vi har märkt en ökad efterfrågan på veganska smaker de senaste åren hos oss och har därför valt att utöka vårt sortiment, så att fler får möjlighet att ta del av vår gelato. I Italien har försäljningen av vegansk glass ökat de senaste åren och det satsas väldigt mycket på produktutveckling av vegansk gelato från våra leverantörer av basprodukter.

Ni har ju även vegansk mjukglass, berätta lite om den!

– I år har vi valt att utöka vårt utbud med två veganska mjukglassar. Även mjukglassen görs från grunden. Det kommer att vara ett varierat utbud av smaker under sommaren. Vi har redan idag en vegansk mjukglass med smak av mörk choklad och den är otroligt populär hos alla chokladälskare.

Läs mer på **limhamnsglassmejeri.se** och följ dem på Instagram **@limhamnsglassmejeri**.



Den här väskan är från H&M:s Conscious choice och är tillverkad av flätat pappersstrå med ett handtag i läderimitation. Kostar 199 kr.



Scan satsar på vego

Nu kommer Scan med fyra vegoproducter, varav två är helt växtbaserade: en färs och vegobollar. Scans vegoproducter är gjorda på svenska råvaror som äkerbönor och gräart. Finns i kyldisken för runt 40 kr.



God bubblande rosé

God Dryck släpper nu No. 2 Sparkling Rosé, ett alkoholfritt rosa bubbel av toppkvalitet. Det har en fruktig och fräsch smak med inslag av smultron och persika. Kostar 89 kr/750 ml på Systembolaget och i dagligvaruhandeln.

Växtbaserad Vardagslyx

Naturens egna smaker på smörgåsen

Nyhet
Carlshamn
Havssalt



CARLSHAMN

www.carlshamnsväxtrike.se

WE HAVE AN ICEDREAM

NYHET!



10 KR
SMAKRABATT



En krämig vegansk dröm. En dröm från Slöinge. Ice Dream.



GRÖNT PÅ GRILLEN

Från läckra tillbehör till grillspett

Grillat ska vara härligt, bjuda på lite nya smaker men samtidigt vara kravlöst och enkelt. Då är Julia Tuvesson personen att vända sig till! Här bjuder hon på några favoriter i sommar, från grillade potatisrätter till läckra färsspett.

RECEPT: JULIA TUVESON FOTO: MIRIAM PREIS



GRILLAD POTATIS MED CRÈME FRAICHE, TÅNGCAVIAR OCH PICKLAD SILVERLÖK

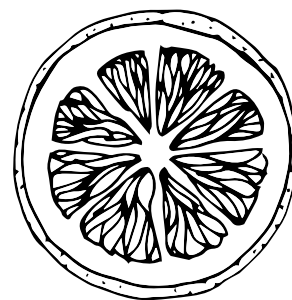
4 portioner  

Här kommer en trevlig rätt som passar perfekt som drinktilltugg eller på någon av sommarens bufféer.

1 ½ dl kallt vatten
½ dl ättiksprit, 12 %
1 dl strösocker
1 liten silverlök
800 g kokt färskpotatis
2 dl crème fraiche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 litet knippe färsk dill

1 burk tångrom, t ex svart tångcaviar
citronsaff
salt
svartpeppar

1. Värm upp vatten, ättikssprit och socker i en kast-rull. Rör runt tills sockret har lösts upp.
2. Skiva silverlöken så tunt du kan och lägg den i lagen. Låt dra tills den har mjuknat.
3. Lägg den kokta färskpotatisen i aluminiumfolie. Ha på salt, peppar och olja eller smör (t ex mjölkfritt). Kläm ihop och låt grilla tills potatisen har fått fint med färg.
4. Bred ut crème fraichen på ett stort fat. Toppa med den grillade potatisen, färsk dill, tångrom, lite citronsaft samt den picklade silverlöken. Salta och peppra.



FÄRSSPETT MED PISTAGE, CITRONZEST, MYNTA OCH TZATZIKI

8 spett 

Formbar vegofärs är så smidigt att använda, inte minst när du ska grilla. Här har de fått smak av bland annat pistagenötter och mynta.

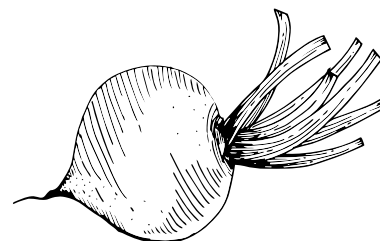
Tzatziki

2 dl valfri yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 dl grovriven gurka
1 stor klyfta riven vitlök
olivolja
salt
svartpeppar

Färsspett

100 g salta pistagenötter med skal
½ paket tinad formbar färs à 850 g
1 citron, rivet skal
ett litet knippe färsk mynta, finhackad
salt
svartpeppar

1. Blanda ihop ingredienserna till tzatzikin. Toppa med olivolja, salt och peppar.
2. Skala pistagenötterna. Hacka nötterna grovt och blanda med den tinade färsen, mynta, salt, peppar och rivet citrusskal.
3. Rulla färsen till 8 jämnstora järpar. Trä dem på grillspetten. Gnid in i lite olja och grilla på samtliga sidor tills de har fått rikligt med fin färg. Toppa med extra pistagenötter och mynta innan servering.
4. Servera gärna med grillad citron vid sidan samt tzatzikin.



Följ Julia!

Följ Julia Tuveesson på Instagram [@tuveessonskan](https://www.instagram.com/tuveessonskan) och kolla in alla recept och artiklar på [tuveessonskan.se](https://www.tuveessonskan.se). Missa inte hennes storsäljande kokbok *Plåtmat*.





GRILLAD MAJS MED VISPAT SMÖR, GRILLAD LIME OCH JALAPEÑOS

4 portioner

Grillad majs är en ständig favorit, men gör gärna mer än att bara grilla dem. Smaksätt med lime och ett lagom hett jalapeñosmör.

4 kokta majscolvar

olja

2 lime

100 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt

½ finhackad jalapeño

ett litet knippe finhackad koriander

salt

svartpeppar

1. Dela majsen i 3 bitar per majscolv. Gnid in bitarna i lite olja och grilla därefter tills de fått fint med färg.
2. Halvera limen och grilla med den skurna sidan nedåt tills den blivit mjuk och fått fin färg.
3. Blanda smöret med saften från en halv grillad lime, jalapeño och finhackad koriander. Salta och peppra. Rör tills det blivit mjukt och fint.
4. Servera den grillade majsen med det smaksatta smöret samt extra grillad lime.



GRILLAD POTATIS MED DILLPESTO-ISH

4 spett

För nötfritt alternativ, använd solroskärnor

Man kan grilla potatis på många sätt... bland annat på spett! Koka dem först så att de blir tillagade och grilla sedan för den där fina ytan och smaken. Servera till peston eller blanda med potatisen för en grillad potatissallad.

Dillpesto

200 g färsk dill

1 ½ dl rostade pinjenötter, alternativt solroskärnor

1 klyfta vitlök, riven

en liten skvätt kallt vatten

2 tsk citronsaft

olivolja

salt

svartpeppar

800 g kokt färskpotatis

olja

grillspett

Dillpesto

1. Plocka dillen från stammen och mixa den slätt

Kebab på
ostronskivling!
Kryddan hittar du
i butik och den
ger smak
på direkten.

tillsammans med nötter eller frön och vitlök. Ha i en liten skvätt vatten och mixa igen.

2. Lägg upp i en skål och blanda i olja, lite i taget tills du får önskad konsistens. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.

3. Häll lite olja på potatisen och rör runt så att oljan täcker hela potatisen. Trä potatisen på 4 grillspett. Låt grilla tills de har fått fint med färg på alla sidor.

4. Ta bort spetten från potatisen och lägg upp på ett fat. Servera tillsammans med dillpesto och extra färsk dill.

GRILLADE SVAMPSPETT MED GRILLAD PAPRIKA- OCH CHILIDIPP

4 spett

För nötfritt alternativ, använd solroskärnor

Här kommer kebab på ostronskivling! Kryddan hittar du färdig i butik och den ger smak på direkten. Röran med grillad paprika och fetaost är god till i princip allt grillat i sommar.

400 g ostronskivling
2 msk kebabkrydda
2 msk olja

Grillad paprika- och chilidipp

3–4 grillade paprikor (t ex från burk)
200 g fetaost, t ex vegansk som Peas of Heaven eller Violife
1 dl rostade solroskärnor, alternativt valnötter
½ tsk chiliflakes
olivolja
salt, svartpeppar

1. Riv svampen i grova bitar. Marinera i krydda och olja och låt stå ca 30 minuter.
2. Mixa samtliga ingredienser till dippen slätt, förutom olja, salt och peppar. Smaka av med salt och peppar. Lägg över på ett litet fat och toppa med olivolja samt lite extra chiliflakes.
3. Trä på svampen på grillspetten. Grilla tills de har fått rikligt med färg. Servera från spetten eller lägg över i en skål. Servera gärna med grillad citron vid sidan samt paprika- och chilidippen.

VEGO:s dryckestips

Marquis de Bern

Pris: 179 kr

Art nr: 2733

EKO, Hållbarhets-
certifierad



I samarbete med Stacky's

CHIMICHURRI-GRILLAD STACKY'S

Här kommer en härligt grillad bit Stacky's i en örtig marinad. Allt serveras tillsammans med rostad sötpotatis, grillad romansallad, picklad rödkål och en fräsch lime- och chilidressing.

RECEPT: RICHARD SÖDERBERG FOTO: EVA HILDÉN

4 portioner

Lime- och chilidressing

3 dl majonnäs, t ex äggfri
1 lime, rivet skal och saft
1 vitlöksklyfta, riven
2 krm salt
½ msk sambal oelek

Rostad sötpotatis

2 stora sötpotatisar
1 msk matolja
salt

Chimichurri

1 dl färsk koriander
1 vitlöksklyfta, riven
1 salladslök, grovhackad
½ msk sambal oelek
2 msk limesaft
½ dl matolja
½–1 tsk salt

Picklad rödkål

1 dl ättikspirt, 12 %
2 dl strösocker
3 dl vatten
1 liter finstrimlad rödkål

Grilla

3 Stacky's
1 romansalladshuvud
4 salladslökar

1. Mixa ihop alla ingredienser till lime och chilidressing i en matberedare tills du har fått en slät och jämn dressing.
2. Sätt ugnen på 230 grader.
3. Skär sötpotatisen i klyftor och blanda med matolja och salt. Rosta potatisen i ugnen i 15 minuter, den ska vara mjuk och ha en gyllene färg.
4. Lägg alla ingredienser till chimichurri i en mixer eller blender och mixa tills du har fått en slät sås.
5. Häll ner ättika, socker och vatten i en kastrull och koka upp under omrörning tills allt socker är upplöst.
6. Lägg rödkålen i en skål och häll över den varma lagen. Låt stå i minst en timme.

7. Pensla 3 Stacky's med chimichurri och grilla några minuter på varje sida.
8. Dela romansalladen på längden. Pensla med lite matolja och salta lätt. Grilla denna samtidigt som du grillar dina Stacky's.
9. Grilla även salladslökarna, som har penslats med matolja.
10. Lägg upp dina grillade Stacky's, romansallad och salladslökar på en tallrik. Servera tillsammans med mer chimichurri, rostad sötpotatis, picklad rödkål och lime- och chilidressing.

Stacky's

Stacky's är smartare mat gjord på morot, havre, lök, kikärtsmjöl, svarta bönor och kryddor. Stacky's Original är svensk, helt fri från tillsatser och försöker inte att imitera kött.

Läs mer och beställ på
stackys.com.



Smartare*



*Känslan när maten är svensk, helt utan tillsatser
och håller i upp till sex månader i skafferiet.



GREEN LACES

Linnea high heel boot har en ovansida i högkvalitativt veganskinn och är tillverkad för hand helt utan animaliska material under rättvisa förhållanden i Brasilien. Green Laces veganska skinnprodukter andas, formar sig efter din fot, är otroligt slitstarka och är fria från pvc och krom. Finns i butik och online.

HÖKENS GATA 7, STOCKHOLM. [GREENLACES.SE](https://greenlaces.se)



ARGENTINSK ASADO

Jag har länge varit intresserad av det sydamerikanska grillfenomenet asado. Det är klassiskt väldigt köttigt, men jag ville hitta ett sätt att vegofiera det så att vi alla kan fira med argentinska smaker och rätter. Här kommer några favoriter som jag hoppas att du kommer att förälska dig i i sommar.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



Chimichurri

Grillade grönsaker med chimichurri

Choripan

Chorizo

Asado är något man ägnar sig åt i främst Argentina, Chile och Uruguay.

DET ÄR SYNONYMT med stora grillfester och syftar både på den sociala sammankomsten med släkt och vänner, men också på en speciell grillteknik. En asado är typiskt extremt köttig och grönsakerna lyser med sin frånvaro. Vi behöver inte ens gå in på allt kött som serveras, men jag har vegofierat några klassiker och blandat upp med andra populära rätter från Argentina. Jag hoppas att du gillar det lika mycket som jag gjorde!

KÖP FÄRDIG CHIMICHURRI

Det är väldigt enkelt att göra egen chimichurri, men det finns också färdiga att köpa. Vår absoluta favorit är Mancilla's chimichurri, men även lca har sin egen att köpa.

CHIMICHURRI

ca 2 dl  

Chimichurri är en örtig sås som är väldigt populär i både Argentina och Uruguay. Den görs på färska örter och kryddas sedan med oregano och syra från rödvinvinäger. Den kan användas som marinad eller tillbehör.

2 krukor (eller 1 stor bunt) persilja
2 krukor (eller 1 stor bunt) koriander
2 msk olivolja
1 msk rödvinvinäger
1 vitlöksklyfta, riven
1 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Håll ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa ihop till en tjock, härligt grön sås. Den ska inte bli för fint mixad i konsistensen.

PAN DE CHAPA

10 bitar 

Bröd är väldigt populärt till maten i Argentina och det finns så klart flera olika. Det här är ett bröd som du antingen steker i en stekpanna eller grillar och det passar perfekt att både äta till maten och fylla med olika godsaker.

12,5 g jäst (¼ paket)
3 dl fingervarmt vatten
1 msk olivolja
2 tsk salt
8 dl vetemjöl

1. Blanda jäst, vatten, olivolja och salt i en skål så att jästen löser sig.
2. Håll ner vetemjölet och arbeta ihop till en deg. Knåda i 10 minuter.
3. Täck över bunken och låt degen jäsa i 45 minuter.
4. Vänd ut degen på arbetsbänken och kavla ut till en kvadrat, strax under 1 cm i tjocklek.
5. Skär ut små lagom stora kvadrater och lägg på en plåt. Täck med en kökshandduk och låt jäsa i ytterligare 30 minuter.
6. Du kan steka bröden i en torr stekpanna satt på medelhög värme. Stek tills de har puffat upp och fått färg på båda sidor. Om du ska grilla bröden tycker jag att det är enklast att lägga ett ark aluminiumfolie på grillen och sedan bröden på det. Då fastnar de inte så lätt.

GRILLADE GRÖNSAKER MED CHIMICHURRI

4 portioner  

Grönsaker skiner ofta med sin frånvaro på en asado, men en enkel grej är att pensla blandade grönsaker med chimichurri och grilla. De får smak på direkten och kräver minimalt med arbete.

1 dl chimichurri, se recept
2 majsolvar, i bitar
1 paprika, i bitar
3 tomater, halverade
1 zucchini, i bitar
salt
svartpeppar

1. Pensla grönsakerna med chimichurri. Salta och peppra.
2. Grilla grönsakerna gyllene. Servera med extra chimichurri.

CHORIZO

8 korvar  

Chorizo äts i många länder och görs på en rad olika sätt. I Argentina är det populärt med vitlök, paprikapulver och rödvin. Du kan självklart köpa färdiga vegochorizos i butik men det är alltid kul att imponera med sin egen.

800 g formbar vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
5 vitlöksklyftor, finhackade eller pressade
2 msk paprikapulver
1 msk mald svartpeppar
1 dl rödvin
salt

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Använd händerna, det blir enklast.
2. Forma färsen till korvar och stek gyllene i lite olja. Om du ska grilla dem så tycker jag det är enklast att grilla på ett ark aluminiumfolie så att de inte fastnar så lätt.

CHORIPAN

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Choripan är inte bara populär street food i Argentina, det är även supergott på en asado. Det är bröd som fylls med chorizo och chimichurri. Du kan även lägga till paprika om du gillar det.

2 gula lökar, tunt skivade
4 baguetter
4 chorizor, färdiga eller egna, se recept
chimichurri, se recept

1. Fräs löken i lite olja tills den först mjuknar och sedan karamelliseras. Den ska få ordentligt med färg.
2. Grilla brödet eller stek i lite olja. Gör samma med chorizon så att de får fint med färg.
3. Fyll bröden med chorizo, chimichurri och karamelliserad lök.





MATAMBRE AL LIBRO

4 portioner

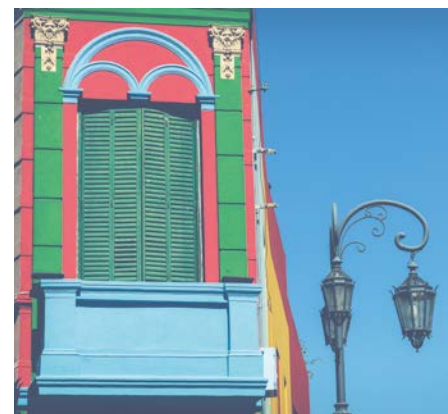
Det här är egentligen en kötträtt som fylls och viks ihop som en bok (al libro). Man kan fylla med lite vad man gillar, här är det en blandning av grönsaker, ost, oliver och kryddor. Skär och lägg upp fint på ett fat och låt gästerna ta för sig. Du kan även steka det i en stekpanna eller grilla i ugnen på 225 grader i 15–20 minuter.

