VEGO

Sveriges första 100 % vegetariska mattidning!



72 RECEPT

Gratänger & Grytor

VEGO + BARN = ♥

RETROVEGO
Så startade den gröna vågen

Baka sött med
Äpple & Päron

Festa med pumpa
Thanksgiving

INTERPRESS 2881-05
RETURVECKA V 48
7 388288 105901

100 % VEGANSKT godkänd av Djurens Rätt

OKT-NOV NR 5 2014 **Pris 59:-** (inkl. moms)
FINLAND € 7,90 NORGE NOK 69:-

BILLIG VECKOMENY – PICKLAT – SÅSSPECIAL – FRANSKA FAVORITER – SVAMPEN ÄR HÄR! – FRAMTIDSMATEN – ÄLSKA BLÅBÄR



“Vegan power!”

// Tysklands Patrik Baboumian, när han satte världsrekord i tyngdlyftning (550 kg).



VEGO



Innehåll, nr 5





4 LEDARE

5 VEGO SVARAR

6 VEGONYTT

7 DET HÄR ÄTER VI JUST NU

10 SVAMPJAKT

16 PICKLA MED PIA

19 UNDERVERK PÅ UGGLARP

22 ÄPPLE & PÄRON
Godaste pajerna

28 VECKOMENY
I samarbete med Gröna Kassen

32 RETROVEGO
Så startade den gröna vågen

36 FÖLLINGEGÅRDEN
Text och recept

38 GRATÄNG x 5

42 SÅSSPECIAL

46 BILLIGA VECKAN

49 VEGAN IS THE NEW BLACK

51 VEGO
Vegansk mat för alla tillfällen

54 MERA VEGO
Vegomat för hela familjen

60 KOSTEXPERTEN PERNILLA

62 MAKE OVER: BÖNOR

64 BARN OCH BLOGGKÄRLEK

66 KITTY JUTBRING
Vegomat, barn och graviditet

69 MATEN OCH KLIMATET

72 PLOCKSIDA

74 FRANSKA FAVORITER

78 CAFÉBESÖK
Kakkärlek i Kil

80 THANKSGIVING
Recept till höstens stora fest

86 LÄKARE FÖR FRAMTIDEN
De senaste vegorönen

88 VEGO TESTAR

90 TÄVLING

92 SÖT AVSLUTNING

96 RECEPTREGISTER

98 NÄSTA NUMMER

99 ERSÄTTNINGSGUIDE











Vi har träffat Kitty Jutbring och pratat veganmat, barn och graviditet, s. 66.



Franska favoriter i vegotappning som värmer i höstmörkret, s. 74.



Vegan is the new black. Helt plötsligt är vego helt rätt, s. 49.

Vegomat är trendig mat



Jag har aldrig följt trender. Jag ligger alltid två år efter i mode, inredning och tv-serier. Jag går för det mesta runt i bekväma kläder, förkläde och fotriktiga skor, med luggen uppsatt i en tofs och provlagar mat hela dagarna. Men helt plötsligt pratar alla vego och med eller utan förkläde så befinner jag mig nu mitt i en grön trendtornado. Helt plötsligt pratar alla om den ”senaste mattrenden” där man slopar djurprodukter och gör plats för en grön livsstil.

Jag brukar vara anti trender och totalt ointresserad eftersom det som är hett nu är daterat och ute om två veckor. Därför vrider jag lite obekvämt på mig när folk börjar prata om en ”grön trend” eftersom det antyder att det skulle vara övergående. Det är det inte.

I USA är den veganska maten hetare än någonsin och alla som är något hakar på. Beyoncé, Jennifer Lopez och nu senast sångerskan Sia. Alla vill vara en del av den gröna revolutionen. Men var är de svenska kändisarna? Var är alla trendkänsliga typer nu som slår sig blodiga för att vara först med det senaste?

Jag vill se fler stora och starka profiler ta steget mot mera vego. För det behövs förebilder som vågar. Och om det får fler att slopa köttet och pälsen i höst så kallar jag det mer än gärna för en trend. En vegotrend som är här för att stanna.



Mattias Kristiansson
Chefredaktör

VEGO

PRENUMERERA
För att köpa lösnummer eller prenumerera på VEGO, gå in på www.vegomagasinet.se.

Kundtjänst & prenumerationer
Jonas Forslund
jonas@vegomagasinet.se

Kontakta redaktionen
redaktionen@vegomagasinet.se

REDAKTIONEN
Chefredaktör
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

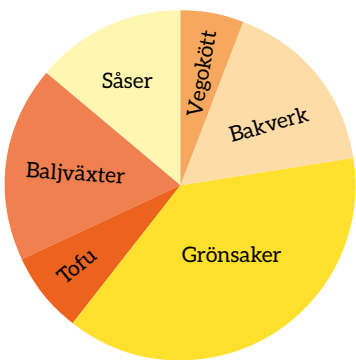
Art Director
Mattias Kristiansson

Korrektur
Camilla Dunér

Adress
Oxenstiernsgatan 33,
115 27 Stockholm

ANNONSERA
annons@vegomagasinet.se

Tryck PunaMusta
Org nr 850907-3915
ISSN 2001-7537



Så här ser fördelningen av recept ut i det här numret. En förteckning över alla recept hittar du på sida 96.



Du måste bara baka våra fantastiska äppel- och päronpajer och glöm inte retrovegoinslaget i det här numret. Vi har bl a träffat en av grundarna av den svenska Veganföreningen – Ulla Troëng.

VEGO svarar!

Har du en fråga om innehållet i tidningen? Förslag på hur vi kan förbättra oss? Vill du klaga eller hylla? Skriv till oss! Vi älskar när våra läsare engagerar sig och vi svarar på allt som kommer in. Mejla till **redaktionen@vegomagasinet.se**.

FÖLJ OSS!

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

#vegomagasinet



KIRSKÅLSFÖRVIRRING
Tack för en finfin tidning.
Ni har säkert redan blivit uppmärksammade på detta, men om inte kan jag påpeka att det ni i artikeln *Den vilda maten* kallar kirskål inte är vad som figurerar på bilden.

Hälsningar från trädgårdsmästaren som fortfarande inte ätit kirskål men det ska bli ändring på det.
/ Vega

Svar: Det har du helt rätt i, kirskålen trodde visst att hen var en brännässla. Tack för att du noterade det och lycka till med kirskålen!

MAKE ME OVER!
Tack för världens bästa tidning. Tänkte anmäla mig som frivillig till make over-delen om det skulle behövas någon gång. Mitt hat till palsternacka är helt gränslöst och på snudd till att jag inte ens vill försöka äta NÅGOT med denna horribla rotfrukt i.
/Marie

Svar: Vad kul att du älskar vår tidning! *Make over*-inslaget är så himla omtyckt av våra läsare och vi får mejl varje dag från personer som vill delta eller nominera andra. Just nu är listan lång, men håll tummarna och det kanske blir din tur snart!



Mat och humor samsas i det populära inslaget Make over – vegastyle.

KÖPA GAMLA LÖSNUMMER?
Har länge letat efter och saknat en helvegetarisk tidning och idag hittade jag ett exemplar av er tidning i en liten kiosk i Malmö. Jag blev helt överlycklig och känslan satt i genom hela läsningen. Jag måste säga att jag är supernöjd och skulle gärna vilja ha tag i de tidigare numren! Kan jag det? Vill ju inte missa något!
/Louise

Svar: Det är bara att gå in på vår hemsida *www.vegomagasinet.se* och köpa! Se även specialerbjudandet på sida 91.

VEGO SÅ IN I NORDEN!
Hejsan! Fick precis nys om er tidning och blev genast intresserad. Då jag för tillfället dock bor i Oslo undrar jag om det finns möjlighet att prenumerera från Oslo eller är det hopplöst?
/Johannes

Svar: Självklart kan du det! Vår tidning säljs i några butiker i både Norge och Finland, sen går det självklart prima att prenumerera via vår hemsida. Det enda som tillkommer är kostnaden för utrikesporto.



Anonym brödhjälte
Vi gjorde något oförlåtligt, vi glömde nämligen skriva ut namnet på hjälten bakom de grymma brödrecepten i nummer 4.
Johan Lundgren heter han, driver bloggen *www.gaashud.se* och är faktiskt intervjuad i det här numret, på sida 64!



Presentkort VEGO

Bästa presenten du kan ge bort är helt klart ett presentkort på tidningen VEGO. Beställ en halvårs- eller årsprenumeration och vi postar det snyggaste presentkortet till dig som du sedan kan ge bort.

Beställ presentkort på **www.vegomagasinet.se**.

VEGONYTT

DET SENASTE SOM RÖRT OM I GRYTAN



Hösten är här och med den goda, mustiga grytor. Gör det lätt för dig och använd någon av GoGreens fem helt veganska grytbaser. De är helt utan salt så att du själv kan krydda efter behag. De finns i smakerna: Texas Stew, Mexican Chili, Moroccan Tajine, Indian Masala och Thai Curry. Grytbaser, GoGreen, 29,90 kr/500 g.



APORNA TAR ÖVER

Astrid och aporna har inte bara precis släppt hela 16 nya helt vegetariska produkter, från BBQ-burgare, kidsburgare och fetaost till k*ckl*ngbitar, rökt korv och färs. Utöver det så öppnade de även precis en ny butik i Växjö. Det har aldrig varit så enkelt att käka vego!



Goda bönor

Lantmännen och *GoGreen* har tillsammans med bönder i södra Sverige lyckats odla vita och svarta kidneybönor. Det ökade intresset för bönor, grön mat och närodlat har varit största drivkraften.



Superhjältetricket!

Du känner dig minst sagt oövervinnerlig när du börjar dagen med en nypressad juice. *Årstiderna.com* har nu börjat med en fantastisk juicelåda. Ekologisk frukt och grönsaker ända fram till dörren. Till det tre recept, anpassade efter innehållet i lådan så att du slipper spill. Juica dig stark i höst! *Juicelådan, Årstiderna, 275 kr.*



Den kostar en hel del, men å vad vi vill ha den. *Vitamix* är världens kraftfullaste mixer och gör på nolltid slät cashewgrädde, smoothies och såser. *Vitamix, bagarenochkocken.se, 6 495 kr.*



Mandelmjölken har puttat ner sojamjölken från tronen och är nu den bäst säljande växtbaserade mjölken i USA.

Sia goes vegan!

Häng dig i takkronan, sångerskan och låtskrivaren Sia har blivit vegan. Hon har länge varit en stolt djurrättskämpe och har nu alltså helt gått över till den gröna sidan.





Bli fadder till ett eget olivträd i Manaki Golds grekiska lund. Du får din egen nyskördade olja med ditt träds namn på etiketten. Detta är inte bara välsmakande för dig utan har även räddat ett stort antal hundraåriga träd från att huggas ner. Gå in på *www.manakigold.com* för att läsa mer.



Stjärnkocken som vågar dissa köttet

Alain Ducasse, den kocken med flest Michelinstjärnor av alla, låter nu den vegetariska maten ta över på hans lyxrestaurang på Plaza Athénée hotel i Paris. Det finns fortfarande kvar lite fisk och kyckling, men det gröna står i fokus. Menyn startar på hisnande 3800 kr och då är inte drycken inräknad.

VI KAN INTE SLUTA KRYDDA MED

Rosépeppar



Rosépepparn är trots namnet inte släkt med varken vit-, grön-, eller svartpeppar. Den är de små frukterna från rosépepparträdet och säljs torkad i kryddhyllan. Den har en kraftigt rödrosa färg och en pepprig smak åt det söta hållet. Enklast är att krossa pepparn i en mortel innan du använder den precis som vanlig peppar i såser och gratänger. Rosépepparn tillhör cashewfamiljen så om du är allergisk mot t ex cashew- och pistagenötter, se upp!



POTATISBULLAR MED ROSÉPEPPAR

4 portioner

De här potatisbullarna är härligt frasiga på utsidan och krämiga på insidan. För variation kan du testa grönpeppar istället.

1 kg kokt potatis
50 g mjölkfritt smör eller
½ dl rapsolja
1 vitlöksklyfta
1 tsk rosépeppar
2 msk vetemjöl
½ dl finhackad dill
salt
vitpeppar

Pressa potatisen med hjälp av en potatispress eller mosa sönder med en gaffel. Smält smöret och blanda med potatisen.

Riv vitlöksklyftan och krossa rosépepparn i en mortel. Blanda pepparn med potatisen, vetemjöl och finhackad dill. Smaka av med salt och eventuellt lite vitpeppar.

Forma till biffar och stek gyllenbruna i smör eller olja. Servera med en sallad och lingonsylt.

VI KAN INTE SLUTA PRATA OM

Svartrot

Svartroten kom till Sverige redan på 1600-talet, men många glömmer idag bort att den ens existerar. Det ska det bli ändring på! Svartroten är precis sådär, en lång, svart rot. Men insidan är mjölkigt vit. Svartroten har även fått det lite märkliga smeknamnet "fattigmanssparris", men visst delar kokt svartrot lite samma smak och konsistens. Vi gillar att koka den något först, sedan är den perfekt att ugnsrosta samt använda i grytor och gratänger.



SVARTROTSGRATÄNG

4 portioner

Det här är en stor favorit som går bra att förbereda för att sedan värmas på. Du kan även byta ut osten mot brödsmulor för ett frasigt täcke på toppen.

600 g svartrötter
400 g potatis
1 gul lök
2 msk mjölkfritt smör
½ dl vetemjöl
3 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar
1 msk dijonsenap
2 dl riven mjölkfri ost (kan uteslutas)

Sätt ugnen på 225 grader.
Skala svartrötterna, skölj dem, och dela i mindre bitar (ca 3 cm långa). Lägg sedan direkt i en kastrull med kallt vatten så att de inte mörknar. Skala även potatisen och dela i mindre bitar. Lägg ner i kastrullen och koka upp allt. Låt koka i 10 minuter och häll sedan av vattnet.

Hacka den gula löken fint och fräs mjuk i smöret. Pudra över mjölet och rör om. Vispa nu ner lite mjölk och grädde i taget. Koka upp på medelhög värme och låt sjuda i 5 minuter tills såsen tjocknar. Smaka av med salt och svartpeppar. Avsluta med att röra ner senapen.
Blanda ner svartrötter och potatis i såsen och häll ner i en gratängform. Toppa eventuellt med riven ost.

Gratinera i 15-20 minuter eller tills rotfrukterna mjuknat och gratängen har fått fint med färg.

Romanesco



Romanesco är en blandning av blomkål och broccoli och smakar därefter. Den är väldigt vacker att se på med sina pyramidformade buketter som nästan påminner om koraller i utseendet. Man vill ju gärna se formen även efter tillagning vilket gör att den passar bäst om den kokas eller ugnsrostas. Precis som blomkål och broccoli passar den utmärkt i soppar, grytor, gratänger och sallader.

ASIATISK WOK MED ROMANESCO

4 portioner

400 g fast tofu
1 dl maizena
400 g romanesco
1 dl vatten
3 vitlöksklyftor
1 tsk krossade chiliflingor
1 dl vitvinsvinäger
1 dl strösocker

Sätt ugnen på 200 grader.

Skär romanescon i mindre buketter. Blanda med lite rapsolja på en plåt och rosta i ugnen i ca 15 minuter eller tills den har blivit mjuk. Tillaga tofun och såsen under tiden.