800 g formbar vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 röd paprika, strimlad
1 rödlök, tunt skivad
1 morot, tunt strimlad
2 dl riven ost, t ex växtbaserad
1 dl oliver, skivade

½ dl finhackad persilja

1 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

1. Lägg ut ett ark aluminiumfolie på arbetsbänken.
2. Lägg ut färsen på folien och platta ut den hyfsat tunt. Salta och peppra.
3. Blanda resterande ingredienser i en skål. Fördela sedan över halva färsen.
4. Vik över den andra halvan färs över fyllningen. Använd folien som hjälp.
5. Enklast tycker jag är att grilla det så här, med aluminiumfolien runt själva färsen. Då fastnar den inte och fyllningen hålls på plats.
6. Skär i tjocka skivor och servera.



ARGENTINSK MAT

Argentinsk mat har inte riktigt fått sitt genomslag i Sverige, varken med restauranger eller kokböcker. En bra bok att kolla in är *Food Argentina* av Ross Dobson och Rachel Tolosa Paz. Den är på engelska men går igenom många argentinska rätter, mathistoria och självklart asado.

SALSA CRIOLLA

4 portioner

Det här är en enkel och fräsch sallad som gör sig väldigt bra till grillat.

2 rödlökar
2 tomater
1 grön paprika, finhackad
1 dl olivolja
¾ dl rödvinsvinäger
salt

1. Halvera löken och skiva tunt.
2. Halvera tomaten och skrapa ut kärnhuset. Skiva sedan fruktköttet fint.
3. Blanda samtliga ingredienser i en skål. Låt gärna stå i 10 minuter innan servering.

AVOKADOCHIMICHURRI

ca 2 dl

Den här röran hittade jag på för några år sedan när jag råkade mixa just chimichurri och avokado av misstag. Det blev så himla gott att jag fortsatte göra det. Inte klassiskt argentinskt, men en kul twist på en populär klassiker.

2 avokador
½ dl chimichurri, sida 33
salt

Gröp ur fruktköttet från avokadon. Mixa eller mosa ihop avokado och chimichurri.

ALFAJORES

20 st 

Den här kakan, fylld med dulce de leche, är populär på flera håll i Sydamerika. Det är en väldigt mörk kaka som fylls med en härlig kolakräm och de är omöjliga att sluta äta. Dulce de leche görs på söttad kondenserad mjölk. Det går att köpa färdig eller göra egen. Letar du efter en vegansk variant så har bland annat Kung Markatta en "Vegansk kolatopping" som är supergod.

3 dl vetemjöl

1 ½ dl majsstärkelse

¾ dl florsocker

2 tsk vaniljsocker

200 g tärnat smör, t ex mjölkfritt

1 msk vatten

Fyllning

dulce de leche, kondenserad mjölk

kokosflingor

florsocker vid servering

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Nyp ihop mjöl, majsstärkelse, florsocker, vaniljsocker och smör till en smulig deg.
3. Häll ner vattnet och arbeta ihop till en smidig deg.
4. Kavla ut degen ca 5 mm tjock. Ta ut rundlar med ett kakmått och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar.
5. Grädda kakorna i 8–10 minuter. Ta ut och låt svalna helt.
6. Bred eller spritsa lite dulce de leche på hälften av kakorna. Lägg på resterande kakor och rulla kanterna med dulce de leche i kokosflingor. Pudra över florsocker och servera.



ÅRSTIDERNA
JORDEN KALLAR

20% RABATT
MED KODEN
VEGOMAGASINET

HELT VEGANSKA OCH
EKOLOGISKA MATKASSAR
DIREKT HEM TILL DÖRREN!
[ARSTIDERNA.COM/VEGO](https://arstiderna.com/vego)

I samarbete med Årstiderna

Enkel tomatsallad

Grillad
zucchini
med
za'atar

Grillad sparris

Sena sommarekvällar med italiensk plockmat

Det finns inget härligare än att duka upp läcker plockmat och sedan få njuta av den en ljummen sommarkväll. Här har vi grillat ett gäng solvarma grönsaker och använt till en färgglad buffé du kan bjuda vänner och familj på.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Jordens Bästa

Årstiderna har äntligen lanserat sin livsmedelsbutik på nätet. Här kan du köpa i princip allt du behöver, alltid ekologiskt och av högsta kvalitet. Det är en dröm att klicka sig igenom hemsidan, så titta gärna in på arstiderna.com. Inte minst nu på våren när alla underbara grönsaker (som sparris) börjar titta upp.

All mat hos Årstiderna är ekologiskt certifierad och hela deras verksamhet CO₂-beräknas. Jordens Bästa för både dig och planeten!



FOCACCIA MED ZUCCHINITOPPING MED ZA'ATAR

10 bitar

För nötfritt alternativ, uteslut pinjenötterna

Den här focaccian är en riktig favorit som kräver minit malt med arbete men som ger så mycket tillbaka. Du kan äta den som den är eller toppa med za'atarkryddad zucchini. Årstiderna säljer flera olika kryddor och kryddmixar i smidiga små förpackningar.

13 dl vetemjöl special

½ tsk torrjäst

1 msk salt

2 tsk strösocker

6 dl fingervarmt vatten

½ dl olivolja

¾ dl vatten

1 tsk salt

2 msk olivolja

Grillad zucchini

2 zucchini

½ dl olivolja

1 msk za'atar

2 msk rostade pinjenötter

1. Blanda ihop vetemjöl, torrjäst, salt och strösocker i en bunke. Rör sedan ner vatten och olivolja. Arbeta ihop till en deg. Du behöver inte knåda den.
2. Täck över bunken med plastfolie och låt degen jästa i rumstemperatur i 12–14 timmar.
3. Olja in en plåt och vänd ut degen på den. Tryck försiktigt ut degen tunt. Du kan behöva vänta 10 minuter för att den ska slappna av, sen är det bara att fortsätta.
4. Blanda ihop vatten och salt. Häll över degen och låt den jästa i ytterligare 45 minuter. Sätt under tiden

”Caponata kan beskrivas som en italiensk ratatouille. En grönsaksblandning med smak av oliver, kapris och vinäger”

ugnen på 240 grader.

5. Grädda focaccian i 25–30 minuter. Ta ut och pensla degen med olivolja.

Grillad zucchini

1. Skiva zucchini ganska tunt på längden. Blanda med olivolja och za'atar i en skål.
2. Grilla zucchini-skivorna så att de får fint med färg.
3. Fördela zucchini över focaccian och strö över pinjenötterna.

GRILLAD SPARRIS MED MANDELDRESSING

4 portioner

Grön sparris är bland det bästa som finns... men har du sett lila sparris? På Jordens Bästa kan du hitta Pepes Sparrislåda med världens vackraste ekologiska sparris som är supergod på grillen, inte minst med den här mandeldressing. Servera med ett gott bröd och du kommer att kvittra av glädje.

2 knippen sparris

1 msk olivolja

salt

Mandeldressing

½ dl olivolja

1 dl mandel, grovhackad

1 vitlöksklyfta, finrivet

Dillyoghurt

2 dl naturell yoghurt, tex växtbaserad som Harvest Moon

1 citron, rivet skal och saft

½ dl finhackad dill

salt

1. Skär av den nedersta träiga delen på sparrisarna. Blanda med olivoljan.
2. Grilla sparrisarna så att de får fint med färg. Det går också bra att steka dem i en stekpanna. Salta.
3. Hetta upp oljan tillsammans med mandeln i en kastrull. Värm på tills mandeln har fått fint med färg.
4. Ta kastrullen från plattan och rör ner vitlöken så att den tillagas lätt i den heta oljan. Häll över i en skål och låt svalna något.
5. Blanda ihop yoghurt, citronskal, citronsaft, dill och salt i en skål.
6. Bred ut yoghurten på ett fat. Fördela sparrisen över och ringla sedan över mandeldressing. Dekorera med färsk dill.

GRILLAD CAPONATA

4 portioner som plockrätt

Caponata kan beskrivas som en italiensk ratatouille. En grönsaksblandning med smak av oliver, kapris och vinäger. Här har jag grillat alla grönsaker, vilket ger en alldeles speciell smak. Sen är det bara att blanda ihop med resterande smaksättning och du har en röra som gjord för grillat surdegsbröd.

2 auberginer, tjocka skivor

2 rödlökar, i fjärdedelar

1 röd paprika, i stora bitar

3 tomater, halverade

olivolja att pensla med

3 vitlöksklyftor, finhackade

1 dl gröna oliver, halverade

2 msk kapris

1 msk strösocker

1 tsk torkad oregano

2 msk rödvinsvinäger

salt

svartpeppar

olivolja

1. Lägg ut aubergineskivorna på en bricka och salta generöst. Låt stå i 30 minuter och torka sedan bort vattnet med hushållspapper.
2. Pensla aubergine, rödlök, paprika och tomat med generöst med olivolja. Lägg på grillen i omgångar och grilla tills alla grönsaker har fått ordentligt med färg.
3. Hacka samtliga grönsaker grovt och lägg ner i en skål. Blanda ner resterande ingredienser. Smaka av med salt och peppar. Låt svalna något innan servering.

Focaccia

Grillad caponata

Pimientos de padrón

Harissamarinerad tempch



”Här har jag använt ananas till en upside down-cake, en supersmidig kaka som får en knäckig toppen”

KARAMELLISERAD ANANASPAJ

10 bitar 

Få saker slår en riktigt god ananas. Söt, exotisk och smältande god i fruktköttet. Här har jag använt den till en upside down-cake, en supersmidig kaka som får en knäckig toppen. Servera med vaniljglass eller en sötsyrlig yoghurt som jag gör här.

Psst... den ekologiska ananasen från Jordens Bästa kommer från Andres Nuñez i Costa Rica. Hans mål är att kunna odla ekologisk ananas med så liten påverkan på kringliggande natur som möjligt.

1 ananas

1 vaniljstång

1 dl farinsocker

50 g smör, t ex mjölkfritt

4 ½ dl vetemjöl

2 dl strösocker

½ dl majsstärkelse

1 ½ tsk bakpulver

½ tsk bikarbonat

1 tsk vaniljsocker

½ tsk salt

1 ½ dl rapsolja

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

Servering

2 dl naturell yoghurt, t ex Harvest Moon

2 msk florsocker

2 tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smöra en springform, 20 cm i diameter. Klä botten med bakplåtspapper.
3. Skära vaniljstången och skrapa ur fröna. Smält ihop vaniljstång, farinsocker och smör i en kastrull. När det bubblar och sockret har lösts upp håller du ner blandningen i formen.
4. Skär av skalet på ananasen och dela den i fjärdedelar på längden. Skär bort den hårda stammen. Skiva sedan ananasen i ganska tjocka skivor.
5. Fördela ananasen över karamellsåsen.

6. Sikta ner mjöl, socker, majsstärkelse, bakpulver, bikarbonat, vaniljsocker och salt i en bunke.
7. Blanda ihop olja och mjölk i en annan bunke och vispa sedan ner lite i taget i mjölblandningen. När du har en slät smet utan klumpar skrapar du ner den i springformen.
8. Grädda kakan i 50 minuter. Testa med en sticka, den ska vara torr i mitten.
9. Ta ut kakan och låt den svalna tills den är ljummen. Skär med en kniv runt kanten på kakan. Sätt en serveringstallrik över formen och vänd den upp och ner så att kakan lossnar från formen.
10. Smaksätt yoghurten med florsocker och vaniljsocker. Servera till.

PIMIENTOS DE PADRÓN MED LIME- OCH CHILISALT

4 portioner som ett snack  

Pimientos de padrón är små gröna paprikor som är underbart heta och en populär tapasrätt. Du kan bara steka dem i lite olivolja så att de får fint med färg, eller grilla dem ordentligt och sedan blanda med lime och chili för en extra kick.

1 ask Pimientos de padrón

1 msk olivolja

1 lime, rivet skal och saft

½ tsk chiliflingor

flingsalt

1. Pensla paprikorna med olivolja och grilla så att de får fint med färg på båda sidor. Det går också bra att steka dem i en stekpanna.
2. Blanda paprikorna med rivet limeskal, limesaft, chiliflingor och salt. Lägg upp på ett fat och servera.

HARISSAMARINERAD TEMPEH

4 portioner  

Tempeh är ett grönt protein jag vill se mer av! Årstiderna säljer sin på Jordens Bästa och den görs på fermenterade ärtor och lupinbönor. Tempeh älskar

kryddiga marinader, så varför inte testa den här med nordafrikansk harissa. En het röra som ger ordentligt med smak på ett ögonblick.

400 g tempeh, t ex Årstidernas

1 dl ljus sojasås

2 msk lönnsirap

2 msk harissa

2 vitlöksklyftor, rivna

2 tsk torkad timjan

2 msk olivolja

salt

svartpeppar

1. Skiva tempehn i centimetertjocka skivor.
2. Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden.
3. Håll ner allt i dubbla plastpåsar och vänd runt så att tempehn verkligen täcks. Marinera i minst 30 minuter men helst i några timmar eller över natten.
4. Grilla tempehn gyllene på båda sidor eller stek i en stekpanna tills den får fint med färg.

ENKEL TOMATSALLAD

4 portioner  

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

En färgglad tomatsallad är aldrig fel, speciellt inte på ruskigt goda tomater. Jordens Bästa har flera olika ekologiska tomatsorter med allt från gröna bifftomater, San marzano-tomater och körsbärstomater.

3 stora tomater, skivade

2 vitlöksklyftor, tunt skivade

1 skiva surdegsbröd

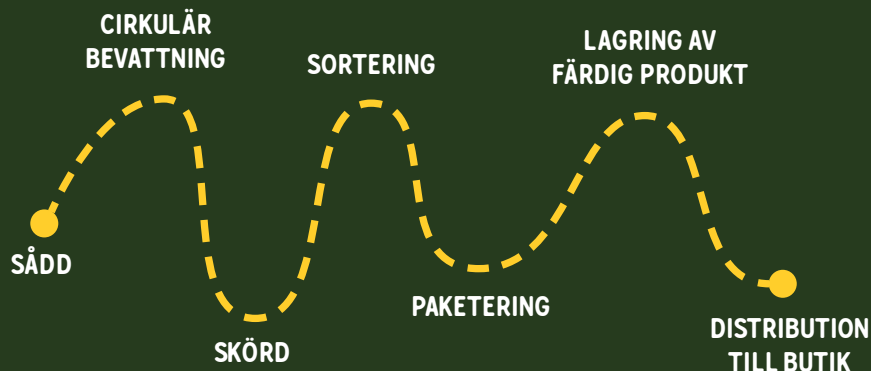
olivolja

färsk basilika

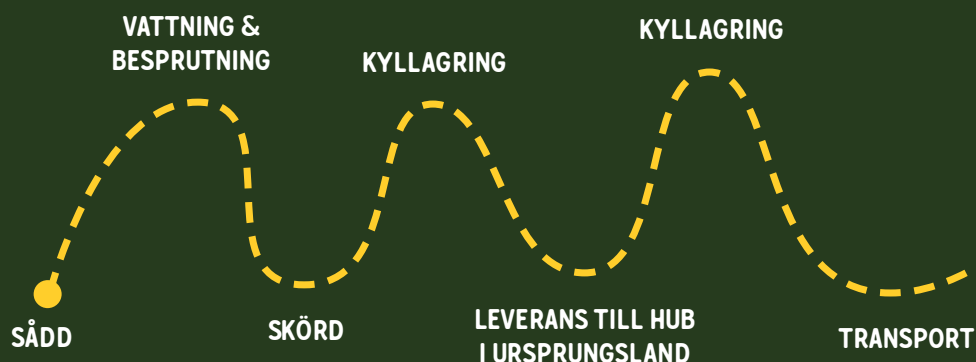
salt och svartpeppar

1. Fördela tomatskivor och vitlök på en tallrik.
2. Rosta brödskivan i en torr stekpanna tills den är torr och krispig. Smula över tomaterna.
3. Ringla över olivolja och strö över fäsk basilika. Salta och peppra.

Ljuskårdas sallad



Frilandsodlad sallad



Svensk sallad, odlad inomhus, borde vara det självklara valet. **Men varför då?**

Nästan all sallad som säljs i butik idag är importerad. Sveriges klimat tillåter helt enkelt inte odling på friland under höst-, vinter- och tidig vårsäsong. En importerad sallad går igenom en lång process från sådd till din tallrik. En process som påverkar både klimatet och salladen. Vi snackar hård besprutning, långa transporter, hög vattenförbrukning, flera sköljningar för att få salladen ren, och mycket mer därtill.

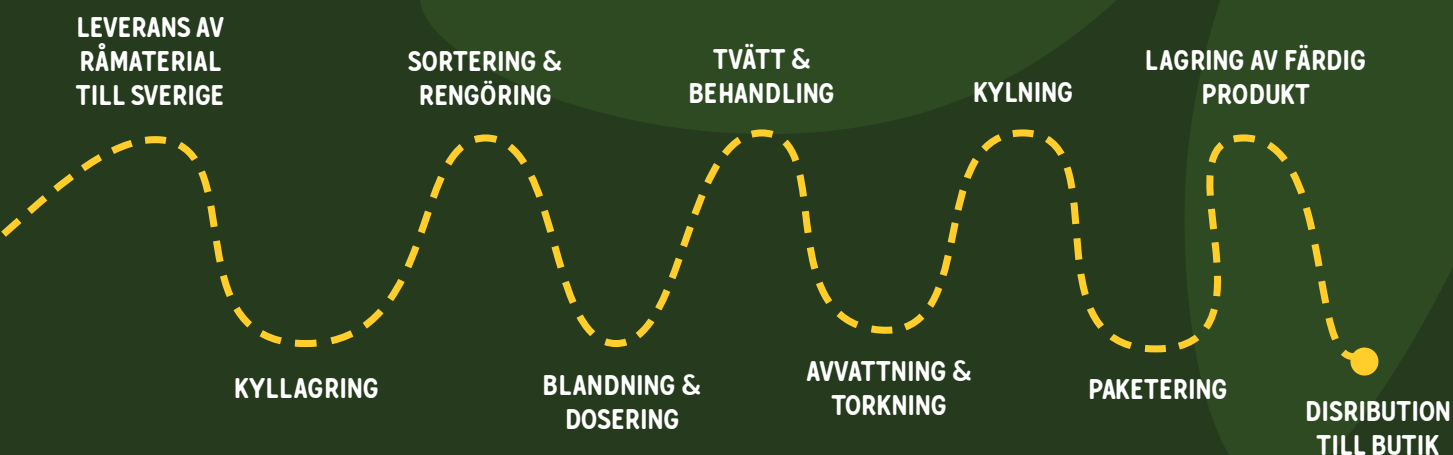
I Ljuskårdas fabrik i Tibro får plantorna växa upp i en sluten miljö, med precis rätt förutsättningar för att de ska må bra. Här finns inga skadedjur och därför behövs inga bekämpningsmedel. Vattensystemet är cirkulärt vilket gör att vattenförbrukningen är drygt 90% lägre än vid traditionell odling. Eftersom plantan inte har besprutats behöver den inte sköljas eller på andra sätt behandlas efter skörd. Det gör att salladen håller mycket längre hemma i din kyl, och att du kan äta den direkt ut påsen, precis som den är.



Spana in Ljuskårdas salladsfabrik och lär dig om odling på ljusgarda.se och på våra sociala medier [@ljusgarda](https://www.instagram.com/ljusgarda).

Vi måste göra något annorlunda. Vi måste förändra vårt sätt att ta hand om vår planet och vi måste hjälpas åt – det är först då vi kan göra skillnad på riktigt.

Till 2025 är vårt mål att all sallad som säljs i påse ska vara odlad, skördad och förpackad i Sverige. Vi kan inte rädda världen på egen hand men vi kan göra en liten del mycket bättre, och det tänker vi göra. Så att du kan äta svensk sallad med gott samvete – året om.



Ljusgårdas

RÖTT KRAFTPAKET

SOM ÄR LÄTT ATT BÄRA!



100 % DURIF
PÅ SMIDIG
PET-FLASKA.

CARPONE DURIF
2019

AUSTRALIEN
ALK. VOL. 14 %
ART. NR. 2623
99 KR

WWW.VINIA.SE



5 STJÄRNOR I
TIDNINGEN GOURMET

**ALKOHOL KAN SKADA
DIN HÄLSA**



Arepas!

FAVORITEN FRÅN LATINAMERIKA

Arepas äts i stora delar av Latinamerika och är en viktig del av det venezuelanska köket där den kan serveras till både frukost, lunch och middag. I gathörn kan man handla majsbröden som fylls med pulled pork, svarta bönor med ost och den populära kycklingsalladen Reina Pepiada. Inspirerad av de traditionella fyllningarna har jag, Selina, tagit fram tre veganska fyllningar som är perfekta för en arepas-kväll!

RECEPT: SELINA HAMI FOTO: EVA HILDÉN



TOSTONES
FRITERAD MATBANAN

Psst... Arepas är godast färskas, men får du några över kan du förvara de som stekts i en kökshandduk till nästa dag och sedan ugnsbaka dem direkt innan servering.

AREPAS

15 st arepas (räcker till 5–6 personer)  

Majsbröd som doftar popcorn! De här traditionella fräsiga bröden görs på majsmjöllet Harina Pan. Det är det mjöl som traditionellt används och det kan inte bytas ut med samma resultat.

12 dl vatten

2 tsk salt

10 dl vitt majsmjöl av märket Harina Pan
olja till stekning

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda vatten och salt i en skål.
3. Rör ner majsmjölet och knåda tills du har en slät deg. Låt vila under en bakduk i 5 minuter. Degen ska kunna formas till en boll utan att få sprickor eller kännas torr.
4. Arepas kan av experter självklart formas för hand, men för enkelhetens skull kan vi använda en ren plastpåse och en tallrik som hjälp. Klipp upp båda långsidorna av påsen. Nu har du ett avlångt och vikbart plastblad och du är redo att forma dina arepas!
5. Rulla degen till 15 små bollar som är lite mindre än din näve.
6. Vik upp plastbladet och lägg en boll på den ena sidan. Vik över plasten på bollen så att den täcks. Lägg tallriken på bollen och platta till den till en tjocklek på ca 1 cm. Ta bort tallriken och dra bort plasten. Din första arepa är formad!
7. Nu är det bara att steka. Jag brukar steka 1–3 st medan jag fortsätter forma de andra.
8. Värm en stekpanna med lite olja till medelhög/hög värme. Stek arepas på båda sidor tills de lossnar från pannan och har fått lite yta. De behöver inte bli gyllene eller krispiga än, det kommer de bli i ugnen.
9. Allt eftersom dina arepas steks klart kan de köras in på ett galler i ugnen i 5–10 minuter, tills de har fått en frasig och gyllene yta och puffat upp sig, lite som pitabröd.
10. Ta ut dina färdiga arepas ur ugnen, skär upp en ficka och fyll med din favoritfyllning.

Var hittar jag majsmjöl?

Du hittar mjölet i välsorterade livsmedelsbutiker, t ex Coop, Ica och City Gross. Det finns även att beställa på bland annat latinprodukter.se, rocoto.se och delitea.se.



Selina Hami

TOSTONES FRITERAD MATBANAN

Friterad matbanan kan göras av både grön eller mogen matbanan och får då olika smak, men blir lika gott att äta med valfri salsa, ají eller coleslaw. Ett tips är att äta den som sidorätt till arepas, eller varför inte som huvudrätt i form av en nachotallrik istället för nachos! Tostones, eller patacones, är en variant av friterad matbanan som är tunn, dubbelfriterad och härligt frasig.

2 matbananer
olja för fritering
salt

1 ren plastpåse/frys påse och 1 tallrik som redskap

1. Skala matbananerna. Det kan vara lite jobbigt när de är omogna, men det går bra att försiktigt skära bort skalet med en kniv.
2. Skär sedan matbanan i 3–4 cm tjocka bitar.
3. Håll frityroli i en stekpanna, tillräckligt så att minst halva biten matbanan täcks. Hetta upp till medelhög värme och lägg i matbanan. Friter bitarna tills de har fått en gyllene gul ton och har mjuknat. Lägg över på en tallrik och låt dem svalna en liten stund.
4. Lägg en av de friterade bitarna mellan två sidor av plastpåsen och tryck till med tallriken så att den plattas ut. Exakt hur tunn du vill ha den är en smaksak, prova dig fram.
5. Friter skivorna i oljan i omgångar till de blivit gyllene och fräsiga. Lägg över på en tallrik och salta direkt. Ät som de är eller servera med valfritt tillbehör.

”Min veganska variant gör jag här på friterad aubergine som blandas med en liknande kryddbás av paprika, tomat, spiskummin och miso för extra umami”

SNABB BÖNSALSA

8 arepas  

Den här salsan på svarta bönor slängs ihop på 10 minuter och har en riktigt smakrik marinad som bas.

1 dl limesaft, ca 3 limefrukter
1 dl olivolja
1–3 pressade vitlöksklyftor
1 msk torkad oregano
1 msk paprikapulver
½ msk mald koriander
svartpeppar
1 näve koriander, hackad
3 paket svarta bönor à 400 g, ca 9 dl kokta salt

1. Rör ihop alla ingredienser förutom svarta bönor i en skål till en smakrik marinad. Smaka av med salt.
2. Vänd sedan ner bönorna och rör om. Servera som den är eller mosa den lite så att den blir chunky.
3. Vill du ha en varm röra kan du koka upp bönorna i en kastrull med vatten. Sila dem och vänd sedan ner de varma bönorna i marinaden.

REINA PEPIADA VENEZUELANSK KRÄMIG "KYCKLINGRÖRA"

8 arepas  

Det här är en venezuelansk kycklingsallad som är typisk att fylla arepas med. Den här veganska varianten smaksätter jag extra med bl.a. paprikapulver och rökt paprika, men du kan skippa dem för att behålla den karaktäristiska gröna färgen.

2 paprikor, tärnade
640 g hackade vegobitar, t ex sojabitar eller tofu
1 msk mald svartpeppar
2 tsk timjan
2 tsk paprikapulver
2 tsk rökt paprika
1 ½ msk mald spiskummin
8 avokador, mosade
3–4 limefrukter, saften
2 krukor färsk koriander, hackad
1 rödlök, finhackad
3–4 vitlöksklyftor, pressade
2 dl majonnäs, t ex äggfri
2 dl riven ost, t ex växtbaserad

1. Bryn paprikan på hög värme i en stekpanna så att

den blir lite sotad och rökig. Sänk sedan värmen lite och stek den mjuk. Vänd ner i en stor skål.

2. Bryn sedan vegobitarna i olja tills den fått en gyllene och krispig yta. Krydda med svartpeppar, timjan, paprikapulver, rökt paprika, spiskummin och salt. Tillsätta under omrörning i några sekunder för att rosta kryddorna. Vänd sedan ner i skålen med paprikan.
3. Tillsätt resten av ingredienserna till rena pepiadan och rör om. Förvara röran i kylan, den äts gärna kall eller ljummen.

SAFTIG AUBERGINEFYLLNING

6 arepas  

Carne mechada är Venezuelas pulled pork och den är god att fylla arepas med. Min veganska variant gör jag här på friterad aubergine som blandas med en liknande kryddbás av paprika, tomat, spiskummin och miso för extra umami.

2 auberginer, skurna i stavar (tänk pommes)

½ msk salt
1 msk rödvinsvinäger
1 dl potatismjöl
2 tsk svartpeppar
½ tsk salt
olja för fritering

Sås

2 röda paprikor, skivade
2 gula lökar, skivade
6 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk paprikapulver
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
2 tsk röd misopasta
2 msk tomatpuré
2 dl vatten
salt
svartpeppar
1 knippe färsk koriander, hackad

1. Lägg den skurna auberginen i en skål, toppa med salt, vinäger och täck med kallt vatten. Lägg på ett lock eller en tallrik så att auberginen hålls under

vattnet och inte flyter upp. Låt stå i ca 20 minuter. Håll sedan av vattnet från auberginen och torka av med en ren kökshandduk.

2. Blanda potatismjöl med salt och peppar i en skål. Vänd ner auberginen i mjölet och rör om så allt täcks ordentligt. Förbered en tallrik med hushållspapper att lägga den friterade auberginen på.
3. Hetta upp olja i en kastrull och friter auberginen i omgångar tills den är gyllene och helt smältande mjuk inuti.

Såsen

1. Bryn lök och paprika i en stekpanna med olja så att de blir sotiga och löken mjuknar. Tillsätt vitlök och stek i någon minut till.
2. Vänd ner kryddor, miso och tomatpuré och låt det få steka i oljan under omrörning. Salta och peppra efter smak.
3. Håll sedan på vatten, koka upp och låt puttra i några minuter tills allt har mjuknat och såsen har koncentrerats.
4. Tillsätt den friterade auberginen och färsk koriander och låt puttra ihop i någon minut till. Det ska bli en saftig röra som är perfekt att fylla fräsiga arepas med.

GUASACACA

ca 3 dl  

Venezuelas guacamole som är mer såsig och kan serveras till arepas, grillat eller som dipp till tostones.

2 avokador, i bitar

1 grön paprika, hackad
1 salladslök, hackad
1 dl färsk koriander, hackad
1 dl färsk persilja, hackad
2–3 vitlöksklyftor, hackade
1 ½ lime, saften
½ dl olivolja
jalapeño, efter smak
svartpeppar

Mixa alla ingredienser i en mixer till en slät sås. Smaka av med salt och tillsätt jalapeño efter hur stark du föredrar den.



Följ Selina!

Du måste bara följa Selinas Instagram [@selinasvego](https://www.instagram.com/selinasvego) och kolla in på hennes hemsida selina.se där du hittar alla härliga recept.



VENEZUELANSK KYCKLINGRÖRA

SAFTIG
AUBERGINE-
FYLNING

SNABB BÖNSAUSA

GUASACACA



1. Svalka dig med SIA

SIA har visserligen veganska sorbeter, men det vi älskar mest är deras Ice Dream i två magiska smaker: SaltKaramell och ChokladBrownie. Dekadent och underbart.

2. Lejonet & Björnens nya

Vegansk Salty Caramel – krämig kolaglass gjord på ekologisk kokosmjölk. Smaksatt med en gnutta havssalt och strimmor av kolasås. En sötsalt succé till både vardag och fest! Finns på ICA samt utvalda Coop & Hemköp.

3. Pistagestrut

Den här nyheten från 3 Vänner är precis allt vi älskar: len pistageglass, söt pistagesås, chokladöverdrag och en glutenfri strut. Finns på Ica, Hemköp, Coop och 7-Eleven för ca 30 kr.

4. Ben & Jerry's

Legendariska Ben & Jerry's har flera maxade veganska glassar i sitt sortiment. Den senaste är Salted Caramel Brownie, en kolaglass med browniebitar och swirl av salt kolasås. Kostar ca 69 kr.

5. GB överraskar

Ja, GB har flera veganska glassar, men det var en glad överraskning att de gjorde om sina Big Pack till helt veganska. Nu kan alla njuta av smaker som Tresmak, Vanilj och Ischoklad. Kostar 27,95 kr.

6. Lyxig Magnum

Klassiska Magnum har glatt oss i flera år nu med sina veganska glasspinnar. De har både en växtbaserad Magnum Almond och en Sea Salt & Caramel. Finns även att köpa som 3-pack för 52,95 kr.

7. Oatly kan också glass

Testa någon av Oatlys lyxiga glassar: Salted Caramel, Chocolate Fudge, Hazelnut Swirl eller den senaste: Mint och choklad. Kostar 44,95 kr.

8. Lily & Hanna

Lily & Hanna satsar på eko och vegansk glass utan tillsatser eller konstigheter. I år har de även kommit med en utan tillsatt socker med smaken Mythical Mango. Exotisk glass med mango och passionsfrukt. Kostar 59 kr.

9. Frusna smoothies

Frill gör smoothieglassar utan tillsatt socker eller sötningsmedel. Nej, här är det färsk frukt, nötter, dadlar och kokosgrädde som galler. Finns som Nutty Caramel, Intense Chocolate, Bursting Berries och Tropical Passion.





10. Nonna's

Glasstillverkarna Nonna's kan italiensk gelato och deras chokladsorbet Cioccolato Fondente är så fyllig, sammetslen och smått magisk. Lyx på en burk för 79 kr.



11. Sockerfritt från Nick's

Nick's har släppt tre helt fantastiska veganska glassar utan tillsatt socker. Det är en lågkaloriglass som smakar underbart och kommer i smakerna Caramel Fudge, Peanut butter och Triple Chocolate.

Ännu mera glass...

Lyxig glasstårta

Hos den franska kedjan Picard kan du hitta den här glasstårten med mjuk mandel- och hasselnötskaka, mandelglass, chokladsås och karamelliserade hasselnötter. Kostar 229 kr för 8 bitar.

Dansk favorit

Naturlis växtbaserade margarin känner många till, men de har även vegansk glass i smaker som Choklad och Vanilj. Finns i välsorterade matbutiker.

Vegansk pinnglass

GB:s veganska serie Choice har förutom sina lådor med glass även pinnglassar. Det är dels en jordgubbsglass och en med vanilj, båda doppade i ljuvlig choklad. Finns att köpa både styckvis och i flerpack.

Alvestas sorbeter

Mjölkfria sorbeter är det många märken som har, bland annat Alvestaglass. De har både en exotisk ananassorbet samt en frisk hallonsorbet.

N!CK'S

What the fudge, it's vegan?



@nicks

Only at





*Vegansk
jordgubbscheesecake*

SOMMARENS SÖTA MED *jordgubbar*

Inget slår solmogna svenska jordgubbar. De är helt enkelt lite sötare och lite godare. Och ja, de är fantastiska att äta bara som de är, men använd dem gärna i och till förödande goda bakverk och desserter i sommar.

Här är några favoriter signerade bakgeniet **Frida Svanberg!**

RECEPT OCH FOTO: FRIDA SVANBERG



KIKÄRTSSPAD

Kikärtsspad, eller aquafaba som det också kallas, är spadet från en förpackning med konserverade kikärter. Du kan antingen sila av det eller så kollar du efter NoYoke som säljer kikärtsspad på tetra.

VEGANSKA JORDGUBBSBULLAR**24 st**

Sommar i en bulle! Dessa jordgubbsbullar är magiska att äta tillsammans med ett glas havremjöl.