Skär tofun i tärningar och lägg ner i en skål tillsammans med maizenan. Kasta runt så att tofun blir helt täckt.

Hetta upp generöst med rapsolja i en stekpanna och stek tofun gyllenbrun. Du kan ha ganska hög värme på utan att tofun bränns, så var inte alltför orolig. När tofun har fått fint med färg låter du den rinna av på lite hushållspapper.

Blanda nu vatten, rivna vitlöksklyftor, krossade chiliflingor, vitvinsvinäger och strösocker i en kastrull. Låt koka i ca 15 minuter tills det har börjat få en sirapsliknande konsistens.

Blanda ner tofun och romanescon i såsen och låt allt bli varmt. Servera!



SVAMP JAKT

Då är det dags att springa ut i skogen och jaga. Svamp alltså! Det var en väldigt varm sommar vilket har gjort att många svampar torkade bort, men de som du hittar är därför än mer speciella! Här är några av våra favoritrecept med svamp.

Recept & foto: Mattias Kristiansson





Höstig pastasås med murklor och ostronskivling.

SVAMPTIPS!

- Plocka svampen i en stor korg, aldrig i en plastpåse. Plastpåsar gör att svampen blir dåliga snabbare.

- Köp en svampkniv, helst med borst, så underlättas rensningen.

- Rensa svamparna lite grovt i skogen. Borsta bort jord och skär bort den nedre hårda, delen av svampen. Klyv svampen och borsta.

- Det räcker oftast med att borsta svampen ren. Är den riktigt smutsig går det bra att skölja med vatten.

En svampkniv med borst underlättar.





HÖSTIG PASTASÅS MED MURKLOR OCH OSTRONSKIVLING

4 portioner

Du kan använda vilken svamp du vill till den här pastasåsen - kantareller, champinjoner, karljohan, murklor, soppar... För en ännu fylligare smak, tillsätt någon tesked flytande grönsaksfond.

pasta för fyra personer
200 g ostronskivling
2 dl förvällda murklor eller
1 burk à 200 g konserverade
2 msk olivolja
1 purjolök
1 dl vitt vin
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar
2 msk finhackad persilja

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Hacka ostronskivlingen och murklorna hyfsat fint.

Fräs i olivoljan tills svampen har släppt sin vätska och fått lite färg.

Finhacka purjolöken och låt fräsa med i någon minut. Häll på vinet och låt koka in.

Rör sedan ner grädden och krydda med timjan, salt och svartpeppar. Låt puttra tills grädden har kokat in något och såsen tjocknat.

Avsluta med att strö över finhackad persilja. Servera såsen tillsammans med pastan.

Plocka svampen i en stor korg, aldrig en plastpåse!

SYLTADE KANTARELLER

Det här är ett perfekt sätt att ta tillvara på kantareller. Passar perfekt som tillbehör till höstens grytor eller som ett syrligt pålägg på mackan. Om du gillar hetta kan du vända ner två teskedar finhackad röd chili i lagen.

400 g (6 dl) kantareller
1 rödlök lök
1 skiva ingefära
1 lagerblad
1 tsk fänkålsfrön
6 svartpepparkorn
1½ dl strösocker
1 dl ättiksprit (12 %)
3 dl vatten

Borsta bort jord från svampen med en borste och skär bort mörka eller skadade delar. Är de väldigt jordiga kan du skölja dem rena med vatten.

Sprid ut kantarellerna i en stekpanna och låt svettas tills de har släppt all sin vätska. Är svampen torr kan du tillsätta någon matsked vatten så att de inte bränner fast. Lägg sedan över dem i en glasburk.

Skär rödlöken i tunna klyftor och lägg ner i glasburken tillsammans med ingefära, lagerblad, fänkålsfrön och svartpepparkorn.

Koka upp ättiksprit och vatten i en kastrull. Häll lagen över kantarellerna och låt svalna.

Skruva på ett lock och förvara de syltade kantarellerna i kylskåpet. Där håller de sig i upp till 1 år.



Syltade kantareller.

KANTARELLSMÖR

Smaksatt smör kan förgylla vilken middag som helst. Riktigt gott är det på rostat bröd eller varför inte blanda någon matsked med nykokt pasta och du har en turbosnabb lunch.

2 dl kantareller
150 g mjölkfritt smör
1 schalottenlök
1 vitlöksklyfta
2 msk finhackad persilja
salt
vitpeppar



Kantarellsmör.

Borsta bort jord från svampen med en borste och skär bort mörka eller skadade delar. Är de väldigt jordiga kan du skölja dem rena med vatten.

Hetta upp en stekpanna och stek kantarellerna tills de har släppt sin vätska.

Finhacka schalottenlöken och vitlöksklyftan och rör ner i stekpannan tillsammans med en matsked av smöret. Låt fräsa i en minut.

Krydda med persilja, salt och vitpeppar och häll sedan över allt på en tallrik för att svalna.

Mixa ihop den kalla kantarellblandningen med smöret i en matberedare. Forma till en rulle och rulla in i plastfolie eller smörgåspapper. Förvara i kylen.

PORTABELLO-CARPACCIO

4 portioner

Den ”köttigaste” av svampar, portabellon, lämpar sig perfekt till en vegocarpaccio. Marinerad, ugnsbakad och tunt skivad passar den lika bra som förrätt som till drinktilltugg och pålägg.

4 portabellosvampar
2 msk vit misopasta (finns i den asiatiska hyllan)
1 msk sojasås
1 msk balsamvinäger
2 msk olivolja
1 msk strösocker
2 msk pinjenötter
2 msk kapris
olivolja
ruccola

Lägg portabellosvamparna i en gratängform. Blanda ihop misopasta, sojasås, balsamvinäger, olivolja och strösocker i en skål. Pensla svamparna med marinaden, plasta in, och låt stå i kylen i minst 30 minuter (helst över natten).

Sätt ugnen på 200 grader och baka sedan portabellosvamparna i 30 minuter. Ta ut och låt svalna helt.

Skiva nu svamparna så tunt det bara går, antingen med en vass kniv eller med hjälp av en mandolin. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna så att de får lite färg. Lägg över på en tallrik. Hetta upp lite olivolja i samma stekpanna och stek sedan kaprisen frasig. Det tar bara några sekunder. Låt rinna av på hushållspapper.

Börja nu med att lägga ut svampskivorna på fyra assietter. Strö över rostade pinjenötter och stekt kapris. Sprid ut lite ruccula och ringla över lite olivolja. Avsluta med lite nymalen svartpeppar.



Ladda ner appen ”Svampguiden” med bilder på alla ätliga och oätliga svampar, tips och info.



Portabellocarpaccio.



BOVETEPANNKAKOR MED KRÄMIG SVAMPRÖRA

4 portioner

De här glutenfria bovetepannkakorna är ett perfekt mellanmål på egen hand eller en matig lunch om du fyller dem med något gott. Har du ingen svamp hemma kan du använda valfria grönsaker istället.

Bovetepannkakor
3 dl bovetemjöl
en nypa salt
5 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
2 msk rapsolja

Krämig svampröra
400 g blandad svamp, t ex Karljohan, champinjoner, kantareller, ostronskivling, murklor eller soppar
2 msk olivolja
4 kokta potatisar
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 dl crème fraîche eller yoghurt, t ex Oatlys *iMat Fraiche* eller sojayoghurt
1 msk balsamvinäger
2 dl finhackad ruccola
salt
svartpeppar

Bovetepannkakor
Häll ner bovetemjöl och salt i en bunke. Vispa ner lite mjölk och rapsolja i taget. Vispa tills du har en slät smet utan klumpar. Grädda gyllenbruna pannkakor i en het stekpanna.

Krämig svampröra
Borsta bort jord från svampen med en borste och skär bort mörka eller skadade delar. Är de väldigt jordiga kan du skölja dem rena med vatten.

Hacka svampen hyfsat fint och fräs i olivoljan tills den har släppt sin vätska och fått färg.

Skär potatisen i mindre bitar. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint. Låt löken fräsa med svampen i några minuter. Rör ner crème fraîche eller yoghurt, balsamvinäger och finhackad ruccola. Låt puttra på i någon minut. Smaka av med salt och svartpeppar.

Fördela fyllningen på pannkakorna och rulla ihop. Servera med en grönsallad.





PICKLA MED PIA

Att pickla är som ren och skär magi. Du tar redan fantastiskt goda grönsaker, frukter och bär och förvandlar dem till ännu godare inläggningar som i sin tur kan förvandla vilken rätt eller dessert som helst till något alldeles extra. Så sätt igång och trolla nu! Med boken *Picklat & klart* (Kakao Förlag) lär Pia Hall dig allt och lite till om denna ädla trollerikonst.

Recept: Pia Hall Foto: Susanne Fessé

FÄNKÅLSPICKLES

Fänkål gör sig fint på alla sätt: rå i sallad, ugnsbakad med lite parmesan, fräst med vitlök. Och självklart picklad!

1–2 fänkålsstånd (beroende på storlek)
1 rejäl morot
½ dl vitvinsvinäger
½ dl vatten
½ dl socker
2 vitlöksklyftor i tunna skivor
1 krm dillfrön
1 krm gula senapsfrön

Skiva fänkålen riktigt tunt. Skär även de gröna "tofsarna" i mindre bitar. Skala och strimla moroten. Lägg alltsammans i en burk.

Koka upp vinäger, vatten, socker, vitlök, dillfrön och senapsfrön.

Häll lagen över fänkålen och moroten. Låt svalna. Sätt på lock och förvara i kylen.

Gott att äta omgående, men ännu godare efter en dag eller två.

SYLTLÖK PÅ KLASSISKT VIS

Denna klassiska inläggning är fantastiskt god i grytan, men också på mackan eller som snacks istället för oliver och vitlök.

500 g smålökar, t.ex. pärllök
5 dl vatten
3 msk salt
2 dl äppelcidervinäger
1 dl ättiksprit
3 dl vatten
2 dl socker
1 msk färsk, riven ingefära
5 vitpepparkorn
2 stjärnanisar

Skala löken. Blanda vatten och salt. Lägg i löken och låt den ligga över natten, gärna i kylen.

Koka löken i nytt vatten i cirka 5 minuter. Ta upp den och lägg den i en burk.

Blanda vinäger, ättiksprit, vatten, socker, ingefära, peppar och stjärnanis i en kastrull och låt koka upp. Häll lagen över löken.

Servera efter en vecka. Håller sig i månader.

Skala smålökar

Koka upp en kastrull med vatten och lägg i lökarna. Låt koka 1–2 minuter. Häll sedan ner dem i kallt vatten. Efter en stund går det lätt att gnugga av skalen med fingrarna eller med en liten kniv.



Fänkålspickles.



Syltlök på klassiskt vis.



Squash på hett vis.

SQUASH PÅ HETT VIS

Eftersom det brukar finnas ett överflöd av squash i affären eller i trädgården vid skördetid är det lika bra att göra en stor sats när du ändå håller på. Den här heta inläggningen är särskilt god till eller i grytor.

2 squasher
3 dl vatten
1½ dl ättiksprit
1 dl socker
1 krm salt
1 krm chilipeppar/chiliflingor
1 krm koriander frön
2 vitlöksklyftor, skivade

Skär squashen i skivor eller halvmånar. Lägg i burkar.

Koka upp vatten, ättiksprit, socker, salt, chili, koriander frön och vitlök. Låt koka tills sockret har lösts upp.

Häll lagen över squashen. Låt svalna. Sätt på lock och ställ mörkt och svalt.

Färdig att servera efter ett par dygn.

SMÅTOMATER

Utmärkta till grillat eller i salladen. Goda att äta med tandpetare som snacks till drinken.

½ dl ättiksprit
1 dl socker
2 dl vatten
6–7 kryddpepparkorn
1 rödlök
20–25 cocktailtomater eller små plommontomater

Koka ihop ättiksprit, socker och vatten. Rör i kryddpepparkorn.

Skär rödlöken i tunna strimlor eller bitar.

Nagga tomaterna med en gaffel lite här och där.

Lägg tomater och lök i burkar. Häll på lagen.

Färdig att servera inom ett par dagar (fungerar efter ett par timmar, men får självklart mer smak om du väntar).



Småtomater.

UNDERVERK PÅ UGGLARP

Ugglarp är Hallands gröna paradis dit Nordens främsta kockar och restauranger vänder sig när de vill ha lite grankåda, polkabetsskott eller varför inte tallbarksmjöl och tuschlav. Bröderna Jidenholm som står bakom gården är kända för sitt udda utbud och brinnande passion för allt som växer.

Text & Foto: Karin Hylander



Odlaren Mikael Jidenholm ser allt som växer och är ätligt som grönsaker. Han har tvåtusen artiklar i sortimentet och en reservlista på ytterligare 23000…

Hur packar man gräslöksblommor så att de håller sig till en kocktävling på andra sidan jordklotet?

Om några veckor går *Bocuse d'Ors* deltävling av stapeln i Shanghai och Mikael och hans bror Martin står i lagerlokalen och försöker lösa ett frakt-problem.

När en stjärnkock på Operakällaren eller någon annan av Sveriges finkrogar behöver ett par kilo gröna enbär, lite grankåda eller dekorativa polkabetsskott – då är det till Ugglarps Grönt i Halland hen vänder sig. Samma sak gäller kockarna på övriga Nordens bästa restauranger. Ska man ha tag i strandkvanne eller mikrorabarber, tallbarksmjöl eller tuschlav – då kollar man med bröderna Jidenholm i Ugglarp. Mikael odlar, Martin sköter kontakterna med de 400 kockarna.

Utanför lagret blåser västanvinden in över strandbackarna från Kattegatt. Det gör den nästan alltid – och det sätter sin prägel på det som skördas på gården. Färdigmarinerat liksom.

Mikael Jidenholm talar inte om begreppet närodlat – branschen är för full av fusk och det finns bra råvaror överallt på jordklotet – utan om unika produkter. Den som lagar maten ska veta exakt var den har vuxit, i vilken jordmån, vilket sortnamn grönsaken har, vem som har plockat den och vid vilket klockslag. Man ska känna att man står odlaren nära, som om man hämtat grönsakerna hos grannen, säger Mikael.

Hans odlarliv fram till i dag kan delas in i tre faser. Det började med lukten i mormors äppel- och potatiskällare och en egen drivbänk som sexåring. Vid nio års ålder blev det skolbyte och flytt till gården i Ugglarp. Som muta fick Mikael byta upp sig till ett växthus. Han odlade och odlade och odlade.

– De enda böcker jag läste var frökataloger. När försäljarna från fröfirmorna kom till gården brukade de sticka åt mig en påse lila morotsfrön eller något annat ovanligt som de trodde att jag ville prova. En gång fick jag en hel låda fröpåsar med japansk text. Vi har många av de grödorna i sortimentet i dag men då var de helt okända här, berättar Mikael.

I 15-16-årsåldern började han sälja grönsaker

I Ugglarp finns inget ogräs. Mikael Jidenholm får ofta bättre betalt för våtarven, pilörten, spergeln och svinmållan än för huvudgrödan på fälten.