30 g färsk jäst
3 dl vatten, fingervarmt
1 dl strösocker
1 msk mortlad kardemumma
9 dl vetemjöl
½ tsk salt
100 g smör t ex mjölkfritt

Fyllning

150 g mandelmassa
1 dl fast jordgubbssylt
½ dl strösocker
75 g smör, t ex mjölkfritt
2 tsk vaniljsocker
2 tsk vetemjöl

Sockerlag

½ dl vatten
½ dl strösocker

extra strösocker till topping

1. Smula jästen i en bunke.
2. Värm vattnet till 38 grader i en kastrull och blanda ned det i jästen tillsammans med strösocker, kardemumma och salt. Rör om tills jästen löst sig.
3. Tillsätt lite vetemjöl i taget och knåda till en deg med hjälp av en köksassistent eller elvisp med degkrokar. Klicka i smöret i degen och knåda tills degen har släppt från bunkens kanter. Degen ska vara glansig och elastisk när den är klar. Stjälp ut degen på ett mjölat bakkbord och lägg över en handduk. Låt vila i 20 minuter.
4. Medan degen vilar gör du fyllningen. Riv mandelmassan på ett rivjärn. Mixa sedan alla ingredienser till fyllningen i en matberedare tills du får en slät kräm.
5. Koka ihop sockerlagen tills sockret har smält och ställ åt sidan.
6. Kavla ut degen till en stor rektangel och bred på fyllningen. Vik degen på mitten och skär den i 2 cm tjocka strimlor. Ta två strimlor och tvinna och snurra ihop dem till en bulle. Fördela bullarna på två plåtar och låt dem jäsa under handduk i 1 ½–2 timmar.
7. Pensla dem med sockerlag och grädda i mitten av ugnen på 200 grader i 10–12 minuter.
8. Pensla bullarna med sockerlag igen och låt dem svalna något på plåten. Doppa varje bulle i strösocker innan servering.

**VEGANSK KNÄCKIG JORDGUBBSPAJ****10 bitar** 

En riktigt god paj gillar de allra flesta! Den här jordgubbspajen är söt och krispig och passar utmärkt att äta som fika eller efterrätt, gärna tillsammans med vaniljsås.

300 g färsk jordgubbar
2 tsk majsstärkelse
150 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl strösocker
1 dl farinsocker
1 dl ljus sirap
2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver

1 dl vetemjöl
4 dl havregryn
½ dl kikärtsspad
1 krm salt

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skiva jordgubbarna och lägg dem i en pajform, 24 cm i diameter, och pudra över majsstärkelsen.
3. Smält smöret på låg värme i en kastrull och blanda i övriga ingredienser. Dra av kastrullen från plattan vid första bubblan.
4. Häll smeten över jordgubbarna och bred ut den så att den blir jämnt fördelad. Grädda pajen mitt i ugnen i 40–45 minuter.
5. Låt svalna något och servera sedan med vaniljsås.

**Följ Frida!**

För det första måste du kolla in Fridas bakbok *Veganska godsaker* och sedan självklart följa henne på Instagram [@fridasvegobak](https://www.instagram.com/fridasvegobak) samt [fridasvegobak.se](https://www.fridasvegobak.se).

VEGANSK JORDGUBBSGLASS



Den här ljuvliga glassen svänger du ihop på bara fyra ingredienser och några timmar i frysen!

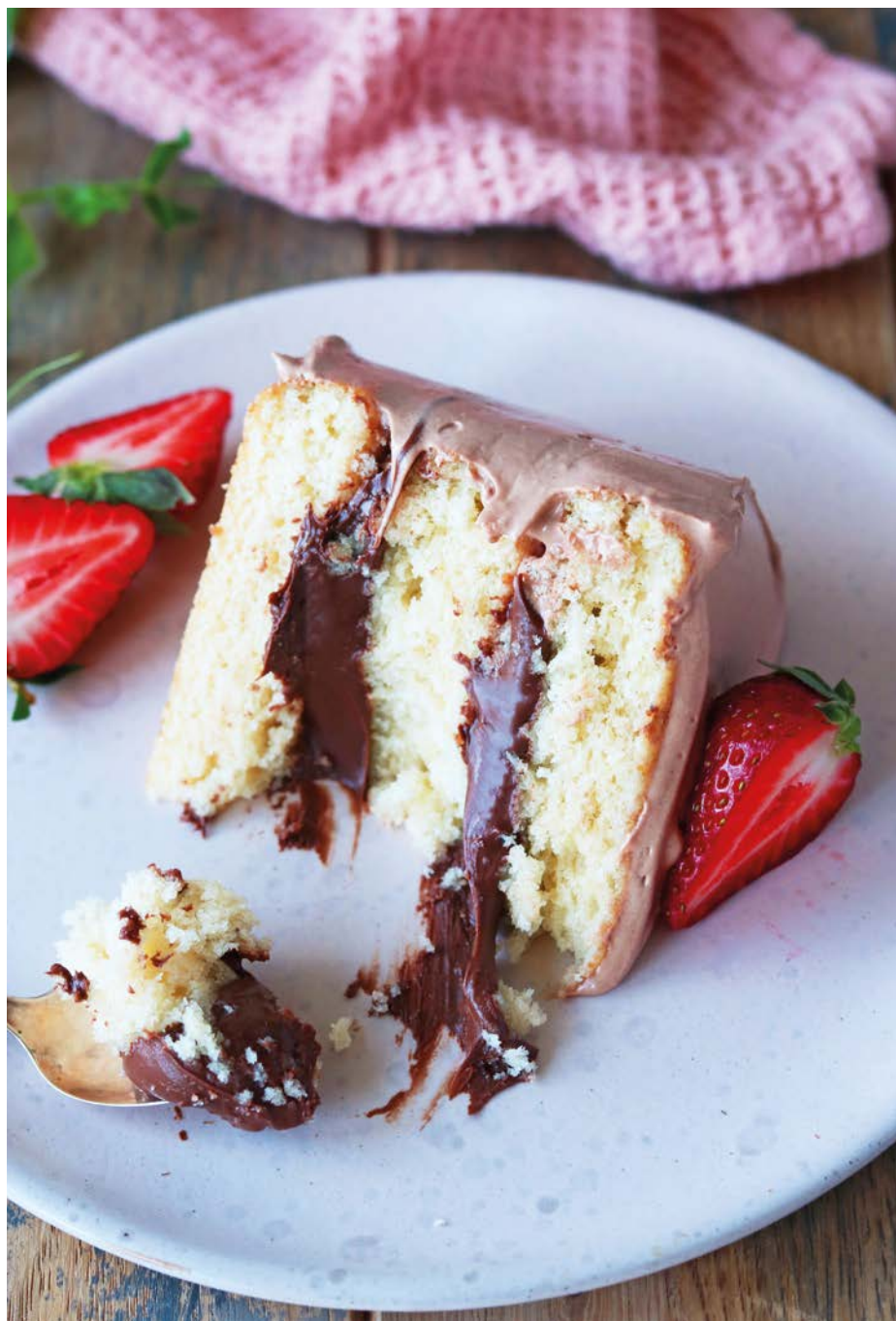
250 g färska jordgubbar

1 ½ dl kikärtsspad

2 dl strösocker

2 ½ dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad

1. Skär jordgubbarna i små bitar, ca 1 x 1 cm och ställ åt sidan.
2. Vispa kikärtsspadet med elvisp tills du får ett vitt skum. Tillsätt lite strösocker åt gången och vispa ihop till en maräng.
3. Tillsätt lite grädde åt gången och vispa upp till en fluffig kräm.
4. Vänd ner jordgubbarna med en slickepott och håll glassmeten i en form (det kan vara en ugnsförm eller en springform, det spelar ingen roll). Ställ in i frysen i minst 4 timmar eller tills du har fått en krämig glass.



VEGANSK JORDGUBBSCHEESECAKE

10 bitar 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria digestivekex

Den här cheesecaken är min nya favorit! Jordgubbs-smaken framträder på ett otroligt trevligt sätt tillsammans med färskosten och kexen. Den kommer att bakas många gånger i sommar!

Botten

400 g digestivekex

200 g smör, t ex mjölkfritt

Fyllning

600 g färskost, t ex mjölkfri som Oatly påMackan

$\frac{3}{4}$ dl vispgrädd, t ex havre- eller sojabaserad

1 dl florsocker

2 krm vaniljpulver

250 g färska jordgubbar

Topping

vispad grädd, t ex havre- eller sojabaserad
färska jordgubbar

1. Mixa kexen till smulor.
2. Smält smöret och blanda det med kexsmulorna. Tryck ut botten i en springform, ca 24 cm i diameter, och ställ in formen i kylskåpet medan du gör fyllningen.
3. Vispa ihop färskosten med elvisp. Tillsätt grädden lite åt gången och vispa till en fluffig kräm. Sikta ned florsocker och vaniljpulver och vänd ihop med en slickepott.
4. Skär jordgubbarna i små bitar, ca 1 x 1 cm, och vänd ned dem i krämen. Bred ut fyllningen över kexbotten och ställ in cheesecaken i kylskåpet i minst 4 timmar.
5. Dekorera med vispad grädd och färska jordgubbar.



VEGANSK NÖTELLA-TÅRTA MED JORDGUBBAR

10 bitar

Okej, själva tårtan innehåller inga jordgubbar men finns det något godare än Nötella och jordgubbar tillsammans? Lassa på med ett gäng gubbar vid sidan om tårtan och du är hemma!

Tårtbotten

1 $\frac{1}{2}$ dl kikärtsspad

3 dl strösocker

4 dl vetemjöl

2 tsk vaniljsocker

2 tsk bakpulver

$\frac{1}{2}$ tsk salt

1 dl mjölk, t ex havre- eller sojajölk

100 g smör, t ex mjölkfritt

Fyllning

3 dl vegansk hasselnötsspread

300 g färskost, t ex mjölkfri

1 dl vispgrädd, t ex havre- eller sojabaserad

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Klä en springform, ca 23 cm i diameter, med bakplåtspapper.
3. Vispa upp kikärtsspad med en ballongvisp tills det blir skummigt. Vispa i strösockret, vispa i ungefär 15 sekunder.
4. Blanda ihop de torra ingredienserna i en skål och vänd ned dem i smeten med en slickepott.
5. Smält smöret på låg värme och blanda ned det i smeten tillsammans med mjölken. Håll smeten

i springformen och grädda mitt i ugnen i 45–50 minuter.

6. Låt tårtbotten svalna helt och skär ut 3 stycken botten av den.
7. Vispa färskost och vispgrädd fluffigt med elvisp. Vispa i 1 dl av hasselnötsspreadet tills du får en slät kräm.
8. Fyll krämen i en spritspåse och ställ in i kylskåpet i 30 minuter. Spritsa fyllning runt en av tårtbottnarna och bred sedan ut hasselnötsspread innanför kanten. Lägg på en ny tårtbotten och upprepa. Lägg på den sista botten och täck tårtan med den fluffiga krämen.
9. Ställ in tårtan i kylskåpet i ett par timmar så att den får sätta sig. Servera tillsammans med mycket jordgubbar.



SÖTLUPIN – NORDENS SOJA

Sötlupin har fått ett riktigt genombrott här i Sverige, och det med rätta. Det är en riktig superböna som kan jämföras med sojabönan när det kommer till näringsinnehåll men med fördelen att den faktiskt kan odlas i vårt klimat. Lägg därtill att den är en hjälte för miljö och jord, samt riktigt god med sin smöriga smak. Inte svårt att förstå varför den ingår i Färsodlarnas SVENSKODLADE FÄRS alltså.



TEXT: VEGO FOTO: ANNA HENNING MOBERG

SÖTLUPINEN ÄR VACKERT gul i färgen och ser lite ut som en tillplattad ärt. Smaken kan bäst beskrivas som smörig och fyllig med en lätt beska. Sötlupin är som sagt en baljväxt på frammarsch och med tanke på genomslaget kan man tro att det är en ny upptäckt – men icke! Nej, redan faraonerna i Egypten runt 2 000 f.Kr njöt av sötlupin. Likaså romarna, som sedan spred den runt om i sitt gigantiska rike. Idag är sötlupinen populär i stora delar av Medelhavsområdet och runt om i Mellanöstern, men även i Sydamerika i länder som Brasilien och Ecuador.

Så vad är det som är så fantastiskt med sötlupinen?

– Det är till att börja med en väldigt god baljväxt som går att använda till mycket. Den ger en härlig smak och konsistens till grytor, soppor och sallader. Man kan använda den i biffar i stil med falafel, rosta till snacks eller pickla den, som man ser runt omkring Medelhavet. Man kan även koka och mixa röror på den i stil med hummus, eller som i

vissa länder: mala ner den till mjöl och använda i bakning.

Näringsinnehållet, då?

– Här sticker lupinbönan verkligen ut och det av goda anledningar. Den innehåller 40 % protein och 30 % fibrer, helt i paritet med sojabönan, och utklassar för övrigt andra baljväxter när det kommer till just näringsinnehållet.

Odlingen, då?

– En annan stor fördel är att lupinbönan till skillnad från sojan faktiskt kan odlas med framgång i våra jordar här uppe i Norden. Sötlupin ska för övrigt inte förväxlas med den invasiva trädgårdslupinen som du hittar längs vägkanten om somrarna. Sötlupinen sprids inte vilt som trädgårdslupinen men är däremot lätt att odla. Den angrips inte av många växtsjukdomar som andra bönor och har även en kortare odlingssäsong än soja, vilket gör att den faktiskt hinner mogna innan det blir för kallt.

Liksom sojan är det en baljväxt med

förmågan att binda kvävet från luften i våra jordar, vilket även gör att man kan spara på kvävegödsling (= stor miljöfördel). Det faktum att de binder kvävet är en stor fördel vid växelbruk eftersom både spannmål och grönsaker vinner på det.

Så det är faktiskt inte helt galet att kalla sötlupinen för Nordens sojaböna. En proteinrik, fiberrik baljväxt med många användningsområden och flera fördelar för miljön. En framtidens böna som du kommer att höra mycket om och inte minst smaka mycket av, bland annat i Färsodlarnas SVENSKODLADE FÄRS.

Svenskodlad färs

Svenskodlad Färs är en helt växtbaserad färs gjord på de tre baljväxterna sötlupin, gråärt och åkerböna samt raps från svenska åkrar. Och lite salt för smakens skull. Den har en lätt nötig smak och härligt tuggmotstånd. Helt ekologisk och svenskodlad med ett koldioxidutsläpp på endast 0,87 kg CO₂ per kg.





FÄRSODLARNA



Kan puttra i timmar precis som vanlig färs

Byt färs- inte recept

Vår svenskodlade färs är den första vegetariska färsen med rötterna i Sverige! En klimatsmart och smakrik råvara gjord på tre baljväxter, raps och en gnutta salt. Utmärkt i färsklassiker som bolognese, kryddiga tacos, lasagne, ja vad som helst egentligen. Testa själv!

Bryn 7-8 minuter och använd precis som vanlig färs. Recept och aktuella butiker hittar du på farsodlarna.se



Bryn 7-8 minuter



MODE & SKÖNHET



VEGANSK DEO

"Aromaco" är en förpackningsfri deodorant som innehåller naturliga ingredienser som trollhassel och svalkande patchouli. Den kostar 89 kr/100 g på lush.se.



STICKAD KRAGTRÖJA FRÅN BLÄCK

Elegant stickad kragtröja i Pima bomull från märket Bläck. Modellen heter "Dino Knitted Poloshirt" och kostar 499 kr på mq.se.

SOMMARENS SANDALER

Snygga sandaler från märket NAE. De är tillverkade av ananaslädret piñatex och av återvunna bildäck. Innerfodret är gjort av ett antibakteriellt material som nästan helt minskar risken för dålig lukt. Med andra ord, det här är de perfekta sandalerna. "Bay White Pinatex" kostar 950 kr på greenlaces.se.



ÖRHÄNGEN MED ETT VACKERT BUDSKAP

CU Jewellery tillverkar smycken i återvunnet silver och bland deras nyheter hittar vi "Loop stone ear". Örhängena är inspirerade av livets svängningar och oanade vägar och är, som de själva skriver, "en självklar hyllning till livet, både det enklare och det lite mer oberäkneliga". De kostar 1 399 kr på cujewellery.com.



HETT I SOMMAR

Den här säsongen är det starka färger som gäller. Orange och även kombinationen orange och rosa är superhett. Så på med ett snyggt plagg som den här oversized kavajen från H&M och matcha med något lika färgstarkt. Varför inte nagellacket "Britney" som jag också tipsar om i den här artikeln. Kavajen finns för 349 kr på hm.se.



IT'S BRITNEY

En cool nageltrend just nu är fransk manikyr med en twist. Låt fantasin flöda med starka färger och linjer. Ett av mina favoritlack just nu är "Britney" från London Grace som är lika färgsprakande som sin namne. Du hittar den för 139 kr hos jordklok.se.



STILSÄKRA SHORTS

"Otto Twill Shorts" från Les Deux finns i färgerna "Ivory" och "Olive night". Shortsen är något lösare i passformen och ger dig en avslappnad men stilsäker look. De kostar 799 kr på mq.se.



ÅTERFUKTA HUDEN

Härlig ansiktskräm som skyddar och fuktighetsbevarar huden i upp till 72 timmar. "Carrot Cream Nature-Rich Daily Moisturiser" är gjord på ekologiska morötter som är för krokiga för att säljas i livsmedelsindustrin och ekologisk Fairtrade aloe vera. Du hittar den för 165 kr/50 ml på thebodyshop.com.



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.



Prisbelönat, svenskt och veganskt!



**BEAUTY
IN & OUT™**
BY NEW NORDIC

Hair Volume

Hair Volume är ett komplett koncept från svenska New Nordic med naturliga nyckel-ingredienser som på ett varsamt sätt lockar fram dina bästa hårdagar. Signaturingredienser för hela serien är äpple och äppelcidervinäger som är historiskt känt för sin vårdande och stärkande inverkan på håret. Konceptet Hair Volume är en internationell succé och varumärket säljs i över 30 länder.

Beauty Out

Produkterna är tillverkande i Sverige, veganska, cruelty free och har belönats med svenska och internationella utmärkelser. De är vårdande och återfuktande samtidigt som de främjar fylligare och tjockare hår med mer volym. I serien ingår förutom Schampo och Conditioner; Shine Serum med tillväxtfaktor från ärtskott och färgtistel samt Repair Mask med risprotein och kokos.

Beauty In

För dig som även söker ett veganskt stöd inifrån finns kosttillskottet Hair Volume Tuggisar med god smak av äpple. De består av en skraddarsydd mix av örtextrakt, vitaminer och mineraler. Naturligtvis även med specifik växtfaktor från äpple. Tuggisarna ger näring till hårets utväxtställe där hårstråna bildas. Biotin bidrar till att bibehålla normalt hår.

För mer information gå in på www.newnordic.se eller ring New Nordic: 040-239520

APOTEK  ICA

LYKO

life

TREND- SPANING



DEDICATED

Dedicated är det svenska mode-märket som benhårt jobbar med hållbarhet. Ekologisk bomull, GOTS-certifiering, återvunnen polyester, etc, etc. Jag har gillat dem länge. Till sommaren släpper man en kollektion med roliga t-shirts som uppmuntrar oss att bli mer veganska. Gillar't. En t-shirt kostar 349 kr på dedicatedbrand.com.



SKAGERAK HYR UT

Det här är mitt tredje danska exempel den här månaden. De är duktiga på att hitta känslan över "vart är vi på väg" och vi gillar ju hållbara lösningar just nu. Skagerak har länge gjort hållbara produkter i t ex FSC-märkt trä. Nu tar man nästa steg och hyr ut möbler. Varför äga t ex ett solparasoll när man kan hyra det över sommaren i stället? Det kostar 800 danska kronor (per månad). Är inte det smart? Juni regnar ju ändå bort... Läs mer på skagerak.com/dk/rent.

DET BLEVEN seg vårsäsong med mycket snö och is. Hela vägen, nästan in på försommarmånaderna. Men oavsett den kalla våren så är det dags för odling. Blommor och grönsaker.

Det går så klart trender i vad vi odlar. Vissa år ska alla odla egen chili eller ha växthus, och andra år satsar man så mycket på ätbart att till och med villatomternas häckar skulle vara med ätbara bär och frukter. Och dahlior. Just dahlior med sina färgglada, stora blommor slog ju igenom stort förra året.

Det finns några saker som sticker ut bland trenderna i år. Dels experimenterar vi med odlingssätt. No dig-trenden är här. Vi ska odla saker upphöjt i stället för nedgrävt. Men också vinterodlandet kommer. Det kanske känns lite konstigt att prata om vinter nu när värmen äntligen är runt hörnet, men det är bra att planera... I år vill vi skörda egen grönkål till julbordet i december.

För dig som bor i lägenhet, men med balkong – det är på något sätt ditt år. På de stora trädgårdsmässorna pratas det massor om hur man ska kunna odla effektivt där. Inom samma kategori kan man nog räkna hydroponiskt. Ja, ett svårt ord.

Jag var tvungen att dubbelkolla stavningen. Men det innebär att man odlar med vatten och inte jord. Det funkade framför allt för t ex kryddor. Till och med Ikea har tagit fram produkter så att du kan vattenodla (bättre ord, eller hur?). Det funkade alltså på en köksbänk, så man behöver ingen egen trädgård.

FLER OCH FLER personer engagerar sig i odlandet. Passionerat. När jag går runt på en mäsas med trädgårdstema så pratar jag med alla olika sorters aktörer. Det alla säger är att "vi har fått så många nya odlare och en enorm spridning på kunskapsnivå". Det verkar finnas odlare som kan ALLT om t ex tomater och samtidigt nybörjare som knappt vet att tomater växer på kvist. Det ska bli spännande att följa odlarbranschen. Jag kan tänka mig att flera områden har samma utmaningar. Det finns de som vet "allt", och för dem berättar vi en sak. Sen finns det nybörjare som med lust, passion och kanske lite naivitet slänger sig över ett nytt område. Hur kommunicerar man till dem? Vilken sorts information ska det stå på fröpaketet angående skötsel av tomater?



KRYDDA MILJÖSMART

Danska CrushGrind har gjort salt- och pepparkvarnar i hållbara material. Cirka 30 % kommer från spill i skogsindustrin och cirka 70 % från råttallolja. Inget material kommer från matindustrin, vilket en del annat biomaterial gör. Färgglatt och miljösamt för kryddan i livet. En kvarn kostar ca 349 kr på crushgrind.com.



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.



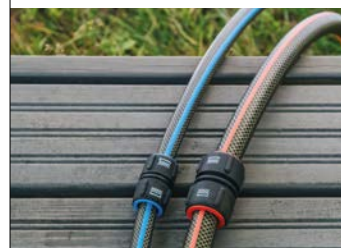
ROSENDAHL + SIGNE WENNEBERG

Danska Rosendahl har bjudit in designer Signe Wenneberg att göra en kollektion med eleganta krukor i återvunnen plast. Funkar både inomhus och utomhus (ner till 20 minusgrader) och heter helt enkelt "Flower Pots". Kostar 349 respektive 449 kr på rosendahl.dk.



NYTT AV LASTPALLAR

Nystartade svenska Contem gör designmöbler av kasserade träbitar som t ex lastpallar. Visst, det kanske inte blir storskaligt, men det är intressant. En unik, återbrukat stol kostar 2 700 kr på contem.se.



FISKARS

Hur ska man veta vilka slangar som hör ihop med rätt komponenter? Fiskars satsar på att underlätta för hemmaodlaren genom att färgkoordinera alla delar. Mycket vatten kommer i en färg, mindre vatten i en annan. Tjock slang i en färg, tunn slang i en kompletterande färg. Allt för att vi ska få en bättre egenskörd. Ett grundset med slangar och komponenter kostar ca 349 kr på fiskars.se.

Biobaserade borststrån
och nedbrytbart handtag



100% plastfri
och återvinningsbar
förpackning

Stark dubbeltråd
för extra djup och
skonsam rengöring

Handtag av
växtbaserat
material

**THE
HUMBLE
CO.**

**Hållbara produkter
utan kompromisser**



*alltid
100% veganska
produkter*



finns på >

ICA

EMEDS

APOTEK

apotea.se

GOTT
HANTVERK
I SMART
FÖRPACKNING

Elegant ekologiskt vin med
fruktig doft och smak – som gjort
för grillat eller matig picknick.
Förpackat i hållbar PET-flaska.

THE
FOX
AND THE GRAPES

SMIDIG
PET-FLASKA



Art nr 2362
PET-flaska 750 ml
Alkoholhalt 14 %



Alkohol är
beroendeframkallande

Här kommer mat från hela världen... fast förenklat så att du kan njuta av den även efter en stressig dag eller när du bara inte orkar laga mat. Det är dan dan-nudlar och doubles, indisk auberginegryta och sparrissoppa. Fullproppat med smaker och något som hela familjen uppskattar.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON
FOTO: EVA HILDÉN



VEGO:S VECKOMENY

ENKLA DAN DAN-NUDLAR

För glutenfritt alternativ, använd risnudlar

Jag är smått besatt av dan dan-nudlar och här har jag tagit fram en enklare variant med produkter du hittar i vilken matbutik som helst. Ja, förutom sichuanpeppar, men om du får tag på den måste du bara testa. Den ger en pirrande hetta som är underbar.

400 g vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad

½ dl rapsolja
1 msk chiliflakes
4 vitlöksklyftor
1 msk hackad ingefära
4 salladslökar, tunt skivade
½ dl ljus sojasås
½ dl balsamvinäger
½ dl jordnötssmör
2 msk strösocker
1 tsk mortlad sichuanpeppar,
kan uteslutas
1 dl vatten

MÅNDAG

Servering
nudlar

1 dl hackade jordnötter

1. Stek vegofärsen i lite olja så att den får fint med färg. Häll över i en skål så länge.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs chiliflakesen i 30 sekunder så att det börjar dofta lätt.
3. Rör ner vitlök, ingefära och salladslök. Låt fräsa med tills löken mjuknar något.
4. Rör ner resterande ingredienser och sojafärsen. Blanda väl. Avsluta med vattnet och låt puttra på i en minut.
5. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Servera tillsammans med färsen.



TISDAG

ONSDAG



INDISK AUBERGINEGRYTA MED JORDNÖTSSMÖR

4 portioner

Det här är en av mina favoritgrytor från det indiska köket. Rätten är en förenkling av fyllda miniauberginer, men smaken finns där, och den är så magisk tillsammans med kokt basmatiris.

2 auberginer
½ dl neutral olja
4 dl vatten

Masalasås

2 gula lökar, hackade
1 dl jordnötssmör
1 dl kokosmjölk
1 tsk malen spiskummin
1 tsk malen koriander
1 tsk malen gurkmeja
1 tsk starkt paprikapulver
2 limefrukter, saften
1 tsk strösocker
1 tsk salt

Till servering
kokt ris

1. Skiva auberginerna på längden och sedan i halvmånar. Blanda med oljan i en skål.
2. Stek auberginerna i en stekpanna tills de har fått fint med färg. Det tar kanske 15 minuter.
3. Mixa ihop lök, jordnötssmör, kokosmjölk, kryddor, limesaft, strösocker och salt med hjälp av en stavmixer. Du kan även använda en blender. Det ska inte bli en helt slät smet, men nästan.
4. Häll ner masalasåsen tillsammans med vattnet och koka upp. Lägg på ett lock och låt puttra på i 25 minuter. Auberginen ska bli riktigt mjuk. Smaka av med salt.
5. Servera tillsammans med kokt ris.

BLOMKÅLSBURGARE MED CURRY OCH MANGO CHUTNEY

4 portioner

De här burgarna görs på mixad blomkål. Man tror inte att det ska hålla ihop, men där kommer kikärtsmjölet in i bilden. Gul curry och mango chutney är för övrigt en kombo som är svår att tröttna på.

1 blomkålshuvud, ca 800 g
2 dl kikärtsmjöl eller sojamjöl
1 msk gul curry
1 tsk mald spiskummin
1 tsk salt
rapsolja att steka i

Vitkålssallad
4 dl strimlad vitkål
2 tsk vitvinsvinäger
2 tsk mango chutney
salt

Tabascomajonnäs
1 dl majonnäs
2 tsk Tabasco

Servering
hamburgerbröd
mango chutney

1. Skär blomkålshuvudet i buketter. Du kan även skära bort den yttersta delen av stammen och använda den inre mjällare delen.
2. Mixa blomkålen fint i en matberedare.
3. Blanda mixad blomkål, kikärtsmjöl och kryddor i en skål. Massera lätt så att blomkålen släpper sin vätska. Du kan även tillsätta någon matsked vatten om det behövs.
4. Forma smeten till burgare.
5. Hetta upp ett generöst lager med olja i en stekpanna. Stek blomkålsburgarna tills de blir gyllene på båda sidor.
6. Blanda vitkål, vinäger och salt i en skål. Massera kålen med händerna så att den mjuknar. Avsluta med att röra ner mango chutneyn.
7. Blanda majonnäs och Tabasco i en skål.
8. Fyll bröden med blomkålsburgare, kålsallad och Tabascomajonnäs.

90 SEKUNDERS-BROWNIE

4 portioner 

Va, är det sant? Jepp, den här brownien görs helt i mikron och är perfekt när du är sugen på något sött och chokladigt nu, nu, nu!

75 g smör, t ex mjölkfritt
75 g mörk choklad, hackad
1 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
½ dl kakao
2 msk strösocker
¾ dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

Servering

vaniljglass

1. Smält smör och choklad i en skål i mikron.
2. Vispa ner resterande ingredienser.
3. Häll ner smeten i en mikrovågsugnssäker form.
4. Tillaga på full effekt i 90 sekunder. Ta ut och låt svalna något. Servera med glass.

DESSERT



FREDAG

SÖNDAG

TÖRS DAG

LÖRDAG

SPARRISSOPPA MED VITT VIN

4 portioner

Gröna sparrisar är så goda att äta som de är, inte minst stekta. Men att göra soppa på dem är också magiskt och den blir ju så vacker i färgen.

2 msk olivolja
2 knippen sparris, 500 g
4 schalottenlökar, finhackade
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 dl vitt vin
7 ½ dl vatten
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
vitpeppar

1. Skär av den nedersta träiga delen på sparrisen. Skär resten av sparrisen i bitar, men lägg topparna åt sidan.
2. Fräs schalottenlök, vitlök och sparrisen i olivoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
3. Häll ner vitt vin, vatten, grädde och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
4. Koka under tiden sparristopparna mjuka i lättsaltat vatten i ca 5 minuter. De ska vara mjuka men ändå ha kvar lite tuggmotstånd.
5. Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar.
6. Häll upp soppan i skålar och toppa med kokta sparristoppar.

TORS DAG

ENKLA KARIBISKA DOUBLES

4 portioner

Doubles är en populär street food-rätt i Karibien och består av friterat bröd, kryddig kikärtsgröta och ofta en fräsch grön sås till. Här har jag förenklat ordentligt med färdig pizzadeg, men det är fortfarande förödande gott.

Kikärtor

2 msk rapsolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk gul curry
1 tsk rökt paprikapulver
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 grön chili, finhackad
salt
svartpeppar

Friterat bröd

1 förpackning färdig pizzadeg
rapsolja att friteras i
ev. 1 tsk gurkmeja

Servering

färs koriander

1. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök, vitlök, curry och paprikapulver i några minuter tills löken mjuknat.
2. Skölj kikärtorna och vänd ner tillsammans med vatten, buljong och grön chili. Koka upp och låt puttra under lock i 20 minuter. Såsen ska tjockna.
3. Mosa eller mixa sönder en del av kikärtorna för en tjockare konsistens på såsen. Smaka av med salt och peppar.
4. Hetta upp ett generöst lager med olja i en stekpanna. Blanda eventuellt ner gurkmeja i den för färg.
5. Ta ut rundlar av pizzadegen med en skål eller bara skär med en kniv.
6. Droppa ner några rundlar i taget i den heta oljan och friteras gyllene på båda sidor. Låt rinna av på lite hushållspapper.
7. Lägg upp det friterade brödet på tallrikar och toppa med kikärtsröra. Strö över koriander och servera.

VEGOGYROS PÅ PLÅT

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt pitabröd

Jag älskar att tillaga färs på det här sättet. Utbankad på en plåt blir den som fin gyros eller kebab. Perfekt att fylla pitabröd eller libabröd med och ett perfekt sätt att göra "gyros" till många på.

800 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
½ dl tomatpuré
1 msk dijonsenap
2 tsk paprikapulver
2 tsk rökt paprikapulver
2 tsk anchochilipulver
1 krm cayennepeppar
salt
svartpeppar

Vitlökssås

1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 msk majonnäs, t ex äggfri
2 msk vatten
1 vitlöksklyfta, pressad
salt
vitpeppar

Tillbehör
pitabröd
sallatsblad
tomat, skivad
rödlök, tunt skivad
srirachasås

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda ihop färs, tomatpuré, dijonsenap och kryddor i en skål. Enklast är att använda händerna.
3. Tryck ut färsen tunt på en plåt. Ringla över lite olja. Skär skåror i färsen med jämna mellanrum. Detta för att den ska bli enklare att dela sedan.
4. Sätt in i ugnen i ca 15 minuter eller tills färsen har fått fint med färg.
5. Blanda ihop samtliga ingredienser till vitlökssåsen i en skål.
6. Skär färsen i strimlor. Stoppa ner i värmda pitabröd tillsammans med vitlökssås, sallatsblad, tomat, rödlök och kanske lite sriracha för hetta.

FREDAG

ITALIENSK GRYTA MED SOLTORKADE TOMATER

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Italienska smaker går alltid hem, inte minst soltorkade tomater och spenat. Den här grytan är superenkel att göra. Bara att blanda med kokt pasta och servera på direkten.

400 g vegobitar, t ex sojabitar, tofu eller tempeh
1 rödlök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
10 soltorkade tomater, strimlade
3 dl grädde, t ex havregrädde
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk dijonsenap
1 tsk torkad oregano
1 påse babyspenat à 70 g
salt
svartpeppar

Servering

kokt pasta

SÖNDAG

1. Stek vegobitarna i lite olja så att de får fint med färg.
2. Rör ner lök, vitlök och soltorkade tomater. Låt fräsa med tills löken mjuknar något.
3. Häll på grädde, vatten, buljongtärning, dijonsenap och oregano. Koka upp och låt puttra på i 5 minuter.
4. Vänd ner spenaten och smaka av med salt och peppar.
5. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Vänd ner pastan i grytan och servera på direkten.

I samarbete med Cashewmeetly

OSSOBUCCO med Cashewmeetly

Ossobuco är en smakrik gryta från Milano som vi här gör med den spännande produkten Cashewmeetly, gjord på torkat cashewäpple. Grytan har en läcker blandning av grönsaker, tomat och vin. Toppa den med en fräsch gremolata och servera gärna med en saffransrisotto, recept på vegomagasinet.se.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

4 portioner



½ dl olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
100 g rotselleri, finhackad
1 morot, finhackad
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 dl vitt vin, eller vatten
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk torkad timjan
150 g torkad Cashewmeetly
salt och svartpeppar

Gremolata

1 kruka färsk persilja, finhackad
1 citron, rivet skal
1 vitlöksklyfta, riven

Servering

ett gott bröd, kokt ris eller
saffransrisotto

1. Hetta upp oljan i en gryta. Fräs lök, vitlök, rotselleri och morot tills löken mjuknat.
2. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med en minut.
3. Häll på krossade tomater, vitt vin, vatten, buljongtärning, timjan och torkad Cashewmeetly.
4. Koka upp och låt puttra på i 1 timme. Cashewmeetlyn ska mjukna och smakerna i grytan ska koncentreras. Smaka av med salt och peppar.
5. Blanda ihop persilja, citron och vitlök till gremolatan.
6. Servera grytan tillsammans med gremolata och bröd, kokt ris eller risotto.