Bara en lök? Inte i Ugglarp. Den vanliga, färska rödlöken är betydligt mindre värd och eftertraktad än fjolårslöken som har fått stå kvar under vintern. Till specialiteterna från Ugglarp hör lökknoppar, lökblommor, lökringar och lökrötter att fritera.

och rotfrukter till butiker i närområdet och när han fick körkort kunde han utöka den geografiska marknaden för sina produkter. Ofta skickade han med en kålrabbi eller något annat "exotiskt" i lådan med purjolök och isbergssallat, och snart spred det sig att han hade udda grejer i sortimentet.

Så kom 90-talskrisen, som i odlarbranschen visade sig redan i slutet av 80-talet. Mikael fick skamligt lågt betalt för det han odlade. Det var mer ekonomiskt lönsamt att köpa in vitkål och sälja den vidare än att dra upp den själv. Mikael och hans bröder investerade i några lastbilar, lämnade anbud till offentliga inrättningar och blev grossister. Det var själsdödande.

– Varuflödet vi arbetade med… det kändes konstgjort. Jag var van vid lukten av en morot som just ryckts ur jorden. Den där flyktiga doften som försvinner efter bara några minuter, säger Mikael.

Så började en ny tid spira. En med en leende Mat-Tina i rutan. Med kocktävlingar som poppade upp som majskorn i het olja.
Mikael såg vartåt det bar.

– Jag sa till brorsan att skulle vi inte kunna backa tillbaka? Och satsa på de kunder som ställer krav?

Det blev en vända till Stockholm och en till Göteborg för att presentera vad han hade att erbjuda för landets främsta kockar.

– De gjorde vågen! säger Mikael, som är lika mycket folkbildare som entreprenör, och fortsätter: Men då sa jag åt dem att ska de vara med på detta, då måste de tänka som en bonde. Man kan inte så och skörda samma dag.

Kockarna ville ha hans fönsterlav och udda sortkål. De ville ha gråärt och harsyra, sågtång ur Kattegatt och blommorna från övervuxna lökar. Fas tre var inledd.

På de mineralrika strandåkrarna skördar Mikael lika mycket mellan raderna som i dem. Han böjer sig ner i landet och rycker upp en fuktig grabbnäve våtarv mellan ett par palmkålsplantor (som i dag ofta går under namnet svartkål).

– Har du sett? frågar han och håller fram ogräsbuketten.
– Har du sett en sådan kvalitet? Våtarven är enormt fin just nu och något av det nyttigaste du kan äta!

Och plockningen tar inte slut vid åkerrenen. Skogen, sandstranden och själva havet är lika viktiga skördemarker som den plöjda jorden.

– Jag skulle lätt kunna ta fram en ny produkt varje dag, året om, livet ut…

Numera har de flesta gourmetkockar en egen odling på restaurangens bakgård och ägnar en del av arbetstiden åt att skatta skogen på läckerheter. Mikael är förstås på väg mot fas fyra.

Han ska bygga ett *Matens Hus* här hemma vid Kattegatts rand. Här ska producenterna och krögarna få mötas i fruktbara samarbeten. Här ska stjärnkockarna dra på stövlarna och kliva ut i myllan för att inspireras och lära mer om växtrikets råvaror. Här ska de senaste forskningsrönen inom näringslära och agronomi översättas till kunskap för praktiker.

Visionen är att knyta ihop den nördiga spetskompetensen hos riktigt bra bönder med den lika nördiga spetskompetensen hos prisbelönta kockar.

> "Att människor får kunskap om maten vi äter är bra för alla utom för de stora multiföretagen"

Även allmänheten ska bjudas in och läras skillnaden mellan till exempel kålrot och kålrot. Hur stor den kan vara visade sig när Mikael skickade en låda med fem sorters kålrötter till flotta Helsingforskrogen *Chez Dominique* häromåret. Kockarna ställde till med kålrotsprovning och hittade en hel panel av smaker och konsistenser hos de olika sorterna. Där fanns toner av allt från vattenkrasse till syrliga äpplen.

– Att människor får kunskap om maten vi äter är bra för alla utom för de stora multiföretagen. Det är bara de som tjänar på att konsumenterna inte har några kunskaper och inte ställer några krav.

Rödgrön gröda med anor. Red Russian är en gammal rysk grönkålssort, som funnits sedan 1800-talet men fått en renässans tack vare kåltrenden. "Svensson, och speciellt Svensson i vegovärlden, skulle vinna mycket på bättre sortkunskap, hur man använder olika sorter av en grönsak till olika maträtter och inläggningar. Många av de standardsorter som finns i butik är tyvärr framtagna för att passa i industriella processer och ingenting annat" säger Mikael Jidenholm.



Mikael tipsar om underskattade delikatesser

Lavar

Det finns flera goda lavar att ta vara. Smaken är svampliknande. Testa slånlaven, som växer på träd, och fönsterlaven, som man brukar ha i adventsljusstakarna och som ibland kallas vitmossa. Tuschlaven, som växer på stenar nere vid havet, är också god. Tänk på att plocka försiktigt och inte skövla ett helt bestånd. Man får heller inte plocka lavar i stor mängd för försäljning

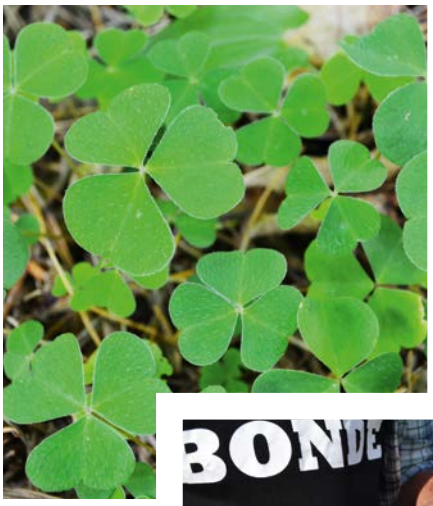
Havets trädgård!

Under ytan finns en oupptäckt värld av prima mat. Det är som en undervattensåker. Jag brukar bland annat skörda sågtång, blåstång och havssallat men det finns mycket mer.

Frön

Vi äter mycket müsli och bakar bröd med vallmofrön, solrosfrön och sesamfrön men den gamla kunskapen om våra vilda växters frön är bortglömd. Det människan har ätit i tusentals år måste vara nyttigt! Så jag vill slå ett slag för exempelvis mållafrön och pilörtsfrön.

Skogens skatter. Kilopriset på harsyra är skyhögt men för den som plockar själv är tillgången god.







Mylla för målla. Bland tången längst ner i strandkanten växer den läckra strandmållan, som Mikael kokar soppa på.

HALLINGABRÖD

Vid arkeologiska utgrävningar har man konstaterat att människan under forntiden använde mycket frön från det vi i dag kallar ogräs, exempelvis målla och pilört, i matlagningen. Detta bröd har experimenterats fram av bagaren Sara Wennerström på Solhaga stenugnsbageri i Slöinge tillsammans med Mikael Jidenholm och mjölnaren Martin Carlsson på *Berte Qvarn*. Tillsammans ville de söka svaret på hur ett ursprungligt halländskt bröd kan ha smakat och brödet namngavs därför efter det urgamla ordet för hallänning: halling.

Dag 1 – skållning
150 g vatten
15 g pilörtsfrö
45 g mållafrö
90 g krossad råg

Koka upp vattnet, häll det över frön och råg. Rör om, plasta över och låt stå över natten.

Dag 2 – bortgörning
180 g dinkelsikt
75 g dinkel fullkorn
150 g rågsurdeg
14 g agavesirap
12 g salt
30 g vatten, eller till lagom konsistens

Blanda skållningen med dinkelsikt, dinkel. fullkorn, rågsurdeg, agavesirap, salt och vatten på låg hastighet i 10–15 minuter. Låt degen vila i inoljad plastlåda minst 90 minuter. Vik ihop och låt vila ytterligare 60 minuter.

Kavla ut med dinkel fullkorn och krossad råg till 2 millimeters tjocklek. Stansa ut runda bitar och lägg på plåt.

Baka i 230 grader i 6–10 minuter, tills de fått färg. Torka därefter i en 100 grader varm ugn med öppen lucka i cirka en timme tills de är helt hårda.



KALE AID

När den halländska landskapsrätten grönkål möter New York, då blir det på detta viset! En trendig smoothie med både friska och jordiga toner.

2 dl strimlad grönkål eller svartkål
1 stort, saftigt, grönt äpple
2 cm färsk, skalad ingefära
10 cm gurka
1 selleristjälk
2 msk pressad citron
is

Skölj frukt och grönsaker och skär dem i fina bitar. Äpple och gurka ska inte skalas.

Mixa samtliga ingredienser utom citronjuicen. Vill man inte få en sträv kale aid bör den passeras genom sil efter mixningen. Att använda en råsaftcentrifug är ett bra alternativ. Rör i den pressade citronen och servera med is.





Baka sött med

Äpple och Päron

Text & Foto: Mattias Kristiansson



Äppelpaj extra allt.



Chokladpaj med päron.

CHOKLADPAJ MED PÄRON

10 bitar

Päron och mandel är ett kärlekspar som inte går av för hackor. Lägg till choklad och du hamnar i himmelriket. Du kan även använda små tartelettformar för små nätta portionspajer.

3 päron

Söt pajdeg
3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g mjölkfritt smör
2 msk vatten

Chokladfyllning
250 g mandelmassa
100 g mjölkfritt smör, rumstempererat
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 msk maizena
¾ dl kakao

Sätt ugnen på 200 grader.
Skala päronen och halvera dem. Skär ut kärnhuset och skiva sedan päronen hyfsat tunt.

Söt pajdeg
Mixa ihop vetemjöl, strösocker och smör i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke.

Avsluta med vattnet och knåda ihop till en smidig deg.

Kavla ut degen på mjölat bakbord och klä en pajform med den.

Chokladfyllning
Mixa ihop mandelmassa, smör, grädde, maizena och kakao i en matberedare. Bred ut chokladfyllningen över degen.

Sprid ut de skivade päronen över fyllningen och grädda pajen i 30-40 minuter. Ta ut och låt svalna.

ÄPPELPAJ EXTRA ALLT

12 bitar

Alla behöver en monstruöst god äppelpaj i sin repertoar. Den här pajen kombinerar frasig botten med krämig mazarinfyllning, krispiga äpplen och knaprig topping. En favorit som går hem hos alla.

Söt pajdeg
3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g mjölkfritt smör
3 msk vatten

Mazarinfyllning
200 g mandelmassa
1 tsk mald kardemumma
75 g mjölkfritt smör, rumstempererat
½ dl grädde eller mjölk, t ex soja- eller havregrädde/mjölk
2 msk maizena

Äpplen
4 äpplen
1 tsk mald kardemumma
1 msk mald kanel
1 dl flagad sötmandel
1 dl rårörsocker

Havretopping
1 dl strösocker
3 dl vetemjöl
1 dl havregryn
1 tsk bakpulver
100 g mjölkfritt smör

Söt pajdeg
Sätt ugnen på 175 grader. Nyp ihop vetemjöl, strösocker och smör till en grynig massa. Du kan även köra ingredienserna i en matberedare. Tillsätt vattnet och tryck ihop allt till en smidig deg.

Kavla ut degen tunt, ca 3 mm, och klä en pajform med den. Låt vila i kylen i minst 30 minuter.

Mazarinfyllning
Riv mandelmassan och lägg ner i en bunke.

Rör ner kardemumma, smör, grädde/mjölk och maizena. Du kan även mixa ihop allt i en matberedare.

Äpplen
Skala äpplena och kärna ur dem. Skär i mindre bitar.

Blanda äppelbitarna med kardemumma, kanel, sötmandel och rårörsocker i en bunke.

Havretopping
Blanda ihop strösocker, vetemjöl, havregryn och bakpulver i en bunke. Tillsätt smöret och nyp ihop till en grynig massa.

Fördela mazarinfyllningen i pajskalet. Strö sedan ut äpplena och avsluta med havretoppingen.

Grädda i ca 50 minuter eller tills pajen har fått fint med färg. Låt svalna något innan servering.

PÄRONTOSCA

10 bitar

En uppdaterad fikaklassiker, toscakakan, här fylld med saftiga päron. Här har vi blandat våra favoritnötter men du kan köra på bara en sort om du vill.

Päronkaka
4½ dl vetemjöl
2½ dl strösocker
½ dl maizena
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 tsk vaniljsocker
1½ dl rapsolja
3 dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk
2 päron

Toscatopping
½ dl sötmandel
½ dl pistagenötter
½ dl cashewnötter
½ dl pekannötter
½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
50 g mjölkfritt smör
½ dl strösocker
½ dl ljus sirap

Päronkaka
Sätt ugnen på 175 grader. Smöra en springform.

Sikta ner vetemjöl, strösocker, maizena, bakpulver, salt och vaniljsocker i en bunke.
Blanda rapsolja och mjölk i en skål och vispa sedan ner i mjölblandningen med en ballongvisp. När du har en slät smet utan klumpar häller du ner den i en springform.

Skala päronen, halvera och skär ut kärnhuset. Skär i klyftor och tryck ner i smeten.

Grädda kakan i 30-40 minuter. Den ska vara torr i mitten.

Toscatopping
Hacka nötterna grovt och häll ner i en skål.
Blanda grädde, smör, strösocker och sirap i en kastrull. Koka upp och låt sjuda tills blandningen börjar tjockna och blir härligt kolafärgad. Häll kolasåsen över nötterna och blanda runt.

Ta ut päronkakan och sprid ut toscatoppingen över kakan och stoppa in i ugnen i ytterligare 10 minuter. Ta ut och låt svalna.



Pärontosca.

FRANSK ÄPPELTART

10 bitar

Fransmännen kan det där med delikata tarter. Den här tarten är inte bara slående vacker att se på utan smakar även som om den kom direkt från bästa patisseriet à Paris.

Söt pajdeg
3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g mjölkfritt smör
2 msk vatten

Fyllning
2 kg fasta äpplen, t ex *Golden Delicious*
1 tsk citronsaft
2 msk strösocker
1 dl aprikosmarmelad
2 tsk vaniljsocker
2 st stjärnanis
1 kanelstång
5 st kardemummakärnor
1½ dl strösocker
3 msk mjölkfritt smör

Söt pajdeg
Sätt ugnen på 225 grader. Mixa ihop vetemjöl, strösocker och smör i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke.

Avsluta med vattnet och knåda ihop till en smidig deg. Kavla ut degen på mjölat bakbord och klä en pajform med den.

Pricka med en gaffel och ställ in i kylen i minst 30 minuter.

Förgrädda sedan pajskalet i 8-10 minuter eller tills det har blivit härligt gyllenbrunt.

Fyllning
Skala och kärna ur äpplena. Dela på hälften och skär sedan 1/3 av äpplena i tunna klyftor. Blanda med citronsaft och strösocker i en stor skål. De här är till det översta lagret, dvs. det fina som folk ser. Låt stå i 15 minuter och häll sedan bort överflödig vätska.
Skär resten av äpplena i bitar. Lägg dem i en kastrull på medelhög värme och låt koka i ca 20 minuter tills de har blivit mjuka.

Pressa aprikosmarmeladen genom en sil och rör ner i kastrullen. Rör även ner vaniljsocker, stjärnanis, kanel, kardemumma, strösocker och smör.