Cashewmeetly

För varje cashewnöt som skördas, kastas ett helt ätbart och näringsrikt cashewäpple. Det är det som Cashewmeetly görs på! Hundra procent naturligt förädlad cashewäpple. Du kan koka det, steka det, använda det i grytor och gratänger, mixa det till färs eller grilla.

Finns att köpa på bland annat Willys, Hemköp och Mat.se.



När du ska Bjuda på vego



VegMe vill göra det enkelt att umgås. Det behöver inte vara så märkvärdigt egentligen, men den där lilla extra omsorgen gör hela skillnaden. En inbjudande dukning, ett gott tillbehör eller en extra stol ifall det kommer någon mer. Bjud på färiska produkter från VegMe med en unik, rökig smak så vet du att gästerna kommer älska maten. Fokusera istället på det viktigaste - att umgås med familj och vänner. Recept för alla härliga stunder hittar du på vegme.se. | @vegmesverige



KOCKENS®

Välkommen till hela Sveriges kryddträdgård

Ny design!

Biobaserat lock

Samma praktiska
snäpplock

Minskad
mängd glas



Vi på Kockens levererar hållbara kryddor som övertygar och överraskar. Med en stor nypa ambition, en ännu större dos nyfikenhet och över 100 års erfarenhet skapar vi smaker för idag och imorgon. En nypa av rätt krydda kan vara allt du behöver för att skapa matlagingsmagi.



**VEGO:s
dryckestips**

Villa Blanche
Picpoul de Pinet
Art nr: 2588
Pris: 119 Kr



*Pe' boys med
cajunblomkål*

GRILLA NERA VEGO

Få kan grillat som proffset **Per Ehrlund**. Hans senaste bok *Grilla mera vego* är till för alla grillfantaster som vill grilla just vego. Spett, fyllda grönsaker, gratänger, burgare, såser, tillbehör och desserter. Här finns allt!

RECEPT: PER EHRLUND FOTO: ULF HUETT



VEGO:s dryckestips

The Fox and
the Grapes

Pris: 89 kr

Art nr: 2362

EKO, PET



TÄNDRÖR

Tändröret är enligt min mening även det enklaste sättet att tända kol/briketter. Där börjar de glöda samtidigt tack vare skorstenseffekten och de är således färdiga samtidigt. En stor fördel är att du slipper tändvätska. Ha några extra kolbitar eller briketter tända och redo som backup i röret. Är temperaturen för låg i grillen lyfter du på gallret och lägger ner några extra bitar glödande kol eller briketter. Är det däremot för varmt i grillen plockar du bort några bitar.



GRILLADE BÖNSPETT

4 portioner  

Här snackar vi gott! Bönspetten blir så där härligt krispiga på utsidan och mjuka på insidan. Tillsammans med stora pommes frites, saltgurka och en vitlökssås kan det inte gå fel.

Temperatur i grillen: 170 grader.

2 ½ dl avrunna kikärter
1 ½ dl avrunna svarta bönor
1 ½ dl avrunna kidneybönor
1 msk fiberhusk
1 ½ tsk äppelcidervinäger
3–4 rejäla droppar chipotlesås
salt
nymalen svartpeppar
rapsolja

Kall vitlökssås

2 ½ dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 vitlöksklyfta, riven
salt
nymalen svartpeppar

Servering

pommes
saltgurka

- Kör kikärter, ½ dl svarta bönor och ½ dl kidneybönor genom rivskivan på en matberedare. Blanda de rivna bönorna med fiberhusk, äppelcidervinäger och chipotlesås.
- Blanda försiktigt ner de hela bönorna. Smaka av med salt och peppar.
- Dela upp bönsmeten i fyra högar.
- Krama fast bönsmeten runt träspetten. Den bör täcka spettens längd, och de ska vara så runda som möjligt. De kommer att bli platta under grillningen.
- Lägg de färdiga spetten på en tallrik och täck med



plast. Ställ in dem i kylan i minst 30 minuter innan tillagning.

Vid grillen

- Tänd upp ett tändrör med briketter, fyllt till drygt ¾.
- När briketterna är färdiga håller du dem på ena sidan av grillen. Stäng locket.
- Stäm av temperaturen i grillen.
- Ta fram bönspetten och pensla dem med olja. Borsta grillgallret och placera bönspetten på indirekt värme. Lägg en halv näve blötad röklis direkt på glöden om du vill. Stäng locket. Bönspetten ska få en lite torr och hård yta innan du kan vända på dem försiktigt, det tar ca 20 minuter. När du har vänt dem, tillaga dem i ytterligare 15–20 minuter. Håll lite koll så att du inte bränner dem. Känns det som att de gör det får du vända på spetten lite oftare, men tänk på att om inte spetten hunnit "sätta sig" kan de lätt gå sönder.
- När spetten har fått fin färg, efter 40–45 minuter, plockar du ut dem och serverar med pommes och saltgurka. Givetvis med en klick vitlökssås och några droppar grillad citron.

Kall vitlökssås

Blanda alla ingredienser i en skål. Låt gärna stå en stund i kylan innan servering.

STICKY TOFU MED DRESSAD ROTFRUKTSSALLAD

4 portioner  

I lärlighetens namn har tofu inte varit en av mina favoriter – tills jag provade den här rätten. Till rotfruktssalladen kan du använda dig av de rotfrukter du har hemma eller tycker om.

Temperatur i grillen: 200 grader

2 förpackningar naturell tofu à ca 230 g
4 msk teriyakisås
2 msk japansk sojasås

3 cm färsk ingefära, riven
3 vitlöksklyftor, pressade
1 msk strösocker
2 msk limesaft
½ dl äppelcidervinäger
salt
nymalen svartpeppar

Rotfruktssallad

ca ½ liter valfria rotfrukter och grönsaker, t ex kålrot, morot, kålrabbi, vitkål, gul och röd paprika chiliolja eller valfri olja
äppelcidervinäger
salt och nymalen svartpeppar

Förberedelser

- Torka av tofun ordentligt med hushållspapper. Linda in tofubitarna i nytt hushållspapper och pressa dem, till exempel mellan två formar eller skärbrädor med grillböcker ovanpå som en tyngd. Låt dem ligga så i ca 30 minuter.
- Blanda under tiden ihop resten av ingredienserna i en kastrull och koka ihop till en glaze.
- Strimla alla rotfrukter och grönsaker och blanda med lite chiliolja och ett par skvättar äppelcidervinäger. Salta och peppra.

Vid grillen

- Tänd upp drygt ½ tändrör med briketter. När briketterna är färdiga håller du dem på ena sidan av grillen. På med locket.
- Stäm av temperaturen i grillen.
- Grilla tofun på direktvärme, någon minut på varje sida, tills den har fått bra färg och fina grillränder. Placera den därefter på indirekt värme och pensla på rikligt med glaze. Stäng locket. Låt den ligga i ca 8 minuter.
- När glazen börjar stanna av (bli lite matt på ytan), pensla då på ytterligare glaze och låt tofun ligga ett par minuter med locket på.
- Lägg tofun på en skärbräda och skär upp den i lämpliga bitar. Servera med rotfruktssalladen och gärna en grillad citron.

PO' BOYS MED CAJUNBLOMKÅL**4 portioner** 

Bröderna Martin hade jobbat som spårvagnskonduktörer i flera år när de bestämde sig för att öppna restaurang och kafé i New Orleans. När den stora spårvagnsstrejken bröt ut 1929 kände de att de ville hjälpa alla fattiga strejkare med att ge dem gratis mackor och där och då föddes Po' boys – the poor boy sandwich. Mackan baserades på luftigt vitt bröd och fylldes med det som fanns över i restaurangen, men ofta innehöll den sallad, pickles, stekt potatis och kött eller skaldjur. Ryktet om dessa matiga mackor spred sig snabbt och snart började de säljas i hela Amerika. Själv har jag ätit Po' boys flera gånger när jag varit i New Orleans och de är verkligen supergoda och otroligt mättande. En riktig favorit, helt klart!

Temperatur i grillen: 180 grader**Rökved:** Äppelflis

1 blomkålshuvud
2 dl rapsolja
1 tsk vittlökspulver
1 tsk lökpulver
1 tsk nymalen svartpeppar
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad oregano
1 tsk paprikapulver
½ tsk salt
½ tsk cayennepeppar
½ tsk chiliflakes
1 tsk worcestershiresås
några droppar tabasco

Remoulad

1 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 ½ msk cornichoner, finhackade
1 tsk kapris, finhackad
1 msk citronsaft
1 msk senap
1 msk finhackad persilja
tabasco
salt och nymalen svartpeppar

Servering

4 hamburgerbröd
tomat, skivad
isbergssallad, strimlad

Förberedelser

1. Dela blomkålen i mindre buketter. Spara så mycket stjälk som möjligt.
2. Blanda alla övriga ingredienser till blomkålen i en bunke.
3. Rör ihop ingredienserna till remouladen. Smaka av med salt och peppar.

Vid grillen

1. Tänd upp ett tändrör med briketter, fyllt till ¾. När



briketterna är färdiga håller du dem på ena sidan av grillen.
2. Stäm av temperaturen i grillen.
3. Placera blomkålsbuketterna på gallret på indirekt värme. Lägg en näve blötad rökflis på gallret direkt över glöden. Stäng locket. När blomkålen har blivit varm efter ca 5 minuter penslar du den med oljan. Upprepa detta några gånger så att oljan och kryddorna sugas upp ordentligt. Stäng locket mellan gångerna.
4. Efter ca 20 minuter, eller när blomkålen är mjuk och har sugit åt sig av oljan, flyttar du den till direkt värme i ett par minuter för att ge den lite extra färg.
5. Grilla brödet lite snabbt. Det är inte nödvändigt, men det är snyggt med grillränderna och lite frasigare blir det allt.
6. Skär brödet, men inte helt igenom. Bred ett lager av såsen på botten av brödet. (Har du lite olja över från blomkålen kan du pensla den på insidan av brödet.) Lägg på två skivor tomat och strimlad isbergssallad och lite mer remoulad. Toppa med blomkål och ytterligare sås. Nu är det bara att njuta av en bit av den amerikanska södern, gärna tillsammans med ett glas kall lager.

HASSELBACKSÄPPLEN**4 portioner** 

Det är inte bara potatis som kan heta Hasselback. Servera gärna dessa med en god vaniljsås.

Temperatur i grillen: 170 grader

2 stora äpplen
50 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt
1 msk rörsocker

2 msk farinsocker
½ tsk malen kanel
1 krm malen nejlika
1 msk vetemjöl
2 msk havregryn
salt

Till servering
vaniljsås

Förberedelser

1. Skala äpplena och dela dem på mitten. Ta bort kärnhusen.
2. Smält 20 g av smöret och blanda det med rörsocker, 1 msk farinsocker, kanel och nejlika. Ställ åt sidan.
3. Lägg äpplena med de platta sidorna nedåt. Skär ca 2 mm tjocka skivor i äpplena, men inte helt igenom så att de håller ihop.
4. Lägg resterande smör i en skål med resten av farinsockret, mjöl, havregryn och lite salt. Blanda till en grymig massa med till exempel en gaffel.
5. Lägg äppelhalvorna i en stor grillform, alternativt i var sin liten form, och pensla med den smälta smörblandningen.

Vid grillen

1. Tänd upp ½ tändrör med briketter. När briketterna är färdiga håller du dem på ena sidan i grillen.
2. Stäm av temperaturen i grillen. Placera formen med äpplena på indirekt värme. Stäng locket.
3. Efter 5 minuter, när äpplena är varma, penslar du dem igen med smörblandningen.
4. När ytterligare 10 minuter har gått är äpplena mjuka och har fått lite färg. Toppa dem med smulblandningen. Ta ut äpplena ur grillen.
5. Låt äpplena svalna en stund och servera med vaniljsås.

RATATOUILLE

4 portioner

En rätt som är lika vacker som god. Samtidigt är den väldigt enkel att göra.

Temperatur i grillen: 150–170 grader.

1 gul zucchini
1 grön zucchini
1 aubergine
2 tomater
1 paprika
1 rödlök
4 vitlöksklyftor
olivolja
flingsalt
nymalen svartpeppar

Enkel tomatsås

1 burk krossade tomater à 400 g
2 msk tomatpuré
1 gul lök, skivad
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad oregano
1 tsk vitlökspulver
salt och nymalen svartpeppar

Förberedelser

1. Börja med att blanda alla ingredienser till tomat-såsen i en bunke. Håll såsen i en grillsäker form med ca 5 cm höga kanter.
2. Skiva alla grönsaker tunt. Placera grönsaks-skivorna på högkant i formen. Varva dem så att det blir en vacker blandning av färger. Enklast är att spara vitlöken till sist och peta in den mellan skivorna. Ringla över lite olivolja och smaksätt med flingsalt och svartpeppar från kvarnen.

Vid grillen

1. Ta ca 20 otända briketter och lägg dem lite utdragna längs ena sidan av grillen. Tänd upp ½ tändrör med briketter. När de är färdiga håller du dem i ena änden av de otända briketterna. (Denna metod gör att de otända briketterna tänds en efter en under grillningen, vilket förlänger grilltiden samtidigt som temperaturen är låg.) På med locket. Ha några briketter redo om du behöver fylla på längs vägen.
2. Stäm av temperaturen i grillen.
3. Ställ formen på indirekt värme och stäng locket. Tillagningstiden är 1 ½–2 timmar. Stäm av temperaturen under tiden. Går den ner fyller du på med några briketter för att få upp temperaturen igen. Om ytan börjar bli lite bränd kan du klippa till en bit fuktat bakplåtspapper och lägga över som skydd.
4. När ratatouillen är klar plockar du ut den ur grillen. Vissa föredrar den al dente, andra vill ha mjuka grönsaker – du väljer själv hur du vill ha den. Låt ratatouillen vila en stund innan servering.



I boken *Grilla mera vego* (Bokförlaget Semic) delar Per Ehrlund, en av Sveriges mest anlitade grillinstruktörer, med sig av grillad vegomat, såser, tillbehör och desserter. Allt fullt med tips på hur du lyckas med din gröna grillning.



Det här är bara ett utdrag
från en längre text om B12.
Läs hela på
[vegomagasinet.se!](http://vegomagasinet.se)

VITAMIN B12 – VARFÖR ÄR DET SÅ VIKTIGT?

De flesta veganer har någon gång hört talas om att vitamin B12 är viktigt att ta tillskott av. Men varför är det så viktigt? Spelar det någon roll vilken typ av vitamin B12 vi väljer och finns det några varianter av vitamin B12 som man bör undvika?

TEXT: PERNILLA BERG

Vitamin B12-källor

Vitamin B12 är ett av de viktigaste näringsämnen som inte finns i någon naturlig växtbaserad kost.

Vitamin B12 produceras av bakterier och vissa andra mikroorganismer i naturen (1). Jord kan innehålla vitamin B12 om den innehåller mycket vitamin B12-producerande bakterier från gödsel eller människobajs. Att äta jordiga grönsaker är dock inget att rekommendera då risken är stor att man även får i sig bakterier som gör en sjuk. I naturen äter djur mat som är kontaminerad med B12-producerande bakterier och de får därför i sig en liten andel vitamin B12 den vägen. Vissa djur kan även ta upp vitamin B12 som har bildats av bakterierna i tarmen, andra äter sin egen feces (bajs).

Växter kan inte själva producera vitamin B12, men vissa växter kan absorbera små mängder från jorden. Fermenterade livsmedel som surkål, mjölksyrarjasta grönsaker, natto eller tempeh framhålls ibland som vitamin B12-källor, men nivåerna av aktivt vitamin B12 varierar mycket och är oftast så låga att det inte ger något faktiskt tillskott som vi har nytta av.

Även alger och tång marknadsförs ibland som en naturlig vitamin B12-källa för veganer. De flesta alger, som till exempel spirulina, innehåller dock pseudovitamin B12, vilket är en typ av vitamin B12 som vi människor inte kan tillgodogöra oss. Dessa former av vitamin B12 har en annan molekylär struktur och kan inte tas upp i tarmen (se nedan). De kan till och med blockera aktivt upptag i tarmen! Algen nori är undantaget som på senare år har visat sig innehålla biologiskt aktiva former av vitamin B12 (2).

Helt växtbaserade livsmedel som jordiga grönsaker, alger och fermenterade livsmedel bör inte användas som enda källa till vitamin B12 då de inte är pålitliga källor. Veganer bör alltid använda vitamin B12-berikade livsmedel eller använda B12-kosttillskott för att täcka in behovet. Det är väldokumenterat att veganer och vegetarianer som inte tar B12-tillskott utvecklar B12-brist (3–5).

Vitamin B12-upptag

Det kan också vara bra att känna till hur vitamin B12 tas upp i tarmen då upptaget inte är hundra procent. Vitamin B12 som finns i animaliska livsmedel är bundet till protein. I magsäckens slemhinna finns olika typer av celler som utsöndrar saltsyra och en faktor som heter intrinsic factor. Saltsyran denaturerar proteinet, det vill säga proteinet rätas ut så att det sen kan spjällas bort från vitaminet av andra enzymer. Vitamin B12 som tas i form av kosttillskott är i fri form och behöver inte spjällas innan upptag. Vitaminet fortsätter ner till tunntarmen där det binder till intrinsic factor innan det tas upp i tarmen.

Från tarmen transporteras vitaminet vidare med blodet till levern där det lagras. Lagret är ca 2 000–3 000 µg stort och räcker i flera år även om du inte får i dig vitamin B12 genom kosten.

I tjocktarmen har vi en bred tarmflora som även innehåller vissa bakterier som producerar vitamin B12. Det vitaminet kan vi dock inte tillgodogöra oss då upptaget sker i övre tunntarmen. I tunntarmen har vi inte heller

”Veganer bör alltid använda vitamin B12-berikade livsmedel eller använda B12-kosttillskott för att täcka in behovet”

någon utbredd tarmflora med B12-producerande bakterier och behovet kan därför inte täckas in genom att förbättra tarmfloran. Det är dessutom inte alla bakterier som producerar B12. Rent teoretiskt skulle vi eventuellt kunna tillgodogöra oss vitamin B12 från tjocktarmen om vi äter upp vårt eget bajs, men det skulle också innebära andra problem rent smakmässigt och mentalt. Att odla egna grönsaker och använda mänsklig avföring som gödsel innebär också problem med patogena bakterier.

Funktion i kroppen

Vitamin B12 behövs för att våra röda blodkroppar ska mogna normalt från benmärgen. Saknas vitaminet kommer blodkropparna inte att kunna bilda tillräckligt med DNA och de blir stora och får sämre förmåga att binda in järn. Det kliniska tillståndet heter megaloblastisk anemi och gör att du blir trött då syretransporten blir sämre. Vitamin B12 behövs även för att våra nerver ska fungera normalt. Vid brist på vitaminet bryts det skyddande höljet av myelin runt nerverna ner och nerverna skadas. Grav brist av vitamin B12 leder till irreversibla nervskador. Tidiga tecken på B12-brist är pirningar i armar och ben, balanssvårigheter, minnessvårigheter, anemi, trötthet, huvudvärk, hjärtklappning och yrsel.

Vitamin B12 i kosttillskott & RDI

Vitamin B12 som används i kosttillskott produceras i regel med hjälp av bakterier, men kan även syntetiseras. De vanligaste formerna är cyanokobalamin, hydroxokobalamin, metylkobalamin eller adenosylkobalamin. Alla formerna ger bra upptag i tarmen och det spelar därför inte så stor roll vilken typ du väljer. Det är inte heller nödvändigt att använda spray som absorberas i munhålan om du har en fungerande tarm. Det finns inga allvarliga biverkningar av en hög dos av vitamin B12, men en på tusen får lindriga biverkningar i form av urtikaria (nässelutslag) och akneliknande utslag. Det är inte helt utrett vad som orsakar överkänslighetsreaktionen och de kan uppstå oberoende av form på vitamin B12.

Det rekommenderade dagliga intaget av vitamin B12 är 2 µg per dag för vuxna och det bygger på intag från en allätarkost. Som vegan bör man ha ett något högre vitamin B12-intag om det kommer endast från kosttillskott, då upptaget per intagstillfälle är begränsat. I Sverige finns inga specifika rekommendationer för veganer när det gäller vitamin B12.



Referenser

1. Fang H, Kang J, Zhang D. Microbial production of vitamin B12: a review and future perspectives. *Microb Cell Fact*. 2017 Dec;16(1):15.
2. Bito T, Teng F, Watanabe F. Bioactive Compounds of Edible Purple Laver *Porphyra* sp. (Nori). *J Agric Food Chem*. 2017 Dec 13;65(49):10685-92.
3. Lederer A-K, Hannibal L, Hettich M, Behringer S, Spiekerkoetter U, Steinborn C, et al. Vitamin B12 Status Upon Short-Term Intervention with a Vegan Diet—A Randomized Controlled Trial in Healthy Participants. *Nutrients*. 2019 Nov 18;11(11):2815.
4. Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucus D. How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? *Nutr Rev*. 2013 Feb;71(2):110-7.
5. Rizzo G, Laganà A, Rapisarda A, La Ferrera G, Buscema M, Rossetti P, et al. Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients*. 2016 Nov 29;8(12):767.



Pernilla Berg är nutritionist, medicine doktor i toxikologi och forsknings- och utvecklingschef inom life science.



Bananmjöl

Da Carla har släppt ett mjöl på gröna bananer. Det är naturligt glutenfritt och har en mild smak. Du kan prova att ersätta vetemjöl i bakning eller pannkakor. Kostar 61 kr/400 g på bland annat mathem.se.



Äter du tillräckligt med grönsaker?

Närokällan Optimum Greens är en avancerad greensprodukt med många olika näringsämnen. Detta är ett växt-, grönsaks- och fruktpulver med naturliga näringsämnen. Det har en hög halt av naturliga vitaminer, flavonoider, klorofyll och andra viktiga fytoämnen. Du vet väl att du behöver äta minst 0,5 kilo grönsaker och frukt per dag? Om inte så är detta tillskott en god idé då det innehåller över 40 olika växtnärsämnen. Finns att köpa på vitaminer.nu.



Svensk Gemelli

Kungsörnen har släppt pastaformen Gemelli, nu gjord på 100 % svenskt durumvete. Den har en god smak och bra tuggmotstånd och passar perfekt i sommarens pastasallader. Kostar 16,05 kr/500 g.

Love is in the air

Förutom roliga produkter som linolja, bananmjöl och en vattenflaska som ger smak genom... doft(?), så har vi även en intressant intervju här om att dejta över "kostgränserna". Kan vegetarianer verkligen dejta köttätare!?



Dejta över kostgränserna?

Oatly har genomfört en undersökning kring huruvida matvanor spelar in vid val av potentiell partner. Psykologen och relationsexperten **Björn Hedensjö** har analyserat resultaten! Läs mer på vegomagasinet.se.

Vilka är de största hindren för människor när det kommer till kost och dejting?

– Kost är ju en stor del av både ens vardagsliv och ens identitet, så det kan definitivt bli trassligt på en massa sätt om man inte är synkade kostmässigt. Dels när det handlar om enkla vardagsbeslut som vad man ska äta till fredagsmyset, men det kan ju också bli gräl om rent ideologiska saker.

Finns det någon fördel med att dejta över kostgränserna?

– Jag har faktiskt svårt att se några uppenbara fördelar med att dejta över kostgränserna, förutom att man förstås får ett större urval av personer att dejta och att man på ett väldigt handgripligt sätt får öva på tolerans för folk som tänker annorlunda än en själv.

Är det en bra strategi att försöka "omvända" köttätare till veganer i ett förhållande med?

– Det kan absolut vara en vettig strategi om man har en stark ideologisk övertygelse och ser det som en vinst att omvända personer till sin sak. Alla bra relationer bygger på kompromisser, att faktiskt förändras åtminstone lite grann ingår när man blir tillsammans med någon. Med det sagt brukar utgångspunkten att man ska göra om sin partner till sin egen avbild inte ge en särskilt bra prognos för en långsiktigt stabil och lycklig relation. Tvärtom är acceptans för olikheter något man brukar jobba med i exempelvis parterapi.

På en första dejt, hur öppen ska man vara med sin kost?

– Det är väl känt från forskning om relationer att det är bra att vara överens om grundläggande principer och normer med sin partner, och om kosten är en viktig del av identiteten, vilket det är för många, är det bra att vara öppen med det tidigt. Inte nödvändigtvis på första dejten, men gärna i början.



Med smak av... doft?

Air up är världens första vattenflaska som förvandlar vanligt kranvatten till smaksatt dryck, enbart genom doft. Än så länge finns det 22 olika smaker att smaksätta sitt vatten med, från fruktsmaker till örter, cola och iskaffe. Air up startkit kostar från 369 kr, och smakpoddarna från 69 kr. Finns på se.air-up.com.



Ekologisk energidryck av matchate

Seicha har kommit med en energidryck med naturligt koffein från grönt te som även kombineras med matchate, ginkgo och ginseng. Det ger en bra energi som varar länge. Tesmaken har även sällskap av bland annat fruktig ananas och mynta. Kostar runt 28 kr/st i välsorterade butiker.



Städa med linolja

En gammal klassiker. Grunne lineoljesåpa är ett miljövänligt sätt att rengöra på. Den innehåller inga klarningsmedel, artificiella färgämnen eller konserveringsmedel. Den kostar 89 kr/liter på bland annat happygreen.se.



PRINSEN AV AYURVEDA
VÄRLDENS BÄSTA ASHWAGANDHA



Inre styrka är en känsla som växer...

när det finns ork, tålamod och lugn.

KSM66® hjälper till att skapa den känslan.

- Det är visat i 24 kliniska studier.

Inre styrka



AFTONBLADET
+++++

För ork, kraft, lugn, sexlust
och stresskontroll.



120 KAPSLAR
(RÄCKER 2 MÅNADER)
CA. PRIS 219:-

Trött, stressad eller bara ur balans. . .

KSM66® HJÄLPER – DET ÄR VISAT I 24 STUDIER *.

Förklaringen är att KSM66® ökar kroppens motståndskraft mot stress. Det blir lättare att slappna av, att vila och att återhämta sig.

Efterhand som du känner dig lugnare, ökar också energiproduktionen i kroppens alla celler. Du blir piggare och orkar mer. En härlig känsla... som märks på humör, tålamod och sömn.

KSM66® är ett ekologiskt fullspektrum-extrakt av Ashwagandha. Naturligt lätt-

upptagligt och framställt med GREEN CHEMISTRY, en miljövänlig metod som garanterar att KSM66® innehåller hela det naturliga komplexet av aktiva ämnen, både vatten- och fettlösliga.

KSM66® säljs av Life, Hälsokraft, Hälokosten, Apoteket Hjärtat, Apoteksgruppen, Kronans Apotek & Lloyds Apotek. Kan även beställas från Apotea, Bodystore, Gymgrossisten och Svenskt Kosttillskott.

FÖR STUDIER & INFORMATION
Håll upp din mobilkamera framför QR-koden så kommer du direkt till www.medicinegarden.se



Produktspecifika studier visar att Ashwagandha (KSM66®) bidrar till ökad stresstålighet, känslomässig balans, lättare insomning, avslappning, återhämtning och ork. Dessutom stöder Ashwagandha mannens sexuella funktion samt bidrar till energi, uthållighet och muskelmassa vid träning. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en varierad och mångsidig kost samt hälsosam livsstil. * Varav 14 är publicerade, resterande förväntas publiceras under 2021/22.



NYTT OM vegokost & hälsa

I varje nummer lyfter David Stenholtz några olika vetenskapliga studier som är kopplade till en växtbaserad kost.

LCHF-kost sänker testosteron hos män

Att äta stora mängder kött har historiskt uppfattats som manligt. Detta är en anledning till att köttkonsumtionen generellt är högre bland män än bland kvinnor. Ny forsk-

ning visar nu att stora mängder kött och annat animaliskt protein kan orsaka ett kraftigt ras i testosteronnivåer hos män.

Forskarna sammanställde data från 27 studier där man värderat hur testosteronvärde och kortisolvärde ändrar sig hos män som äter LCHF.

Man fann att när män äter LCHF med en hög proteinhalt (>35 kaloriprocent) så sjunker testosteronhalten i genomsnitt 37 %. Denna proteinhalt motsvarar ungefär att äta tre ägg till frukost, ett kycklingbröst till lunch och 250 g köttfärs till middag. En så kraftig sänkning i testosteronvärde som denna kan förväntas försämra fertilitet och öka risken för kroniska sjukdomar som diabetes typ 2 och Alzheimers sjukdom.

Gällande kortisol fann forskarna endast en tillfällig ökning vid intag av LCHF och nivåerna sjönk till normala värden inom 3 veckor.

Whittaker et al, Low-carbohydrate diets and men's cortisol and testosterone: Systematic review and meta-analysis, Nutr Health. 2022 Mar 7;2601060221083079.

Helt växtbaserad kost förbättrar flera riskmarkörer

Att ändra sin kost till att äta helt växtbaserat förbättrar riskfaktorer för kardiometabola sjukdomar som hjärtsjukdom, diabetes typ 2 och stroke. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Nutrients*.

9 personer med förhöjda blodfetter fick vägledning av en dietist att äta en helt växtbaserad kost under 12 veckor. Blodprov togs vid start och vid slutet av studieperioden för analys av riskmarkörer för sjukdom.

Man fann att deltagarna förbättrade flera markörer för inflammation, sänkte blodfetter och andra riskmarkörer för hjärtsjukdom och prediabetes (GlycA, LDL-c, LDL-p, VLDL, HOMA-IR och TMAO). Även en viktreduktion och minskning av midjemått uppnåddes.

Forskarnas slutsats är att ett dietistlett program för att äta en helt växtbaserad kost kan förbättra markörer för inflammation och risk för kardiometabola sjukdomar hos högriskindivider.

Chiu THT, Kao YC, Wang LY, Chang HR, Lin CL. A dietitian-led vegan program may improve GlycA, and other novel and traditional cardiometabolic risk factors in patients with dyslipidemia: a pilot study. Front Nutr. 2022;9:1-9.

Mat från växtriket skyddar hjärnan

Att centrera kosten kring hela vegetabilier är ett bra val om vi vill förhindra hjärnans åldrande och förebygga demens som Alzheimers sjukdom. Detta enligt en systematisk litteraturgenomgång som publicerats i tidskriften *Lifestyle Medicine*.

Man fann att hela vegetabilier, i synnerhet bär, grönsaker och frukt, är de livsmedel som verkar ha bäst hjärnskyddande effekt. Mättat fett, vitt mjöl, socker och alkohol

bör begränsas. Tillskott i form av isolerade näringsämnen har ingen effekt om inte brist konstaterats.

Lempiäinen, How diet affects Alzheimer's disease and small vessel disease, Lifestyle Med.2022;e57.

Växtbaserad kost lindrar symptom

Att skifta sin kost till att äta helt från växtriiket förbättrar symptom vid reumatoid artrit (RA). Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften American Journal of Lifestyle Medicine.

Forskarna lät 44 personer med RA lottas till att äta en helt växtbaserad kost under 16 veckor eller att inte ändra sin kost. Sedan bytte deltagarna kost i ytterligare 16 veckor (crossover). Den växtbaserade kosten eliminerade också vissa livsmedel som är kända för att försämra RA och dessa återintroducerades ett i taget under 9 veckor.

Man fann att deltagarna uppvisade mindre ledsmärta och färre smärtsamma leder under perioden då de åt växtbaserat jämfört med utan koständring. Dessa resultat stödjer resultat från tidigare studier som påvisat förbättring av RA genom växtbaserad kost.

Barnard ND, Levin S, Crosby L, Flores R, Holubkov R, Kahleova H. A randomize, crossover trial of a nutritional intervention for rheumatoid arthritis. Am J Lifestyle Med. Published online April 3, 2022.

Mer ägg i maten kan öka förtida död

Personer som äter mer ägg uppvisar en ökad risk att dö i förtid. Detta enligt en metaanalys som publicerats i tidskriften Circulation.

Forskarna följde 27 078 finska män och analyserade hur ett högre intag av ägg och kolesterol påverkar risk för hjärtsjukdom och förtida död. Man utförde även en metaanalys där man vägde samman data från ytterligare 41 studier.

Man fann att för varje extra 300 mg kolesterol i maten så ökade risken att dö i förtid med 10 % och risken att dö av hjärtsjukdom med 13 %. För varje extra 50 gram ägg i kosten ökade risken att dö i förtid med 6 % och risken att dö av hjärtsjukdom med 9 %.

Forskarnas slutsats är att dessa data stödjer ett minskat intag av kolesterol för att förbättra hälsa och förlänga livet.

Zhao B, Gan L, Graubard BI, Männistö S, Albanes D, Huang J. Associations of dietary cholesterol, serum cholesterol, and egg consumption with overall and cause-specific mortality, and systematic review and updated meta-analysis. Circulation. Published online April 1, 2022.



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

1 AV 4 KVINNOR LIDER AV JÄRNBRIST — ÄR DU EN AV DEM?

Känner du dig trött och energilös? Andfådd? Blek? Har du svårt att koncentrera dig?



Stärk kroppen med flytande järntillskott!

- Kombination mellan järn, folsyra och c-vitamin som ger snabb effekt.
- Lämplig för veganer/vegetarianer.
- God smak och skonsam för magen.
- Rekommenderas av barnmorskor.
- Tillverkad i Sverige.

Ferronol® är marknadens mest kraftfulla kosttillskott, dagsdosen innehåller hela 21 mg järn. Förutom järn innehåller produkten rikligt med vitamin C och B samt folsyra. Ferronol® tas lätt upp av kroppen, återställer snabbt järnnivåerna och ger ny energi. Till skillnad mot många järntabletter har Ferronol® ingen påverkan på magen.

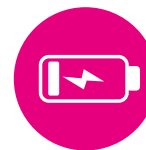
EXTRA LÄMPLIG FÖR DIG SOM



ÄR VEGAN/
VEGETARIAN



ÄR GRAVID/
AMMAR



KÄNNER DIG
ENERGILÖS



HAR KÄNSLIG
MAGE

Här hittar du Ferronol®:

APOTEK  apotea.se  APOTEK  life  HÄLSOKRAFT

Kosttillskott bör ej användas som alternativ till varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig, varierad kost och balanserad livsstil.