Höj värmen och rör om konstant tills äpplena har blivit till en tjock kompott. Fiska upp kanelstång och stjärnanis. Fiska även upp kardemummakärnorna om du hittar dem, annars kan du låta dem vara kvar.

Sprid ut kompotten i botten av pajskalet. Lägg äppelklyftorna i ett dekorativt mönster över.

Sänk värmen till 175 grader och grädda pajen i ca 30 minuter.

Låt svalna något och flytta sedan över på ett serveringsfat. Pensla pajen med aprikosglazen nedan. Servera som den är eller med en kula vaniljglass (havre- eller sojabaserad).

Aprikosglaze
1 dl aprikosmarmelad
2 msk strösocker

Pressa marmeladen genom en sil ner i en kastrull. Blanda med strösockret och låt koka på medelhög värme tills det får en tjock sirapsliknande konsistens. Klar att använda.



Fransk äppeltart.

Enkel och snabb

VECKOMENY

– I samarbete med Gröna Kassen –

Recept & foto: Kina Svantesson och Carl Houbaer



Måndag

LINSSALLAD

4 personer/25 minuter

600 g morötter
3 dl röda linser
1 grönsaksbuljongtärning
1 rödlök
400 g vegansk korv
½ dl rapsolja
1 msk rödvinsvinäger
1 msk senap
250 g körsbärstomater
1 påse bladspenat (70 g)
salt
svartpeppar

Skala morötterna och skär i slantar. Koka mjuka i lättsaltat vatten. Det tar ca 10 minuter.

Koka även linserna mjuka tillsammans med grönsaksbuljongtärningen i en annan kastrull. Bara följ anvisningarna på förpackningen. Var noga med att hålla tiden annars blir de grötiga. Häll av överflödigt vatten.

Finhacka rödlöken och skiva korven i slantar.

Blanda ihop olja, rödvinsvinäger, senap, salt och svartpeppar i en skål. Vänd ner linser, rödlök, korv, morot, körsbärstomater och spenat. Servera.

Tisdag

HAVSGRATÄNG MED RÖKT TOFU

55 minuter/4 personer

Potatismos
1 kg potatis
2 msk mjölkfritt smör
2 msk grädde, t ex soja- eller havregrädde
1 dl vatten
salt
vitpeppar

Sås
1 gul lök
3 msk rapsolja
1½ msk vetemjöl
1½ dl vatten
2½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
½ grönsaksbuljongtärning
3 tsk finhackad dill, fryst går bra
1½ tsk torkad persilja
saften från ½ citron
vitpeppar
1 burk tångkaviar

500 g rökt tofu

Sätt på ugnen på 225 grader.

Potatismos
Skär potatisen i mindre bitar utan att skala den. Koka på svag värme i ca 15 minuter eller tills den är mjuk. Häll av vattnet. Mosa potatisen med en potatisstöt eller vispa sönder med en elvisp. Blanda ner smör, grädde, vatten, salt och vitpeppar. Rör ihop till ett mos.

Sås
Skär den gula löken i stora klyftor. Fräs i rapsoljan tills den mjuknar. Strö över vetemjölet och vispa ner vatten, grädde och grönsaksbuljong.

Låt koka upp under omrörning. När såsen har tjocknat kryddar du med dill, persilja, citronsaft och vitpeppar. Dra kastrullen från plattan och vänd ner tångkaviaren.

Skiva den rökta tofun. Häll lite sås i botten av en gratängform.

Fördela tofun över såsen. Klicka ut potatismoset längs kanten på ugnsformen, hela vägen runt. Häll sedan på såsen över tofun och ställ in i ugnen i 20 minuter. Såsen ska börja bubbla och potatismoset få en gyllenbrun yta.

Servera gärna gratängen med kokt blomkål och broccoli.



Linssallad.



Fyllda paprikor med smak av rosmarin.

Onsdag

FYLLDA PAPRIKOR MED SMAK AV ROSMARIN

4 personer/40 minuter

Fyllda paprikor
6 dl vatten
3 dl ris
4 paprikor
1 gul lök
200 g fast tofu
1 msk tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning
1 msk mörk sojasås
2 tsk torkad rosmarin
1 tsk oregano
svartpeppar
150 g cashewnötter
1 burk majs

Tomatsås
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 tsk agavesirap
1 tsk citronjuice
½ tsk örtsalt
svartpeppar
2 vitlöksklyftor

Fyllda paprikor
Sätt ugnen på 200 grader.
Koka upp vattnet med lite salt. Skölj riset och koka sedan på svag värme under lock i 15-20 minuter. Vattnet ska ha kokat bort.

Dela paprikorna och skär ut kärnhuset. Ställ dem som små båtar i en gratängform. Ringla över lite olivolja och ställ in i ugnen i 25 minuter.

Skala och hacka den gula löken och fräs i lite olja i några minuter i en kastrull. Smula ner tofun. Vänd ner tomatpuré, grönsaksbuljongtärning, sojasås, rosmarin, oregano och svartpeppar. Låt steka i 5 minuter.

Finhacka 150 g cashewnötter och vänd ner tillsammans med en burk majs. Blanda sist ner det kokta riset och dra av från plattan.

Tomatsås
Blanda krossade tomater, agavesirap, citronjuice, örtsalt och svartpeppar i en kastrull. Pressa ner vitlöksklyftorna. Låt bubbla på i någon minut.

Ta ut paprikorna och fördela risfyllningen i dem. Ringla över tomatsåsen och servera gärna en grönsallad till.



Havsgratäng med rökt tofu.



Krämig grönsakssoppa.

Torsdag

KRÄMIG GRÖNSAKSSOPPA

4 personer/25 minuter

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 blomkålshuvud
300 g potatis
1 burk kikärter à 400 g
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk torkad timjan
2½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
salt
svartpeppar

Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint. Tärna potatisen och skär blomkålshuvudet i mindre bitar.

Fräs allt i lite olja i en kastrull tills rotfrukterna har mjuknat något.

Häll av spadet från kikärterna och skölj dem i kallt vatten. Rör ner i kastrullen tillsammans med vatten, grönsaksbuljongtärningen och timjan.

Låt småputtra under lock i 10-15 minuter.

Blanda ner grädden och smaka av med salt och svartpeppar. Servera soppan med ett gott bröd.

Fredag

HETA MEXIKANSKA BÖNBURGARE

4 personer/35 minuter

Vitlöksmajonnäs
1½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
½ citron
2 dl rapsolja
1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar

Mexikanska bönburgare
1 rödlök
1 färsk röd chili
2 burkar svarta bönor à 400 g
2 dl ströbröd
1 msk tomatpuré
1 msk mörk sojasås
1 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin
salt
svartpeppar
½ kruka koriander

Till servering
2 tomater
1 rödlök
sallad
4 hamburgerbröd

Majonnäs

Blanda grädde och saften från en halv citron i en hög smal bunke.

Häll långsamt ner rapsoljan i en tunn stråle samtidigt som du kör med en stavmixer på full hastighet. Du kan även använda en elvisp.

När du har fått en tjock majonnäs pressar du ner vitlöksklyftan och kryddar med salt och svartpeppar.

Mexikanska bönburgare

Hacka rödlöken och chilin fint. Låt fräsa i några minuter i en stekpanna tills löken har mjuknat.

Häll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Häll ner bönorna i en bunke tillsammans med 1 dl ströbröd, tomatpuré, sojasås, paprikapulver, spiskummin, salt och svartpeppar.

Mixa ihop allt med hjälp av en stavmixer. Du kan även köra allt i en matberedare. Vänd till sist ner den stekta löken och chilin samt finhackad koriander.

Häll ut resterande ströbröd på en tallrik. Forma fyra biffar av smeten och vänd i ströbrödet. Stek dem gyllenbruna i rapsolja.

Skär tomaterna och rödlöken i tunna skivor. Servera burgarna i hamburgerbröd tillsammans med tomat, rödlök, sallad och vitlöksmajonnäs.



Heta mexikanska bönburgare.



Hej då fattigdom!

ALLT FLER VÄLJER DE BANANER SOM FÖRBÄTTRAR LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.

Varje gång du väljer Fairtrade-märkta bananer bidrar du till att bananodlaren kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med alla bananer. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan bananodlaren lämna fattigdomen bakom sig.

Läs mer på fairtrade.se

FAIRTRADE®



Retro vego

så startade den gröna vågen

Att leva som vegan har gått från att vara något konstigt och främmande till något som idag står för hälsa, miljö, djuretik och ett empatiskt sätt att leva. En som har varit med från starten är Ulla Troëng som tillsammans med bland annat sin man Stefan startade Veganföreningen i Sverige redan 1976. Nästan fyra decennier senare ser hon tillbaka på hur utvecklingen har gått.

Text & Foto: Mattias Kristiansson

Varför blev du och din man veganer till att börja med?
– Vi var först vegetarianer av etiska skäl. Efter hand som vi fick mer kunskap och lärde oss hur det tillverkades så kändes det olustigt att äta ägg, mjölk och ost. Så vi slutade med allt sånt också och blev veganer utan att ha ett namn på det.

Ordet *vegan* kom till redan 1944 då brittiska *Vegan Society* bildades som en avknoppning från den vegetariska föreningen. De gav ut tidningar med recept och information för att sprida veganismen och 1960 bildades den amerikanska motsvarigheten. Sen dröjde det alltså ytterligare några år, till 1976, då Veganföreningen i Sveriges bildades av Ulla och Stefan Troëng samt Dee Dee Bush-Baley.

– När vi väl kom i kontakt med veganföreningarna i England och USA blev vi jättepeppade. Och efter att vi träffat Dee Dee så sparkade vi igång på direkten med tidningen *Veganbladet* som från början gavs ut tio gånger per år men senare gick ner till fyra per år. Fokus har hela tiden varit att ta avstånd från alla former av djurförtryck – från kött, päls, jakt, cirkus m.m. Det känns bara väldigt obehagligt att andra varelser ska dödas. Många verkar tro att en vegan är en sån som bara älskar djur och hatar människor, att man sitter hemma i en hög av katter och kaniner och bara skiter i folk. Men jag har inga djur och vi ville att folk skulle bli veganer för alla i världen. Så vi vi lyfte fram det faktum att vi gör anspråk på så mycket mark och vatten för att kunna få fram kött. Vi lyfte även fram Kinastudien när den kom. Sen hälsan såklart. Det finns många ingångar.



Vad tyckte folk?
– De tyckte att det var jättekonstigt i början. Inte minst därför att vi till och med tackade nej till gammelmormors sockerkaka trots att ”det är så lite ägg i den”. Men folk har alltid varit väldigt vänliga. Det var först när våra barn föddes som de inte kunde förstå hur vi kunde utsätta dem för vegankost. Det fanns någon slags rädsla för att de aldrig skulle få mat och bli mobbade i skolan, men så var det aldrig. Vi involverade våra barn i ett tidigt stadium så när vi gick till affären fick de kolla på paketen så att det inte var några ”djurgrejer”. Det var inte så att vi visade filmer från slakthusen, vi bara förklarade att det inte var sådant vi åt.

Ulla och Stefan har inte bara barn som är veganer, utan även barnbarn som är det. Tre generationer veganer samlas runt matbordet när VEGO är på besök och det är en häftig känsla. Att just vegankost skulle vara dåligt för barn sitter hårt hos vissa, trots att dietister och Livsmedelsverket bestämt säger att vegankost är något som alla mår bra av.

Men blev det några problem i skolan då?
– Vi hade flyttat hit till Mariefred lagom till att vår son Kalle skulle börja lekis, så då följde jag med och träffade personalen och gav dem några receptbroschyrer. De förstod inte ens vad vegetariskt var, men de försökte göra sitt bästa och var väldigt tillmötesgående.



Veganföreningens egen tidning, *Veganbladet*.

Men vad åt man för mat på den tiden när allt var så nytt?
– Vi gjorde jättemycket egna recept och experimenterade oss fram. Vi försvenskade recept från både engelska och amerikanska *Vegan Society* men veganiserade även svenska recept. När vi gick med i Vegan Society 1975 så upptäckte vi även the Farm. *The Farm* grundades av bland annat Stephen Gaskin, som för övrigt var den första att få det

alternativa Nobelpriset – *Right Livelihood Award*. Det var ett stort veganskt kollektiv på 2000 personer. De hade ett veganskt mejeri och vegansk barnmorska m.m. Så vi gjorde sojamjölk som dem och tofu som dem. Sen läste vi att de berikade sin mjölk med B12 och då gjorde vi det också. Det blev såklart en hel del tråkiga recept på vägen, men för det mesta var det jättegott.

Sen kom Lilly Johansson in i bilden. Lilly hade själv ätit sig frisk genom vad hon kallade för ”vital mat”, vilket i själva verket var vegankost. På *Föllingegården* hjälpte hon under 80-talet andra att äta sig friska genom växtbaserad mat och hon var länge ansiktet utåt för veganmaten i Sverige.

– Vi ”adopterade” henne. Hon var väldigt sträng och strikt och jobbade främst med sjuka människor, men vi tyckte det lät häftigt. Hon blev lite av ansiktet utåt för Veganföreningen.

Lilly förespråkade fasta och förbjöd salt, socker, kaffe, alkohol och senare även gluten. Hon uppfattades av många som väldigt hård och vegankosten fick en utpräglad dietstämpel.

– Det som tilltalade mig med Lillys mat var att den var fräsch och väldigt billig. Och det var ju toppen. Men så fort man träffade folk så sa de: ”Åh, stackare. Då får du inte äta kanelbullar”. Veckotidningarna gillade Lilly eftersom kändisarna åkte till Föllingegården och tog två veckors fasta. Sen skrev de att ”Lill-Babs har varit på Föllingegården för sina leder och mår nu jättebra”, eller liknande.

På tal om billigt, har veganmat någonsin varit dyrt? För det är något många vill hävda.
– Nej, aldrig. Det har gjorts uträkningar på kosten både samhällsekonomiskt och privatekonomiskt och det är billigare som vegan. Men det är klart att om man bara köper färdigmat så blir det dyrt.

Hur har maten förändrats under åren?
– Det fanns ju inte så många färdigprodukter när vi började. Vi gjorde egna biffar och grytor och produkterna som kom innehöll oftast ägg. Sen kom falafeln och nu har det nästan exploderat med alla sojaprodukter. Vår förening uppmanade folk att brevbomba olika företag för att upplysa dem om att deras produkter inte passade för veganer. Så vi bad dem plocka bort äggvita, gelatin eller vad det nu kunde vara. Det första företaget som reagerade var Blå Band någon gång på 80-talet. Vi skrev till dem om deras vegetariska färssås som innehöll mjölkpulver. Det dröjde bara en månad så hade de plockat bort det.



Jag hör det fortfarande pratas om ”militanta veganer”. Var kommer det från?
– Det var aktioner som gjordes under början av 90-talet där man vandaliserade någon korvfabrik och brände bilar. Och där hade man sprejat något om ”vegan” på väggen. Folk fick panik och ringde genast oss och undrade om vi eldade upp bilar. Helt plötsligt skulle man komma till tv-studion och förklara sig. Men vi är ju hur fredliga som helst.

Hur var du själv när du blev vegan?
– Jag tror att när man blir vegan så blir man dels helt chockad av insikten och det blir som ett dominospel där man ser hur allt hänger ihop, hur man plågar och utnyttjar andra varelser osv. Sen vill man bara skrika: ”Hallå, har inte ni fattat det här som jag har fattat?” Så då blir man kanske lite stridig.