För mer information:
Tel 042-237751
www.biomedica.se



SUMMER DREAMS & SALTY ICE CREAMS



← Nyhet!

Krämig kolaglass gjord på ekologisk kokosmjölk.
Smaksatt med en gnutta havssalt och strimmor av
kolasås. En sötsalt succé till både vardag och fest!

**LEJONET &
BJÖRNEN**
SVENSK KVALITETSGLOSS



**VEGO:s favoritpizza
hittar du på**

La Piccola Nonna!

Alessandra och Juanita lärde känna varandra när de jobbade på en fritidsgård i södra Stockholm. Idag driver de Stockholms coolaste pizzeria, La Piccola Nonna, med enbart vegetariska och veganska pizzor!

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: CAMILLA LINDQVIST



Alessandra Michisanti har migrän och sitter upplagen på en hög pall med bormaskinen på bordet framför sig. Lunchrusningen har precis lugnat ner sig och bakom disken står Juanita Pirizadeh och förbereder för kvällen. I ett hörn sitter två tjejer och tar en kaffe efter maten.

Här, på La Piccola Nonna på Söder i Stockholm, har Alessandra och Juanita skapat den pizzeria de så länge drömt om att jobba på. En pizzeria som serverar vegetariska och veganska napoletanska pizzor, men också en pizzeria där det enbart jobbar tjejer.

– Jag har alltid velat ha en egen pizzeria där det bara är tjejer som bakar pizzorna, säger Alessandra.

När hon och Juanita möttes på en fritidsgård i centrala Stockholm för några år sedan införde de snabbt matlagning på schemat. De hade nämligen insett två saker: dels att de båda älskade att laga mat, men också att många av ungdomarna som hängde på fritidsgården nästan aldrig fick lagad mat hemma.

– Alltså blev det viktigt för oss att laga mat där, och därför började vi involvera ungdomarna i matlagning i allmänhet, och pizzabak i synnerhet, säger Alessandra.



Juanita Pirizadeh och Alessandra Michisanti driver pizzeria La Piccola Nonna på Söder i Stockholm.

Juanita och Alessandra hade nämligen nördatt in sig på pizzabak, och då särskilt den napoletanska varianten.

– Just napoletansk pizza är speciell. Den är omgiven av en massa regler, allt från ingredienser i degen till ugnstemperatur. När det gäller napoletansk pizza finns det inga genvägar, säger Juanita, och gör den sista finjusteringen på en Margherita, som vi snart ska dela.

Det doftar underbart inne på pizzerian. Den lilla lokalen har Juanita och Alessandra renoverat själva, och Alessandra, som inte bara är pizzabagare och fritidsledare, utan även finsnickare, har fixat de flesta möblerna själv. De väggfasta borden, till exempel, är tillverkade av ett större, kasserat vardagsrumsbord.

– När vi fick den här lokalen hade vi två

veckor på oss att fixa allt, men vi hade inga pengar. Vi bar och målade och donade, säger Juanita, och visar en bild i mobiltelefonen.

På bilden står Juanita högst upp på en stege och målar väggar, och när hon berättar att bilden är tagen under den första dagen La Piccola Nonna hade öppettiden för ordet "flyttstress" en helt ny innebörd.

– Ja, det var en rysare. För i samma veva visade det sig att ventilationen inte fungerade över huvud taget, så vi var tvungna att ta tag i det också, säger Alessandra och skrattar.

Men för att få hela bilden klar för oss behöver vi spola tillbaka bandet till tiden på fritidsgården. Alessandra och Juanita arrangerade pizzaworkshops och bakade pizzor på löpande band. I samma veva började Alessandra, som är cykelentusiast, sy cykelkepsar till en cykelbutik. Det visade



sig att ryktet om parets pizzor nått cykelbutiken Bonne Mécanique, och nu fick de en fråga om att leverera pizza till ett event som cykelbutiken skulle arrangera.

– Så vi drog dit med en portabel ugn och en jävla massa deg, berättar Alessandra.

Den där första förfrågan resulterade i ytterligare pizzabeställningar, och 2019 registrerade Juanita och Alessandra sitt företag.

– Vi jobbade kvar på fritidsgården, och gjorde det här på vår lediga tid. Vi levererade till fester, sparade ihop pengar och köpte på oss en massa grejer, bland annat en elektrisk degmaskin, säger Juanita.

Snart gick all ledig tid åt att baka pizza, och för att ta sig fram använde de en lådcykel där pizzaugn och deg fraktades. Juanita tar återigen fram sin mobiltelefon för att visa, den här gången en kort film föreställande Alessandra cyklandes förbi Stureplan i Stockholm på företagets egna cykel på väg någonstans för att baka pizza.

Juanita och Alessandra insåg att de var något på spåren och tog tjänstledigt tre dagar i veckan för att testa om deras idé om att sälja napoletansk vegetarisk och vegansk

”En bra pizza ska vara så god att man inte behöver överfylla den med fyllning” /Juanita

pizza var något de skulle kunna leva på.

– Efter några olika turer, där vi bland annat haft långtgående planer på att servera pizza på Bonne Mécanique, hittade vi slutligen den här lokalen som vi skrev kontrakt på, säger Alessandra.

LOKALEN, SOM ÄR på 70 kvadratmeter, har rosa väggar, ett rosa SMEG-kylskåp och pallar som Alessandra byggt själv, och även sytt klädseln i italienska flaggans färger till.

Stammisarna följde med till Alessandras och Juanitas pizzeria, vars namn, La Piccola Nonna, fått sitt namn efter Alessandras mormor.

– Min mormor Berit hann tyvärr aldrig uppleva det här, men vi har ändå hängt upp en bild på henne, säger Alessandra och nickar med huvudet åt en inramad svartvit

bild av mormor Berit, som överblickar pizza-bageriet.

Margheritan är färdig för avsmakning. En napoletansk pizza ska nämligen bara gräddas mellan 60-90 sekunder på grund av den höga ugnstemperaturen, 450 grader.

I dagarna har La Piccola Nonna fått alkohollättigheter, men eftersom klockan fortfarande bara är tidig eftermiddag, måste jag stå över ett frestande glas rödvin. Det går bra ändå. Pizzan smakar nämligen himmelskt. Degen är både knaprig och saftig på samma gång, och så god att den är en njutning i sig. Tillsammans med den smakrika fyllningen avancerar pizzan till att bli en av de bästa jag någonsin smakat.

– En bra pizza ska vara så god att man inte behöver överfylla den med fyllning, kommenterar Juanita.

NY SMAK:
PÄRON!

Mer Goody i sommar!



Nu utökar vi vår populära påsserie Goody med nyheten Goody Fruity Pear. Smaken av fruktigt päron med en syrlig touch för tankarna till en varm sommardag och gör skumovalerna till en riktigt fräsch godisupplevelse. Seghet och frisk syrlighet i en perfekt kombination! Självklart är även de här godbitarna helt veganska, fairtrade-certifierade och tillverkade i Sverige.



bubs.se

A woman with long, wavy blonde hair is holding a small, rustic ceramic bowl filled with a salad or vegetable dish. She is looking down at the bowl with a gentle smile. She is wearing a green and white patterned top. The background is a soft, out-of-focus light color.

Enkelt och grönt *Vegoveckor*

Sommaren är en perfekt tid för att äta mer vego, speciellt eftersom alla grönsaker och frukter smakar så himla gott. I **Ebba Swanbergs** bok *Vegoveckor* får du tips på grön mat som inte bara är försvinnande god, utan också superenkel att svänga ihop. Precis vad vi behöver just nu!

RECEPT: EBBA SWANBERG FOTO: ÅSA SWANBERG



VEGOVECKOR



I *Vegoveckor: 6 veckors enkla vegetariska veckomenyer för lata matälskare* (Lind & Co) delar Ebba Swanberg med sig av gröna recept för lata matälskare. Lakto-ovo med mycket veganskt.



KALL PASTASALLAD MED KRONÄRTSKOCKOR OCH PESTO

2 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Pastasallad är så himla härligt på sommaren, inte minst när den är så kravlöst enkel som den här. Bara att blanda ihop!

200 g spiralpasta

½ burk pesto, det finns växtbaserad

2 salladslökar

2 tomater

1 burk inlagda kronärtskockor

salt

svartpeppar

basilika, färsk

1. Koka pastan och låt den kallna. Tillsätt peston och blanda runt.
2. Skär salladslök och tomater i bitar och blanda ner det. Blanda ner kronärtskockor och smaka av med salt och peppar. Toppa med färsk basilika.

COUSCOUSGRYTA MED BLADSPENAT OCH KIKÄRTOR

2 portioner

Här kommer en gryta med minimalt jobb och som är klar på 20 minuter.

1 schalottenlök, finhackad

1 vitlöksklyfta, finhackad

2 msk olivolja

2 tomater, hackade

1 tsk chiliflakes

2 tsk timjan

1 dl svarta oliver, urkärnade

2 dl couscous, okokt

4 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

1 förpackning kikärter à 400 g, ca 3 dl

1 pak choi

salt och svartpeppar

1. Lägg schalottenlök och vitlök i en gryta med olivolja och fräs en stund.
2. Skär tomaterna i små bitar och låt dem fräsa med en stund. Tillsätt kryddor, oliver, couscous, vatten och smulad buljongtärning.
3. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda på låg värme i 10–15 minuter, kolla så att det inte bränner fast!
4. Skär pak choi i bitar och lägg ner dem tillsammans med kikärtorna. Blanda runt och smaka av med salt och peppar.



272 kr
på Adlibris



KÖP GREEN INDIA!

Kokboken som gör en djupdykning i det indiska vegetariska köket

I *Green India* lär Mattias Kristiansson och Aman Singh Sangha dig att laga mat som i de indiska hushållen samt hur du får till de autentiska smakerna. Du får framför allt lära dig hur enkelt det faktiskt är att laga indiskt, bara du kan knepen.

Finns där böcker säljs!

SPRINGROLLS MED DIPP

2 portioner  

Rispappersrullar är svåra att tröttna på. De är ju dessutom så enkla att variera och ett trevligt pill att göra tillsammans runt matbordet.

6 rispapper

1 ½ morot

½ gurka

1 avokado

2 salladslökar

½ röd chili

blandsallad

½ kruka koriander

Sås

2 msk japansk soja

1 tsk sesamolja

1 vitlöksklyfta, pressad

1 msk sweet chili-sås

1 lime, pressad saft

½ röd chili, hackad

1. Skala och skär morötter och gurka i stavar. Gröp ur och skär avokadon i långa bitar. Skär salladslök och chili tunt.

2. Fyll en bunke med ljummet vatten. Doppa ett rispapper i taget i bunken tills det blivit mjukt. Lägg det på en skärbräda och lägg sallad vågrätt längs mitten på pappret men spara ca 2 cm på varje kant. Lägg på resten av ingredienserna, avsluta med koriander.

3. Vik försiktigt in den undre kanten mot mitten och rulla ihop halvvägs. Vik sen in sidokanterna så att rullen försluts, och rulla färdigt.

4. Rör ihop ingredienserna till såsen och doppa rullarna i den.



MISSA INTE ETT NUMMER - PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan. Posta kupongen eller beställ din prenumeration på **www.vegomagasinet.se**



DU FÅR
7 NUMMER
FÖR ENDAST
339:-



Mattias Kristiansson
Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO

BANANA BITES

2 portioner 

Om du är sugen på ett snabbt godis är det här något för dig. Det består av endast bananer, jordnötssmör och mörk choklad men är så försvinnande gott.

2 bananer

1 dl jordnötssmör

50 g mörk choklad

1. Skiva bananerna och lägg dem med lite mellanrum mellan varje i en plastpåse i frysen. Frys 1–2 timmar.
2. Ta ut bananerna och lägg dem på en skärbräda. Bred jordnötssmör på hälften av dem och lägg på resten av skivorna ovanpå.
3. Hacka chokladen, lägg den i en skål och smält den i mikro eller över vattenbad. Doppa dina små banana bites till hälften i chokladen och lägg dem på ett bakplåtspapper att stelna. Ät genast.

PANKOFRITERAD BLOMKÅL MED VITLÖKSRIS OCH GRÖNSAKER

2 portioner 

Krispigt friterad blomkål är svårslaget. Här serveras det tillsammans med ett vitlöksdoftande ris och en enkel sås.

1 blomkålshuvud

2 dl matlagingsyoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

2 msk kryddblandning, t ex curry, American BBQ eller tacokrydda

2 dl pankoströbröd
olivolja

Vitlöksris

2 klyftor vitlök

1 msk olivolja

2 dl jasminris

Tillbehör

2 morötter

1 pak choi

½ gurka

1 dl majonnäs, t ex äggfri

3 msk soja

1 tsk chiliflakes

olivolja

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Bryt blomkålen i lagom stora bitar och lägg i en oljad ugnsform.
3. Blanda yoghurten med kryddorna och vänd runt blomkålen i den, strö sedan över panko. Rosta blomkålen i ugnen i 20–25 minuter, eller tills den fått fin färg.
4. Hacka vitlöken fint och stek den i olja i en minut.
5. Lägg i riset i kastrullen och koka det sedan enligt anvisningarna på förpackningen.
6. Skär morot och pak choi i bitar och stek i lite olivolja. Skär gurkan i bitar. Lägg detta i en skål.
7. Blanda ihop majonnäs, soja och chiliflakes, och servera allt tillsammans.





VARMRÄTTER

Friterade dumplings 6
Enkla dan dan-nudlar 65
Indisk auberginegryta med jordnötssmör 66
Blomkålsburgare med curry 66
Enkla karibiska doubles 69
Vegogyros på plåt 69
Italiensk gryta med soltorkade tomater 69
Ossobuco 70
Couscousgryta med bladspenat och kikärtor 90
Springrolls med dipp 91
Pankofriterad blomkål med vitlöksris 92

PAJER, SOPPOR & SALLADER

Medelhavspaj 16
Knäckig rabarberpaj med citron 16
Filodegspaj med gröna vårblad 18
Paj med tofustanning och pestogömmor 18
Snabba picknickpajer 19
Enkel tomatsallad 41
Sparrissoppa med vitt vin 69
Kall pastasallad med kronärtskockor och pesto 90

GRILLAT

Grillad potatis med tångcaviar och picklad silverlök 24
Färsspett med pistage och citrozest 24
Grillad majs med vispat smör 26
Grillad potatis med dillpesto-ish 26
Grillade svampspett med grillad paprika- och chilidipp 27
Focaccia med zucchinitorring med za'atar 38
Grillad sparris med mandeldressing 38
Grillad caponata 38
Pimentos de padrón med lime- och chilisalt 41
Harissamarinerad tempeh 41
Grillade bönspett 75
Sticky tofu med dressad rotfruktssallad 75
Po'boys med cajunblomkål 76
Ratatouille 77

SYDAMERIKANSKT

Chimichurri-grillad Stacky's 28
Chimichurri 33
Pan de chapa 33
Grillade grönsaker med chimichurri 33
Chorizo 33
Choripán 33
Matambre al libro 34
Salsa criolla 34
Avokadochimichurri 34
Alfajores 35
Arepas 47
Tostones – friterad matbanan 47
Snabb bönsalsa 48
Venezuelansk "kycklingröra" 48
Saftig auberginefyllning 48

SÖTT & BAKAT

Karamelliserad ananaspaj 41
Jordgubbsbullar 55
Knäckig jordgubbspaj 55
Jordgubbsallad 65
Nötella-tårta 57
Jordgubbscheesecake 57
90 sekunders-brownie 67
Hasselbacksäpplen 76
Banana bites 92





KollagenBoost

Växtbaserad kollagenboost med vegansk hyaluronsyra och veganskt alternativ till kondroitin.

KollagenBoost innehåller C-vitamin som bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för broskets och hudens normala funktioner. Innehåller även mangan som bidrar till normalt bildande av bindväv.

Kosttillskott utan onödiga tillsatser.
100% vegetariskt sortiment.



HELVETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.



VI SMAKAR PÅ SYDAMERIKA!
FRÅN EMPANADAS TILL PASTÉLON

**MELLANÖSTERN SMAKER
PÅ GRILLEN**

KRAVLÖS SOMMARMAT

**VI BESÖKER
PAUL SVENSSONS NYA
GRÖNA SATSNING**

**MALIN MENDEL
LAGAR INDISK MAT PÅ SVENSKA**

**SEITANS GENOMBROT
TILLVERKAD I SKÅNE**

NÄSTA NUMMER
ute den 28 juli!



Missa inte chansen att prova på vanlife

Nyborjare, expert eller något där mitt emellan? Vi är fler än någonsin som längtar efter årets campingsäsong. Därför har du äntligen möjlighet att hyra sommarens bästa och mest flexibla semesterboende med Volkswagen Transportbilar och Europcar.

Hyr en California Ocean eller Grand California och njut av en prova-på-semester utöver det vanliga.

Läs mer på volkswagen-transportbilar.se



Uthyrning av campers erbjuds i Stockholm och Göteborg i mån av tillgång.
Europcar är ansvarig uthyrare och fullständiga hyresvillkor finns på bokningssidan.

Europcar
moving *your way*

RIKTIGA VÄNNER HAR INGA HEMLIGHETER. INTE VÅR GLASS HELLER.



Endast äkta pistagenötter 😊

Vi älskar glass! När vi tillverkar vår glass i vår egna fabrik till dig och alla våra vänner vill vi vara så ohemliga som möjligt och använder därför endast fylliga, naturliga och rena ingredienser och vi tillsätter varken onödigheter eller luft. Det är helt enkelt så vi vill ha det. Inga hemligheter mellan oss utan bara vara riktigt goda glassvänner!