Ulla tar med oss ut i sin vackra trädgård där hon visar oss allt från guldgula havtorn, mullbär, äpplen och asiatiska auberginer till örter, tomater och chilifrukter.

– Jag har ju en tanke om att bli självförsörjande. Jag gillar att odla sånt man kan äta, annars är jag inte så intresserad.

Bli medlem i Veganföreningen på **www.vegan.se** och följ på Facebook **@Veganföreningen**.






Föllingeprojektet

Var och varannan dag kommer nya studier om hur vegokost främjar hälsan. Detta är såklart inget nytt påfund. Förutom Hippokrates som 460 f Kr skrockade att ”en sund kost är den bästa medicinen” så är även Föllingegården ett strålande retroexempel. Gården där “obotligt” sjuka under 80-talet åt sig friska under ledning av Lilly Johansson.

Text: Mattias Kristiansson

Lilly Johansson led själv av bland annat ledgångsreumatism och hjärtfel och var i en situation där ingen vård ledde till förbättring. Så hon tog helt enkelt tag i det själv och började äta veganskt, blandat med klassisk fasta – och blev frisk! Efter det bestämde hon sig för att hjälpa andra att hjälpa sig själva, bara genom att äta rätt saker.

Hon kallade sin mat för ”vital” och grundtanken var att det skulle vara så ren mat som möjligt. Inga konservburkar, inga halvfabrikat eller färdigmat. Hon la även mycket tyngd på råkost – råa grönsaker, råa bär och råa frukter. Man skulle inte dricka kaffe, te eller alkohol samt skippa salt, socker och vitt mjöl. Att träna regelbundet var en självklarhet såväl som att ha en sund inställning till livet.

Lilly Johansson ledde senare arbetet på Föllingegårdens hälsohem där obotligt sjuka kom för att äta sig friska. Föllingegården låg lite avsides utanför Östersund, allt för att patienterna skulle få så bra luft, vatten och klimat som möjligt. Därtill odlades ekologiska grönsaker på plats för att lägga en så bra grund som möjligt. Föllingegården blev snart ett ställe dit kändisar åkte för att snabbfasta och må lite bättre.

Det var även Föllingegården och Lillys mat som i början av 80-talet låg till grund för en stor vetenskaplig studie om just fasta och kosten. Studien kallades för *Föllingeprojektet* och leddes av professorerna Olov Lindahl och Per-Arne Öckerman. De möttes av ett massivt motstånd från läkare och andra inom livsmedelsbranschen. I en tidningsartikel från 1981 skrev en representant från Livsmedelsverket: ”Det är omoraliskt att påstå att man kan äta sig frisk!”

Finansieringen blev ett annat problem då anslag stoppades som följd av stor skepsis. Detta gjorde att patienterna själva fick stå för en stor del av kostnaderna samtidigt som alla inblandade fick jobba mycket ideellt. Kritiken fortsatte under arbetet och vissa menade att Lilly sysslade med häxeri och demonfördrivning.

> ”Det är omoraliskt att påstå att man kan äta sig frisk!”

Men studien sparkade igång och pågick i fyra år. De sjukdomar man tittade närmare på var astma, högt blodtryck, kronisk urinvägsinfektion och kronisk prostatainflammation. Och slutresultatet? Jo, det blev en succé som överträffade alla förväntningar. Efter fyra månader hade tillståndet för 91 procent av de så kallade ”obotliga” förbättrats och efter ett år var siffran uppe i hela 94 procent. Förutom de fyra sjukdomar man tittat extra på så förbättrades även mycket annat hos patienterna. Bland annat minskade deras vikt med i snitt 10,2 kilo efter fyra månader, vilopulsen minskade med 10 procent och många av försökspersonerna kunde även sluta helt med sina mediciner.

En annan aspekt man tittade på var de minskade sjukvårdskostnaderna. Patienternas genomsnittliga sjukdomstid var 11,9 år och sjukvårdskostnaderna före projektet var 1,17 miljoner kronor. Efter första året med vegankost var kostnaden nere på 140 000 kronor och efter det tredje året var den nere på ynka 20 000 kronor.

Föllingeprojektet visade att det finns stora möjligheter att övervinna sjukdomar med rätt kost. Att det dessutom finns enorma summor pengar att spara inom sjukvården är såklart också värt att nämna.

I boken Vital mat, som du kan hitta på antikvariat och i bokhandlar, finns över hundra växtbaserade recept som håller än idag. Du hittar några av dem på nästa sida.





Hirslåda.

Boken *Vital mat* skrevs av Lilly Johansson 1975 och gavs ut av *Tidskrift för Hälsa*.

Förutom 100 enkla och hälsosamma recept delar Lilly även med sig av all sin kunskap kring vegetarisk mat.

Boken går att hitta på Antikvariat eller loppmarknader.

Här är tre recept från boken.



HIRSLÅDA

4 portioner

2 dl hirs
2 dl finhackad purjolök
2 dl finhackad broccoli
6 dl grönsaksbuljong eller vatten
1 tsk basilika
1 dl solrosolja
2 msk finhackad persilja
250 g valfri svamp
brysselkål eller rödkål

Sätt ugnen på 250 grader. Hacka purjolök och broccoli fint. Bred ut hirsen på botten av en gratängform.

Fördela purjolök och broccoli över. Blanda buljong eller vatten med basilika och häll över ner i formen.

Grädda i ca 25 minuter eller tills vätskan har absorberats av hirsen. Häll över oljan vid servering.

Garnera med finhackad persilja. Hacka svampen och rödkålen. Stek i lite olja. Servera till hirslådan.



Lökdolmar.

LÖKDOLMAR

4 portioner

10 stora gula lökar

Fyllning
1 dl finhackad svamp
½ dl finhackad blomkål
lite buljongpulver
1 dl solrosolja

bondbönor eller brytbönor till servering

Koka lökarna mjuka i en stor kastrull. Tag ut innanmätet och finhacka det. Fräs tillsammans med svamp, blomkål och buljongpulver. När blomkålen är mjuk fyller du lökarna med grönsakerna.

Sätt på ett serveringsfat och häll över oljan. Serveras med bondbönor eller brytbönor.

KORNGRYNSFÄRS

4 portioner

2 dl korngryn
1 dl finhackad gul lök
1 dl finhackad blomkål
1 finhackad vitlöksklyfta
buljongpulver
1 dl solrosolja
en klick Tartex (vegetarisk pastej på tub, kan uteslutas)
½ liter vatten

Sätt ugnen på 250 grader.

Lägg korngrynen i blöt i hett vatten över natten. Blanda sedan korngryn, lök, blomkål och vitlök i en bröad gratängform.

Grädda i 25 minuter. Fördela Tartex i små klickar över.

Häll på oljan. Servera med kokt blomkål och lingon.



Korngrynsfärs.

Gratäng x 5

Gratänger är perfekta när du vill bjuda över många på middag eller om du vill ladda frysen med ett gäng smidiga matlådor. Här kommer fem gratänger som kommer att göra din höst enklare och mer välsmakande än på länge.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



Moussaka.

MOUSSAKA

4 portioner

Grekisk mat för många. Oftast brukar moussaka göras av lager med färsröra och auberginskivor, men här har vi gjort en förenklad version som går så mycket snabbare.

olivolja
500 g sojafärs
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk mald kanel
2 tsk torkad oregano
1 tsk salt
svartpeppar
2 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomater à 400 g
2 auberginer

Sätt ugnen på 200 grader.
Fräs sojafärsen i olivolja tills den får färg. Finhacka den gula löken och vitlöksklyftan och låt fräsa med i några minuter.

Krydda med kanel, oregano, salt och svartpeppar.

Rör ner tomatpuré och krossade tomater. Låt bubbla på i 5 minuter. Häll ut färsröran i botten av en gratängform.

Tärna auberginerna och stek gyllenbruna i generöst med olivolja. Sprid ut auberginetärningarna över färsen. Gratinera i 20 minuter.

INDISK KÅLPUDDING

4 portioner

Kålpudding är kåldolmens mer lätthanterliga och mindre krävande kusin. Här har vi gjort om den till en indisk syster som garanterat kommer att bli en ny favorit.

1 dl risgryn
2 dl kokosmjölk
1 vitkålshuvud
rapsolja
några matskedar ljus sirap
1½ dl vatten
600 g sojafärs
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 msk curry
salt
svartpeppar



Pastagratäng med soltorkade tomater och basilika.

Sätt ugnen på 175 grader.
Koka risgrynen i kokosmjölken i ca 10 minuter. Häll bort överflödig vätska och låt risgrynen svalna något.

Hacka vitkålshuvudet grovt och bryn i omgångar i rapsolja. När all vitkål är brynt häller du tillbaka den i stekpannan. Salta, peppra och ringla över ljus sirap.

Häll på vattnet och lägg på ett lock. Låt sjuda i 10 minuter eller tills vitkålen har mjuknat.

Fräs sojafärsen i lite olja tills den får fint med färg.

Finhacka den gula löken, vitlöksklyftorna och paprikan.

Blanda ner i färsen. Krydda med curry, salt och svartpeppar. Vänd till sist ner de kokta risgrynen.

Sprid ut färsblandningen i en gratängform. Fördela den stekta vitkålen över färsen. Grädda i 40 minuter. Servera som den är eller med en kall yoghurtsås smaksatt med torkad mynta.

PASTAGRATÄNG MED SOLTORKADE TOMATER OCH BASILIKA

4 portioner

Med smaker från Medelhavet får den här gratängen dig att drömma dig till varmare breddgrader. Om du inte känner för zucchini kan du använda andra favoritgrönsaker. Även valfritt vegokött går bra.

400 g makaroner
1 zucchini
2 morötter
1 burk kikärtor à 400 g
1 påse spenat, 70 g
6 soltorkade tomater
1 kruka basilika
2 msk dijonsenap
2 vitlöksklyftor
2½ dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
2½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 msk flytande grönsaksfond
salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Koka makaronerna enligt anvisningarna på paketet.

Tärna zucchinin och morötterna. Häll av spadet från kikärterna och skölj i kallt vatten.

Bryn zucchini och morötter i olivolja tills allt har fått fin färg och mjuknat något. Häll på kikärterna och spenaten. Låt fräsa med i 1 minut. Blanda med den kokta pastan och fördela i en gratängform.

Hacka de soltorkade tomaterna och sprid ut över gratängen tillsammans med basilikabladen.

Blanda ihop dijonsenap, rivna vitlöksklyftor, mjölk, yoghurt, grönsaksfond, salt och svartpeppar. Häll över gratängen och gratinera sedan i 25 minuter.



Indisk kålpudding.



Mac 'n' cheese.

MAC 'N' CHEESE

4 portioner

Macaroni and cheese brukar vanligtvis innehålla en brutal mängd riven ost. Vi har dragit ner på osten och ersatt med lika krämiga vita bönor.

500 g makaroner
100 g mjölkfritt smör
6 skivor vitt bröd eller fullkornsbröd
1 liter mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
1 dl vetemjöl
riven muskot
en nypa cayennepeppar
1 tsk salt
vitpeppar
2 burkar vita bönor
200 g mjölkfri ost (gärna smakrik)

Sätt ugnen på 200 grader.
Koka makaronerna enligt anvisningarna på paketet.
Smält smöret i en kastrull.

Skär bort kanterna på brödet och skär i tärningar. Blanda med 2 msk av det smälta smöret i en bunke. Ställ åt sidan så länge.

Sätt tillbaka kastrullen med det smälta smöret på plattan och vispa ner vetemjölet. Låt bubbla i 1 minut.

Vispa ner lite mjölk i taget och låt sjuda i ca 10 minuter under ständig omrörning tills såsen tjocknar. Smaksätt med riven muskot, cayennepeppar, salt och vitpeppar.

Häll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Mixa sedan till en puré i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Riv osten.

Rör ner bönpuré och riven ost i mjölkblandningen. Vänd ner de kokta makaronerna och häll ner allt i en gratängform.

Sprid ut brödtärningarna över makaronerna och gratinera i ca 30 minuter eller tills gratängen har fått fint med färg.

SVAMPLASAGNE

8-10 portioner

Den här lasagnen innehåller nästan en hel skogs samlade svampåtgång, men det är det som gör den så god. Svampen nedan är bara förslag, du kan självklart blanda dina egna favoriter, eller hålla dig till en sort.

1 paket torkade lasagneplattor

Svampfyllning
500 g ostronskivling
500 g kantareller
500 g karljohan
1 kg champinjoner
3 purjolökar
6 vitlöksklyftor
2 tsk salt
svartpeppar
ett stort knippe persilja

Svampbechamel
150 g mjölkfritt smör
1½ dl vetemjöl
7½ dl mjölk, t ex osötad soja- eller mandelmjölk
7½ dl vatten
2 svampbuljongtärningar
svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader.

Svampfyllning
Hacka all svamp hyfsat fint och stek i omgångar i olivolja. Den ska släppa sin vätska och få lite färg. Häll över allt i en skål efterhand.

Finhacka purjolökar och vitlöksklyftor och stek även dem tills de är mjuka och lätt transparenta.

Blanda ihop allt i en skål och salta och peppra generöst. Vänd ner den hackade persiljan.

Svampbechamel
Smält smöret i en kastrull. Vispa ner vetemjölet och låt bubbla på i en minut.

Vispa ner lite mjölk i taget så att det inte blir några klumpar. Fortsätt med vattnet på samma sätt och ploppa sedan ner buljongtärningarna.

Krydda med svartpeppar och låt såsen koka upp. Låt sjuda under ständigt vispande tills den tjocknar.

Börja med att sprida ut ett lager svampfyllning och bechamel i botten av en gratängform.

Toppa med ett lager lasagneplattor.

Fortsätt att varva fyllning, bechamel och lasagneplattor tills allt är använt. Översta lagret ska vara ett generöst lager med bechamel, bara så att du vet. Gratinera lasagnen i 40 minuter.



Svamplasagne.

BEARNAISESÅS.

BÖNRÖRA MED BASILIKA, VITLÖK OCH CITRON.

FÄRGGLAD TZATZIKI

SÅS SPECIAL

Det finns några klassiska varma och kalla såser som alla måste ha på sin repertoar. Nästa gång du har tappat inspirationen, bara bläddra fram till det här uppslaget och en eller flera av de här såserna är svaret på dina frågor.

Recept & foto: Mattias Kristiansson


RÖDVINSSÅS.
GRÖNPEPPARSÅS.
REMOULADSÅS.
SALSA VERDE
PÅ RUCCOLA.

REMOULADSÅS
3 dl

Klassisk remouladsås passar bra till råa eller tillagade grönsaker, frasiga bönbollar och nykokt potatis.

1 dl äggfri majonnäs
½ dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
2 dl finhackad picklesblandning (finns färdig på burk)
1 tsk curry
salt
svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser. Klart!

SALSA VERDE PÅ RUCCOLA
3 dl

Salsa verde betyder bara "grön sås" och görs oftast på blandade, valfria örter. Vi gillar dock att göra den på ruccola som ger en lite piggare sås och som dessutom är billigare.

200 g ruccola
1 vitlöksklyfta
2 msk kapris
2 dl olivolja
flingsalt
svartpeppar

Mixa ihop ruccola, riven vitlöksklyfta, kapris och olivolja i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaksätt med flingsalt och svartpeppar.

BÖNRÖRA MED BASILIKA, VITLÖK OCH CITRON
3 dl

En fantastiskt god röra som passar som tillbehör till det mesta. Du kan ersätta basilikan med andra örter eller varför inte blanda ner lite chipotlepasta för hetta.

1 burk små vita bönor
1 vitlöksklyfta
½ kruka färsk basilika
1 msk citronsaft
2 msk tahini
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Häll ner vita bönor, pressad vitlöksklyfta, basilikablad, citronsaft, tahini, olivolja, salt och svartpeppar i en bunke. Mixa slätt med en stavmixer. Du kan även köra allt i en matberedare. Klart!

RÖDVINSSÅS
4 dl

En fyllig rödvinssås passar utmärkt till stekt vegokött av alla dess slag och gifter sig speciellt bra med en god rotfruktsgratäng. Eller varför inte ringla över stekt portabellosvamp.

2 schalottenlökar
4 dl rödvin
4 dl vatten
1 tsk torkad rosmarin
1 lagerblad
1 nypa strösocker
½ msk flytande grönsaksfond
½ msk maizena
2 msk mjölkfritt smör
salt
svartpeppar

Finhacka schalottenlökarna.

Blanda med rödvin, vatten, rosmarin, lagerblad, strösocker och flytande grönsaksfond i en kastrull. Koka upp och låt sedan koka tills ungefär hälften av vätskan är kvar.

Rör ut maizenan i lite vatten och vispa ner i såsen. Rör runt tills såsen tjocknar något och klicka sedan ner smöret. Vispa in och smaka av med salt och svartpeppar.

BRUNSÅS/ GRÖNPEPPARSÅS/ ROSÉPEPPARSÅS
5 dl

Brunsås är en klassiker som passar till all husmanskost. Och för mumsig variation går det enkelt att förvandla den till krydda vänner med smak av grönpeppar och rosépeppar.

Brunsås
2 msk mjölkfritt smör
½ dl vetemjöl
2½ dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
2½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
1 msk flytande grönsaksfond
1 tsk mörk sojasås
salt
vitpeppar

Grönpepparsås: 1 msk grönpeppar
Rosépepparsås: 2 tsk rosépeppar

Smält smöret i en kastrull.

Vispa ner vetemjölet och låt bubbla på i en minut. Vispa nu ner lite mjölk och grädde i taget tills du har en slät sås utan klumpar.

Fortsätt vispa medan såsen kokar upp och låt sedan sjuda tills den tjocknar. Smaksätt med grönsaksfond, sojasås, salt och vitpeppar.

Vill du göra en grönpepparsås hackar du bara grönpepparn fint och rör ner.

Och för en rosépepparsås är det bara att mortla eller krossa rosépepparn och röra ner.

BEARNAISESÅS
5 dl

Hur kan någon leva utan bearnaisesås? God till potatis, rostade grönsaker, vegokött och allt annat som behöver piffas upp. Kylskåpskall är det en god dipp till grönsaker eller ett gott surdegsbröd.

Tips! Bearnaisesås brukar vanligtvis bli gul av äggulor och vill du få till samma färg går det bra att vispa ner några droppar gul karamellfärg.

100 g mjölkfritt smör
1 msk torkad dragon
½ dl vetemjöl
2½ dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
2½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
½ msk flytande grönsaksfond
1 tsk vitvinsvinäger
salt
vitpeppar

Smält smöret i en kastrull tillsammans med den torkade dragonen. Vispa ner vetemjölet och låt bubbla i en minut.

Vispa ner lite mjölk och grädde i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Vispa även ner flytande grönsaksfond, vitvinsvinäger, salt och vitpeppar. Låt såsen sjuda tills den tjocknar.

FÄRGGLAD TZATZIKI
3 dl

Tzatziki är en grekisk klassiker som görs på yoghurt, gurka och vitlök. Här har vi blandat ner lite morot för knaprighet och färg. Testa gärna även finhackad paprika eller majskorn.

2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt eller Oatlys iMat Fraiche
1 morot
½ gurka
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja
en nypa strösocker
salt
svartpeppar

Häll ner yoghurten i en skål.

Riv moroten. Dela den halva gurkan på längden och skrapa ur fröna med en sked. Riv gurkan och lägg i en sil. Strö över en nypa salt och blanda runt. Låt stå i 15 minuter så att gurkan släpper all sin vätska. Krama ur ännu mer vätska med händerna.

Blanda ner riven morot och gurka i yoghurten tillsammans med en riven vitlöksklyfta, olivolja, strösocker, salt och svartpeppar.

WOW NO COW!



The idea behind Oatly was to find a way to make a nutritious alternative to milk without going thru the body of a cow. Today that sounds really smart, but back when we started in the early 1990s most people thought we were crazy. That's okay, everything has its time. Who is the crazy one now?

THE ORIGINAL OATLY!

15 kr/portion

BILLIGA VECKAN

En av fördelarna med vegomat är utan tvekan att den är så billig att tillaga. Här har vi komponerat en extra billig vecka som passar perfekt när du har en smal budget. Hela veckan kostar nämligen i snitt 15 kr/portion.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



Salviabiffar med rostade tomater.

Måndag

SALVIABIFFAR MED ROSTADE TOMATER

4 portioner

Genom att rosta tomaterna får man fram en riktigt intensiv smak, även från tråkiga butikstomater. Perfekt till frasiga salviabiffar.

Salviabiffar
2 burkar små vita bönor
½ gul lök
1 dl majsmjöl
1 tsk torkad salvia
salt
svartpeppar

Rostade tomater
1 kg tomater
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
2 tsk kapris
en nypa strösocker
salt
svartpeppar

Salviabiffar
Häll av spadet från de vita bönorna och skölj dem i kallt vatten.

Finhacka den gula löken. Häll ner vita bönor, gul lök, majsmjöl, salvia, salt och svartpeppar i en matberedare. Mixa till en hyfsat slät smet. Du kan även mosa sönder bönorna med en gaffel.

Forma till små biffar och stek dem gyllenbruna i olivolja.

Rostade tomater
Sätt ugnen på 200 grader.
Skär tomaterna i klyftor och lägg på en plåt. Skiva gul lök och vitlöksklyftan.

Blanda lök, olivolja, kapris, strösocker, salt och svartpeppar med tomaterna. Rosta tomaterna i ca 20 minuter, eller tills de har fått färg och mjuknat. Servera salviabiffarna och de rostade tomaterna tillsammans med pasta eller ris.



Tofumacka med jordnötssås.

Tisdag

STEKT RIS MED SVARTA BÖNOR

4 portioner

Koka alltid lite extra ris så att det kan återanvändas dagen efter i en snabb wok som den här.

2 burkar svarta bönor
fullkornsris för 4 personer
1 klyfta rödkål
1 aubergine
2 msk riven färsk ingefära
2 vitlöksklyftor
2 msk sojasås
2 msk limesaft

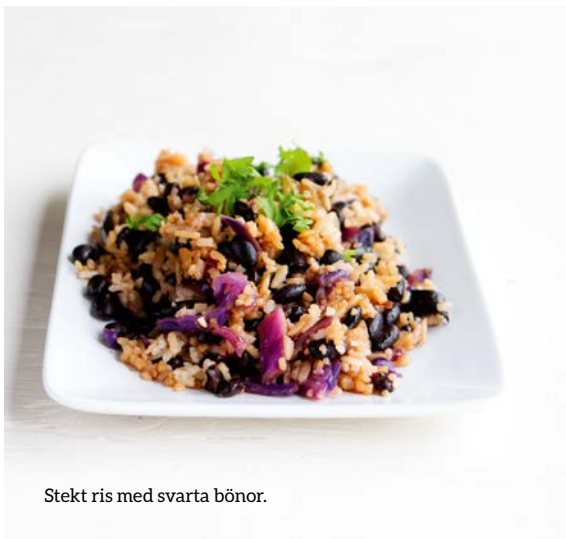
Häll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten.

Koka riset enligt anvisningarna på paketet.

Strimla rödkålen fint och tärna auberginen. Stek rödkål och aubergine i generöst med rapsolja tills allt har fått bra med färg.

Tillsätt det kokta riset och låt steka med tills även det får färg.

Rör ner bönorna, riven ingefära, rivna vitlöksklyftor, sojasås och limesaft. Servera genast.



Stekt ris med svarta bönor.



Gul grönsakssoppa.

Onsdag

TOFUMACKA MED JORDNÖTSSÅS

4 portioner

Matiga mackor är snabba och billiga lunch- och middagsalternativ. Här med en asiatisk touch.

Jordnötssås
1 dl jordnötssmör
2 msk sweet chili-sås
1 tsk sesamolja
1 msk sojasås
1 msk riven färsk ingefära

300 g fast tofu
2 msk sweet chili-sås
2 röda paprikor
2 gula lökar
1 msk sojasås
4 småbröd eller baguetter

Jordnötssås
Rör ihop jordnötssmör, sweet chili-sås, sesamolja, sojasås och riven ingefära i en skål.

Skiva tofun. Hetta upp ett tunt lager rapsolja i en stekpanna och stek sedan tofun frasig på båda sidor. Lägg över på en tallrik och pensla med sweet chili-sås.

Strimla paprikorna och skiva den gula löken. Stek dem i samma stekpanna. När de har mjuknat och fått lite färg häller du på sojasåsen och låter koka in.

Rosta småbröden. Bred ut ett lager jordnötssås på underdelarna. Fördela tofu, paprika och lök över och toppa med resterande jordnötssås.

Torsdag

GUL GRÖNSAKSSOPPA

4 portioner

Det finns inget så tillfredsställande som en värmande grönsakssoppa. Självklart kan du stoppa ner det du gillar mest, men här har du en bra grund.

2 palsternackor
4 morötter
1 gul lök
4 tomater
2 röda paprikor
2 vitlöksklyftor
7½ dl vatten
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 grönsaksbuljongtärningar

Skala och hacka palsternackorna och morötterna. Hacka även den gula löken, tomaterna och paprikorna. Riv vitlöksklyftan.

Låt allt nu fräsa i lite olivolja i en kastrull tills det börjar mjukna och får lätt med färg.

Häll på vatten, grädde och grönsaksbuljongtärningar.

Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter eller tills alla grönsaker och rotfrukter är mjuka. Mixa till en slät soppa med hjälp av en matberedare eller stavmixer.



Rostade grönsaker med saffransbulgur.

Fredag

ROSTADE GRÖNSAKER MED SAFFRANS-BULGUR

4 portioner

Det här är en hel rätt i sig men funkar även som tillbehör till annat. Saffran lyfter verkligen den här rätten, både smak- och färgmässigt.

2 dl bulgur
4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 påse saffran
1 zucchini
1 aubergine
1 rödlök
2 röda paprikor
8 champinjoner
olivolja
2 tsk rosmarin
salt
svartpeppar
1 dl svarta oliver

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda bulgur, vatten, buljongtärning och saffran i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 12-14 minuter, eller tills bulguren är klar. Tärna zucchinin, auberginen och paprikan. Skär rödlöken i smala klyftor och champinjonerna i fjärdedelar. Blanda med generöst med olivolja i en ugnsform.

Krydda med rosmarin, salt och svartpeppar. Rosta i 20 minuter eller längre, till grönsakerna har mjuknat och fått färg. Strö över oliverna och låt stå i några minuter till.

När grönsakerna är klara så vänder du ner saffransbulgurn och serverar.

Lördag

VARM HUMMUS MED VEGOBOLLAR

4 portioner

Hummus serveras oftast kall, men testa att värma på den och du får en helt ny sås. För variation kan du krydda med lite rökt paprikapulver.

Hummus
2 burkar kikärter à 400 g
1 vitlöksklyfta
½ dl tahini (sesampasta)
½ dl olivolja
1 dl vatten
1 msk citronsaft
salt
svartpeppar
vegobollar, t ex *Anammas*, *Astrid & apornas* eller varför inte falafel

Häll av spadet från kikärterna och skölj dem i kallt vatten.

Släng ner i en matberedare tillsammans med riven vitlöksklyfta, tahini, olivolja, vatten, citronsaft, salt och svartpeppar. Mixa till en slät puré.

Skrapa ner i en kastrull och värm på samtidigt som du steker vegobollarna gyllenbruna.

Servera med fullkornsris, matvete, mathavre eller pasta.



Varm hummus med vegobollar.

Söndag

LÄCKER LINSRÖRA I PITABRÖD

4 portioner

Linser är alltid en hjälte när det kommer till snabba middagar. Här spelar de huvudrollen som fyllning i varma pitabröd.

3 dl röda linser
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 vitlöksklyftor
½ tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 tsk torkad mynta
2 tomater

8 st pitabröd
sallad
gurka

Skölj linserna i kallt vatten. Häll ner linser, vatten, buljongtärning, rivna vitlöksklyftor, gurkmeja, spiskummin, paprikapulver och torkad mynta i en kastrull.

Låt koka upp och sjud sedan i ca 10 minuter eller tills linserna är mjuka. Häll bort överflödig vätska.

Hacka tomaterna fint och vänd ner i linserna.

Servera med varma pitabröd, salladsblad och skivad gurka.



Läcker linsröra i pitabröd.

Vegan is the new black

Intresset för det veganska köket ökar i hela västvärlden. Inte bara det att folk i gemen är sugna på att testa att laga rätter utan animaliska ingredienser, aldrig tidigare har forskningen satsat så på att hitta alternativ till befintliga animaliska produkter!

Text: Pia Hall

I matbutiker runt om i Sverige hittar man numera vegansk korv, sojafärs, ostar utan animaliskt innehåll och kebabkött på seitan. I mejerihyllorna tronar rismjölk, sojayoghurt, havregrädde och vegansk creme fraiche. Det tycks poppa upp nya produkter varje gång man går in i affären. Nya krogar med vegoinrikting slår upp portarna och finkrogar stoltserar med att satsa på grönt.

Förutom det breda intresset för grönare mat på krogen och i matbutiken har nu även forskningen vad gäller vegoalternativ kommit igång.

Odlat kött

Ingen kan väl ha missat att forskningen vad det gäller odlat kött (också kallat in vitro-kött) är på frammarsch! Det går inte snabbt eftersom det är en extremt avancerad teknik som används. Man odlar köttet utifrån muskelmassa. Tidigare har bristen på pengar varit stoppklossen i utvecklingen, men nu är det allt fler företag och förmögna privatpersoner som vill vara en del av framtidens mat och därmed kan utvecklingen skynda på. Den första burgaren avsmakades under högtidliga former för ett drygt år sedan och mottogs med mestadels positiva recensioner. Detta till trots räknar man ändå inte med att se odlat kött i våra vanliga livsmedelsbutiker förrän om sådär 10-20 år.



Hampton Creek Foods satsar på att göra ägg onödigt.

Investerarboom

Utvecklingen av veganskt kött sker parallellt och hittar snabbt ut till hyllorna i butiker i västvärlden.

Beyond Meat är den stora stjärnan just nu, ett vegokött som smakar så pass likt animaliskt kött att en del veganer definitivt har problem att njuta av det.

Branschen har tidigare lidit av brist på pengar, ingen har velat satsa på utveckling av vegokött, vilket har gjort att produkterna stått och stampat. Men nu, pang bom, är det ingen hejd på intresset, vilket betyder stålar!

Twittergrundarna Evan Williams och Biz Stone har öppnat plånboken för Beyond Meat, liksom Bill Gates.
"The future of meat is vegan" som den sistnämnda har sagt.

Ägglöst

Gates har också gått in med en rejäl slant (vilket inte är småpengar när det kommer till en plånka av hans kaliber) i ett annat företag: *Hampton Creek Foods*. Tillsammans med bland andra Asiens rikaste person, Li Ka-shing och en av Yahoos grundare, Jerry Yang, har han investerat 30 miljoner dollar i företaget som satsar på att göra ägg onödigt genom att ta fram en produkt som är lika god, men självklart bättre på alla sätt. Deras äggsubstitut innehåller enbart vegetabilier och ska för övrigt gå att användas på samma sätt som ägg, i bakning, som äggröra, i majonnäs, såser och så vidare.

Redan nu har det San Fransisco-baserade företaget två produkter ute på marknaden; majonnäs och kakdeg. De arbetar parallellt med att hjälpa befintliga matföretag att få bort ägg från sina produkter och ersätta det med Hampton Creek Foods vegetabiliska variant.

Ny generation veganost

Även vad gäller ost forskas det för att få fram en mer genuin ostsmak, trots att man inte använder animaliska ingredienser. Det amerikanska företaget *Real Vegan Cheese* förklarar redan med sitt företagsnamn vad de är ute efter. De arbetar för att manipulera jäst att tillverka samma sorts protein som finns i mjölk. Proteinet blandas sedan med andra ämnen och ystas till sist för att få fram den riktiga ostkänslan. Slutprodukten blir en halvhård ost, liknande Gouda.


Ost utan komjölk.

Den ljusnande framtid

Framtiden ser väldigt hoppfull ut om utvecklingen håller i sig. Och det är det troligt att den gör. De företag som inte har turen att få uppbackning från miljardärer söker ofta pengar genom crowdfunding, det vill säga gräsrotsfinansiering, genom internetbaserade organ. Så vill man vara med och utveckla framtidens mat, men inte är i branschen, kan man kolla in de olika crowdfunding-sidorna och söka på vegoprodukter eller företag.

Länkar till crowdfunding-sidor:
www.fundedbyme.com
www.crowdcube.se
www.indiegogo.com

Länkar till företagen nämnda i artikeln:
www.realvegancheese.org
www.hamptoncreek.com
www.beyondmeat.com
www.gatesnotes.com/About-Bill-Gates/Future-of-Food


Beyond Meat är vegoköttets storstjärna.



Glammig bouillabaisse.

Tidningen VEGO:s egen Mattias Kristiansson släpper nu sin första 100 % vegetariska kokbok! Den heter VEGO och innehåller vegansk mat för alla tillfällen. Korv stroganoff, "fiskgratäng", svartpeppartofu, burgare av alla dess slag, persikogalette, obligatorisk chokladtårta och päronflarn. Vardagsmat blandas med lyx åt alla veganer, vegetarianer och självklart de som vill skära ner på kött och bli förälskade i världens bästa vegomat.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



SEXIG MANGO CHUTNEYTOFU

4 portioner

Ser inte det här ut som tidernas chicaste, sexigaste och absolut mest eleganta maträtt? Den ser så misstänkt enkel ut att man tror att den ska smaka frigolit och skumplast. Men där har du fel! Det här är en livsfarligt god rätt som fullständigt exploderar så fort du får in den i munnen. Mango chutney! Boom! Vitlök! Boom! Chili! Boom! Kärlek-vid-första-tuggan! Boom!

500 g fast tofu
1 dl maizena
1 msk riven färsk ingefära
4 vitlöksklyftor
1 färsk röd chili
3 dl apelsinsaft
½ dl mango chutney
½ dl olivolja
½ dl ljus (japansk) sojasås

Tärna tofun och blanda med maizenan i en skål.

När tofun är helt täckt steker du den i generöst med rapsolja tills den är härligt frasig och gyllenbrun. Låt tofun rinna av på lite hushållspapper och häll bort överflödig olja ur pannan.

Riv ingefära och finhacka vitlöksklyftor och röd chili. Blanda med apelsinsaft, mango chutney, olivolja och sojasås i en skål.

Häll tillbaka tofun i stekpannan och häll över såsen. Låt allt bubbla i två minuter och servera sedan med ris.

GLAMMIG BOUILLABAISSE

6 portioner

Glammigt guldig buljong blandat med ett helt färgspektra av grönsaker – det här är utan tvekan en av de vackraste grytor jag har skådat. Så vacker att jag gärna låter den stjäla uppmärksamheten från mig på middagar eftersom den råkar vara den perfekta bjudrätten. Jag serverarden alltid med rouille, en halvhet paprikaröra, samt ett riktigt gott surdegsbröd.

Bouillabaisse
1 gul lök
1 purjolök
4 vitlöksklyftor
1 dl olivolja
1 litet fänkålsstånd eller ½ stort
1 gul eller grön squash
2 morötter
5 tomater
2 msk finhackad persilja
1 lagerblad
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad basilika
1 tsk mortlade eller malda fänkålsfrön
1 paket saffran
rivet skal från 1 apelsin
saften från ½ apelsin
2 dl vitt vin
8 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 paket sockerärtor
salt
svartpeppar

Rouille
1 potatis
1 röd paprika
4 vitlöksklyftor, krossade
1 tsk torkad basilika
1 tsk torkad timjan
1 krm cayennepeppar
1 dl olivolja
salt och svartpeppar

Bouillabaisse
Finhacka gul lök och purjolök. Krossa vitlöken. Fräs i olivoljan tills all lök har blivit mjuk och lätt genomskinlig.

Tärna fänkålen och squashen. Skiva morötterna. Häll ner i grytan och låt svettas med löken i några minuter.

Hacka tomaterna grovt och blanda ner tillsammans med persilja, lagerblad, timjan, basilika, fänkålsfrön, saffran, apelsinskal och saft, vitt vin, vatten och buljongtärning. Låt koka upp och sjud tills alla grönsaker är mjuka men fortfarande har kvar lite av sitt tuggmotstånd. Det tar ungefär 15 minuter. Salta och peppra.

Kasta ner sockerärtorna och låt dem koka med i två minuter tills även de är mjuka.

Rouille
Tärna potatis och paprika och koka mjukt, det tar cirka 15 minuter.

Häll av vattnet och mixa dem tillsammans med övriga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

När du har en slät, rödskim-rande kräm smakar du eventuellt av med salt och svartpeppar.



Sexig mango chutneytofu.

OREODESSERT ATT IMPONERA MED OCH IMPONERAS AV

4 portioner

Jag växte verkligen upp med oreokakor. Det var inte så att jag åt dem, men alla i de amerikanska tv-serier och filmer jag såg åt dem. Och det verkade sååå gott. Inte trodde jag då att verkligheten skulle överträffa drömmen. Men jo, oreokakor är en av mina absoluta favoriter. Antingen rakt upp och ner med ett glas kall mandelmjölk eller i en bombastisk dessert som den här kombon av chokladmousse och oreomousse.

Chokladmousse
100 g mörk choklad
2½ dl vispgrädde, t ex *Alpro Airy & Creamy*
1 msk kakao
1 msk florsocker

Oreomousse
10 oreokakor
1½ dl vispgrädde, t ex *Alpro Airy & Creamy*
1 msk florsocker
1 tsk vaniljsocker
Dekoration
Oreokakor, vanliga eller mini

Chokladmousse
Hacka den mörka chokladen fint och häll ner i en skål.

Koka upp vispgrädden och häll den över chokladen. Låt stå i 1 minut och rör sedan runt tills chokladen har smält.

Blanda ner kakao och florsocker. Låt svalna helt i kylen.

Vispa krämen med en elvisp till en fluffig mousse. Det tar runt 10 minuter att få riktigt härligt moussig mousse.

Spritsa eller skeda ner i fyra dessertskålar.

Oreomousse
Mixa kakorna i en matberedare eller krossa dem på valfritt sätt.

Vispa grädde, florsocker och vaniljsocker riktigt fluffigt.

Vänd ner de mixade/krossade oreokakorna.

Spritsa eller skeda ner oreomoussen över chokladmoussen. Dekorera med fyra vanliga oreokakor eller flera mini-oreos.



Oreodessert.

90% EKO

100% VEGO



GRÖNA KASSEN

MATKASSE • MATBUTIK PÅ NÄTET

VEGETARISKT • EKOLOGISKT

WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11



Kikärtscurry med jordnötssmör och lime.

Mera vego
för hela familjen

Vegomat är något som passar hela familjen. Sara Ask och Lisa Bjärbo är nu aktuella med den strålande glada kokboken *Mera vego - för hela familjen* med vardagsmat som även de yngsta kommer att be om att få äta om och om igen. Vi tog ett snack med de två och pratade om hur man får även barnen att omfamna den gröna vågen.

Recept: Sara Ask & Lisa Bjärbo Foto: Ulrika Pousette



Varför en bok med vegomat för barnfamiljer?
Först handlade det nog om att vi verkligen längtade efter den här typen av bok själva. En färgglad, rolig och vardagsnära vegobok med mat som barn också kunde tänkas äta. Och när vi väl hade börjat tänka den tanken upptäckte vi att det förmodligen fanns fler som längtade. Ofta när vi berättar för andra att vi äter mycket vegetariskt möts vi av reaktionen: ”Åh, vi vill också gärna börja äta lite mer vego. Men var börjar vi? Vad fasen ska vi laga? Barnen kommer väl protestera?”

”Låt barnen vara med vid grönsaksdisken, låt dem välja, prata om grönsakerna”

Vad kan man hitta för mat i boken?
Allt från kaossnabba recept som ska funka en stressig vardag, till festligare helgmåltider, mellanmål och efterrätter. Det finns mjölkprodukter och ägg i flera recept, men många rätter är veganska eller lätta att veganpassa.

Hur bestämde ni vilken mat som fick vara med i boken?
Vi har valt våra favoriträtter, sånt som vi gillar att laga och sånt som vi märker att våra familjemedlemmar gillar att äta. Och vi har utgått från oss själva – vi är inga mästerkockar med extremt höga ambitioner i köket. Det får gärna vara enkelt.

Många föräldrar använder ursäkten ”om jag inte hade haft barn hade jag ätit mer vegetariskt”, vad har ni att säga till dem?
Om det inte hade låtit så otrevligt så hade vi nog sagt att det mest är en dålig ursäkt. Men ja, det kan ta lite tid och vara ganska tålamodsprövande att lära barn att gilla ny mat och äta grönsaker. Men det går. Och de kommer inte svälta ihjäl under tiden.

Vad finns det för fördelar med vegomat?
Hur många får vi rada upp? Den är god, färgglad, snällare mot klimat och miljö än mycket annat, och innehåller massor av ämnen som kroppen mår bra av. Det finns till exempel många skyddande ämnen i grönsaker som är svårt att få i sig via bacon. Och inget gulligt djur har behövt dö på kuppen heller.

Är det något speciellt man behöver tänka på?
Egentligen inte, bra vegetarisk mat innehåller alla näringsämnen man behöver. Men om man bara äter vegetarisk mat så kan det vara smart att hålla lite extra koll på att man får i sig tillräckligt med framförallt järn, D-vitamin och omega-3-fett. Och B12, om man också utesluter mjölk och ägg ur kosten. Proteinbrist däremot, det behöver man inte oroa sig för! Det finns massor av bra protein i vegetabilier – baljväxter, bröd, nötter. Ett barn i vår del av världen som äter blandkost får ofta i sig tre gånger så mycket protein som vi egentligen behöver. Så det finns goda marginaler.

Något tips om barnen verkligen inte vill äta upp sina grönsaker?
Ät vegomat själv, och njut av det! Det är det viktigaste. Det näst viktigaste är att inte ge upp, att inte sluta servera det du vill att barnen ska lära sig äta. Servera gärna grönsaker i olika skålar, så att barnet kan plocka och välja själv, hellre än att blanda en sallad. Och, med risk för att låta som overkligt präktiga: Låt barnen vara med vid grönsaksdisken, låt dem välja, prata om grönsakerna, kolla på hur de ser ut. Vilken har finast färg? Coolast mönster? Roligast form? Då kan det till och med bli ett spännande experiment att provsmaka när man väl kommer hem.

Vad finns det för hälsofördelar för barn?
Alla de där sjukdomarna utvecklas under lång tid i kroppen, och det är aldrig för tidigt att börja äta bra för att förebygga dem. Matvanor är dessutom väldigt svåra att ändra på i vuxen ålder. Därför finns det stora hälsofördelar med att lära barn att äta vegomat redan tidigt.

Varför tycker ni att barnfamiljer ska bli mer vego?
Vare sig vi vill det eller inte kommer mänskligheten att vara så illa tvungen att ändra sina matvanor radikalt i framtiden, med tanke på klimat och miljö. Och vill man då inte börja äta insekter (som är en väldigt klimatsmart föda!) så är vegetarisk mat ett bra och väldigt gott alternativ. Lär barnen att älska vego redan nu! Det mår deras kroppar bättre av också.

Har ni några personliga favoriträtter i boken som alla bara måste testa?
Ja, jättemånga! Vi älskar de färska vårrullarna, cannelonnin med trattkantareller och lasagnen med hasselnötskräm. Men mest förvånade är vi över hur sabla god en bolognese på halvtråkiga svarta linser kan vara. Den aha-upplevelsen borde fler få vara med om!

KIKÄRTSCURRY MED JORDNÖTSSMÖR OCH LIME

4 portioner

Fick Elvis äta mackor med jordnötssmör och sylt på så får vi hälla jordnötssmör i maten, det fattar ju alla. Det är rent av nyttigt, om man hittar ett jordnötssmör som inte till största delen består av massa tillsatt socker. Och gott är det ju! Speciellt i kombination med curry, kokos och lime.

ris för 4 personer
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 tsk curry
rapsolja att fräsa i
4 dl kokosmjölk
400 g krossade tomater
6–7 dl kokta kikärter (2 burkar)
½ dl jordnötssmör
2 bananer (kan uteslutas)
lite japansk sojasås

Till serveringen
färsk koriander
1–2 dl hackade jordnötter
sambal oelek, kan uteslutas
1 limefrukt

Koka ris enligt anvisning på förpackningen.

Hacka lök och vitlök fint och fräs tillsammans med curry i en gryta.

Tillsätt kokosmjölk, krossad tomat, kikärter och jordnötssmör och koka upp. Låt puttra ett par minuter, utan lock.

Slanta bananerna, vänd ner i grytan och smaka av med sojasås.

Servera med färsk koriander, hackade jordnötter, sambal oelek och limefrukt i klyftor.

HAVREPANNKAKOR

3–4 portioner (ca 10 pannkakor)

Havre – alltid lika gott. Och dessutom nyttigt med bra fett, protein och mineralämnen.

2 dl vetemjöl
1 dl havregryn
1½ krm salt
6 dl havredryck
1 tsk bakpulver
olja eller flytande mjölkfritt smör att steka i

Topping
t ex bär, fruktsallad, chokladsås, sylt, sojagrädde, bananslantar och jordnötssmör eller äppelbitar och kanel.

Blanda alla torra ingredienser utom bakpulver. Tillsätt vätska och eventuell olja och vispa till en jämn smet. Låt stå och svälla i 20–30 minuter.

Tillsätt bakpulver och stek tunna pannkakor i relativt het panna. Se till att ha en tunn och bra pannkaksvändare och var inte snål med fettet. Det ska frasa i kanterna!

FÄRSKA VÅRRULLAR MED JORDNÖTSDIPP

4 portioner (ca 16 rullar)

Ja, det är lite pilligt att göra färska vårrullar innan man fått in snitsen. Och ja, det ser ut lite som om man lagt mat i gummi. Men ändå! Det är värt det, för det blir extremt gott.

1-2 morötter
3 avokador
400 g tofu, naturell eller marinerad
7 stänger vårlök
3 dl cashewnötter
150 g böngroddar, färska eller konserverade
en kruka färsk koriander
ca 16 rispapper (finns oftast i vanliga lite större mataffärer eller i asiatiska butiker

Dippsås
½ dl jordnötssmör
½ dl hett vatten
½ dl sweet chili-sås
2 msk japansk sojasås
1 msk sesamolja

Skala moroten och skär i tunna skivor, skiva avokado, tofu och vårlök, hacka nötterna grovt.

Lägg ett rispapper i ljummet vatten i ca 15 sekunder eller enligt anvisning på paketet. Lägg sedan morot, avokado, tofu, vårlök, nötter, böngroddar och några blad koriander i en avlång hög på mitten. Slå in rullarna enligt beskrivning på paketet.

Blanda jordnötssmör och hett vatten i en skål. Tillsätt sweet chili-sås, sojasås och sesamolja och servera.

Tips! En alternativ fyllning är att woka ihop morot, purjolök, böngroddar, cashewnötter, koriander och kokade glasnudlar med lite hoisinsås och riven färsk ingefära. Då får vårrullarna en mer tillagad och aningen mer kryddstark känsla.

MANGOWRAPS



Havrepannkakor.



Färska vårrullar med jordnötsdipp.

MED AVOKADO

4 portioner

Det här är nog den friskaste och somrigaste rätten vi vet, och den är som gjord för att ta med sig på utflykt dessutom. Men vänta i så fall med det sista momentet, så slipper du riskera att brödet blir blött av dressingen. Ta med den färdigblandade mangosalladen i en låda istället, och wrappa ihop bröden först när du är på plats på picknickfilten.

1 stor mogen mango eller 2 små
2 avokador
1 liten rödlök
1 ask cocktailtomater (eller 3 vanliga tomater)
ett par nävar bladspenat, ruccola eller mâchesallad (ca 30 g)
3-4 dl kokta kikärter (en burk)
8 st tortillabröd

Dressing
saften från en citron
3 msk olivolja
en vitlöksklyfta
salt och peppar

Skala och tärna mango och avokado. Hacka rödlöken fint. Skölj och dela tomaterna i klyftor. Skölj spenat och kikärter. Blanda allt i en stor salladsskål.

Blanda citronsaft och olivolja i en skål för sig. Pressa i vitlök och smaka av med salt och peppar. Häll dressingen över salladen och blanda runt.

Fyll tortillabröden och wrappa ihop!

Mangowraps med avokado.

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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



Veganlife

WWW.VEGANLIFE.SE

VEGOMAT TILL BARN?

Många föräldrar är oroliga för att en vegankost inte ska vara näringsrik nog för barn. Finns det fog för oro? Nej, inte om man har basala kunskaper inom näringslära. En välplanerad kost täcker in alla essentiella näringsämnen. VEGO:s kostvetare Pernilla Berg lär dig allt du behöver veta.

Text: Pernilla Berg



Pernilla Berg är nutritionist och toxikolog. Hon driver även veganlife.se där du kan läsa mer om vegokost och hälsa, samt besöka webbutiken och shoppa loss.

Ett bra intag av vitamin D, B12, kalcium och omega-3 är det allra viktigaste för växande barn. Ren råkost/raw food bör man undvika till små barn då energiintaget lätt blir för lågt.

SPÄDBARNSMAT 4–12 MÅN

Introducera smakportioner parallellt med amning eller bröstmjölksersättning. Hur mycket barnen äter till att börja med varierar kraftigt, det mesta är normalt så länge barnet ökar bra i vikt.

Det går fint att ge helt växtbaserad kost även till små barn, men man måste vara beredd på att göra egen barnmat då det utbudet av färdiga burkar är väldigt begränsat. Investera i en minimixer så blir det enklare. Egentligen finns det inga regler för vad man bör börja introducera först, men många brukar föredra att introducera ett livsmedel i taget som t ex morot, banan, päron och sedan lite mer bastanta råvaror som potatis, baljväxter, nötter och frön. Tänk på att finmala nötter och frön, stora nötter kan barnen sätta i halsen. Det är ingen vits att undvika nötter och soja, då det inte går att förebygga nöt- eller sojaallergi genom att undvika det.

Till barn som är känsliga för fibrer kan man skala bönorna, men de flesta klarar att äta dem som de är. Precis som för allätarbarn bör man undvika salt, starka kryddor och spenat och andra nitratinnehållande livsmedel första året, men använd gärna örtkryddor.

Små barn behöver energitätare mat. Tillsätt därför gärna 1-2 tsk extra olja på den färdiga maten. Använd gärna en Omega-3-rik olja som t ex rapsolja eller linfröolja.

PROTEIN

Proteinintaget är i regel inget problem om man äter en varierad och allsidig kost. En grundregel för att få i sig fullvärdigt protein är att kombinera baljväxter med pasta, ris, spannmål, nötter, frön eller grönsaker. Det är inte nödvändigt att kombinera vid varje måltid, det brukar jämna ut sig under en vecka. Oftast kombinerar man automatiskt då man inte blir riktigt mätt om man får i sig för lite protein.

Soja och quinoa innehåller båda fullvärdigt protein, dvs en bra balans av alla de essentiella (livsnödvändiga) aminosyrorna. Äter man inte baljväxter är risken att intaget av aminosyran lysin blir för lågt. I stort sett alla obearbetade livsmedel innehåller alla essentiella aminosyror, men mängden dem emellan skiljer sig åt. Äter man endast råa grönsaker måste man äta en väldigt stor mängd mat för att få i sig tillräckligt med protein och energi. Raw food är därför inget man ska ge till riktigt små barn.

> "Det går fint att ge helt växtbaserad kost även till små barn"

VITAMIN B12

En strikt vegankost har ett väldigt lågt innehåll av naturligt vitamin B12, medan kött har ett högt innehåll av vitamin B12. Det beror på att djur äter bakteriekontaminerat foder och vissa djur kan ta upp vitamin B12 från den egna tarmfloran. Vitamin B12 produceras av specifika bakterier och även vi har vitamin B12-producerande bakterier i tjocktarmen, men vi kan inte utnyttja det då B12 absorberas i tunntarmen.

Mjölksyrajästa livsmedel och otvättade grönsaker är inte tillförlitliga vitamin B12-källor då det endast innehåller spår av vitamin B12.

Som vegan kan man antingen förlita sig på vitamin B12-intaget från berikade produkter eller B12-tillskott. Väljer man första alternativet måste man vara extremt noga så att man inte hamnar under det dagliga rekommenderade intaget på 2 ug vitamin B12.

En säkrare variant är att använda B12-tillskott, antingen ett specifikt B12-tillskott eller multivitamin. Vilken form av vitamin B12 man får i sig spelar mindre roll. Både cyanokobalamin och metylkobalamin, som är de vanligaste formerna, ger bra effekt hos friska individer.

Alger och spirulina framhålls ofta som bra vitamin B12-källor. Alger innehåller vitamin B12, men huvudparten är oftast inaktiva B12-analoger. Dessa kan hämma upptaget av aktivt B12 i tarmen.

> "Det är inte nödvändigt att ge multivitaminer till barn"

VITAMIN D

Vitamin D produceras normalt i huden från provitamin D vid exponering för solljus. Vitamin D kan lagras i kroppen, men även efter en solig sommar räcker vitamin D-lagret inte för hela vintern. I de nordiska länderna är solintensiteten väldigt låg under vinterhalvåret och de flesta behöver därför ett tillskott av vitamin D. Det gäller även allätare.

Vitamin D-intaget är särskilt viktigt för barn då vitamin D behövs för ett optimalt upptag av kalcium och inlagring av kalcium och andra mineraler i skelettet. Vitamin D-droppar med 400 IU (10 ug) rekommenderas därför till barn upp till 2 år. Vanliga vitamin D droppar är tillverkade från lanolin (ullfett) och är inte helt vegetabiliska, men det finns vegetabiliska alternativ i form av vitamin D2- eller D3-spray. Vitamin D2 är lite mindre effektiv, men fungerar fint om man är frisk och inte har akut vitamin D-brist. Vitamin D är även viktigt för tonåringar som växer och bygger upp skelettet.

KALCIUM

Att mjölk ger starka ben har säkert de flesta föräldrar hört sedan barnsben. Det är dock inte mjölken i sig som ger starka ben utan kalcium och vitamin D.

Väljer man vegetabiliska drycker istället för komjölk är det bra att välja en berikad variant där kalcium, B12 och vitamin D är tillsatt. Då säkerställer man kalciumintaget. Nötter, frön och gröna bladgrönsaker är också bra kalciumkällor. Många vegetabiliska livsmedel som nötter, frön och spannmål innehåller hämmande ämnen som t ex fytin-syra, oxalsyra etc, men det totala upptaget av mineraler från obearbetade livsmedel är på den positiva sidan trots innehåll av hämmande ämnen.

JÄRN

Järninnehållet i kosten kan vara begränsat. Det är särskilt viktigt om man slutar att amma tidigt, då bröstmjölk innehåller mer lättabsorberat järn. Det är inte vanligare med järnbrist hos veganer/vegetarianer, men vegetabiliskt järn absorberas inte lika bra som hemjärn i tarmen.

För att öka upptaget av järn är det bra att äta C-vitaminrika livsmedel tillsammans med järnrika. Järn finns bl a i spannmål, nötter, frön, torkad frukt och nypon.

Vid konstaterad järnbrist kan man tillsätta järnsaft till maten, men man måste då vara noggrann så att överdosering undviks. För mycket järn kan vara skadligt.

OMEGA-3

De flesta känner till att omega-3 fett är nyttigt, men få vet vad det är för något. Omega-3 är en stor familj av fettsyror, varav den korta alfalinolensyran (ALA) är essentiell. Det innebär att vi måste få i oss ALA genom kosten.

Fet fisk innehåller långa omega-fetterna eikosapentaensyra (EPA) och dokosahexaen-syra (DHA), dessa kallas ibland för fiskfettsyror. Kroppen kan själv bilda EPA och DHA från ALA, men omvandlingen är långsam och vår västerländska livsstil gör att bildningen blir ineffektiv.

Riktigt små barn har en mycket låg egen tillverkning av EPA och DHA då levern inte är fullt utvecklad. DHA behövs för normal funktion av hjärna och öga och EPA/DHA behövs för normal funktion av hjärtat.

Korta omega 3-fetter (ALA) finns rikligt i linfrön, chiafrön och hampa, men även raps-olja är en bra omega-3-källa. Krossade linfrön kan ge tillräckligt med omega-3, men det är inte ett bra alternativ till små barn. Linfrön innehåller cyanidämnen i skalet och man bör därför inte äta mer än en matsked krossade linfrön per dag. Små barn är ofta också känsliga mot för mycket fibrer och laxerande livsmedel. Det är bättre att använda oljor som omega-3 källa.

Vill man ha långa omega-3-fetter finns algolja som alternativ, den innehåller EPA och DHA precis som fet fisk. Mikroalgerna som används vid tillverkning av algolja är garanterat fria från miljöföroreningar och jod.

EFSA:s rekommendationer:
>24 mån: minst 100 mg DHA per dag
2-12 år: 250 mg EPA/DHA

ZINK OCH SELEN

En strikt vegankost kan ha ett lågt innehåll av mineralerna zink och selen. Zink hittar man i nötter och frön, men selen kan vara knepigare att få i sig tillräckligt av. Det är nästan bara paranötter som har ett högt innehåll av selen i en vegankost.

Man tror att extrem växtvärk kan vara ett tecken på selenbrist. Har man ofta återkommande förkylningar och allmänt nedsatt immunförsvar kan det också tyda på ett för lågt intag av zink och selen.

FÖRDELAR MED EN VÄXTBASERAD KOST

Veganer och vegetarianer lever i genomsnitt längre och har mindre förekomst av fetma, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Det höga fiberintaget gör att tarmen hålls igång och man drabbas inte av förstoppning.

Vegankost har i regel en lägre energidensitet än en allätarkost och innehåller mindre mättat fett, vilket skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar. Innehållet av fytonäringsämnen och antioxidanter ger också en skyddande effekt.

Det finns inga belägg för att fytonäringsämnen har en negativ inverkan på hälsan. Sojabönans fytoöstrogener är ofta i blåsvädret då dessa blandas ihop med kvinnligt östrogen och antas rubba hormonbalansen. Det ryktet är helt felaktigt. Små barn och tonåringar kan äta sojaprodukter utan att oroa sig för hormonpåverkan.

> “Veganer och vegetarianer lever i genomsnitt längre”

SAMMANFATTNING

Se till att ha en tillförlitlig vitamin B12-källa. Använd kalciumberikade växtdrycker som alternativ till komjölk. Tänk på att välja obearbetade livsmedel, då de är rikare på skyddande fytonäringsämnen och antioxidanter, samt ger ett värdefullt tillskott av mineraler. Det är ok att variera med olika köttsubstitut i kosten, men man ska inte basera hela kosten på det. Se det som ett komplement. Komplettera gärna kosten med linfröolja och/eller algolja för en bra fettbalans, särskilt till de allra minsta.

Det är inte nödvändigt att ge multivitaminer till barn, men det kan vara ett bra komplement.



MAKE OVER
Bönor

Vi på VEGO fortsätter att sparka liv i läsares smaklökar med hjälp av vårt populära inslag *Make over vegostyle*. Nej, det är inte en make over av våra läsare, ni är perfekta som ni är, utan av maten såklart! Vissa tror nämligen att de inte gillar en viss grönsak eller annan vegoprodukt och då kommer vi och visar att det visst är fantastiskt gott, man måste bara lära sig hur. Den här gången är det lilla Tage som hatar... bönor!

Recept & foto: Mattias Kristiansson

TAGE HATAR BÖNOR

Ålder: 20 månader.
Gör: Går i förskola.
Varför hatar du bönor?
– Blä!



"Mmmm...gott....haha...
mmmm....nom nom"



KRISPIGA BÖNBOLLAR MED MAJS

4 portioner

Dessa krispiga bollar är jättegoda med en tomatsås och grönsallad. De är även goda kalla som ett snabbt mellanmål.

2 burkar små vita bönor
1 dl cornflakes
½ dl majsmjöl
1 dl majskorn
salt
svartpeppar

Häll av spadet från bönorna. Skölj dem i kallt vatten och låt rinna av.

Mixa bönorna till i en puré i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Du kan även mosa dem med en gaffel.

Krossa cornflakesen fint och blanda ner i bönorna tillsammans med majsmjöl, majskorn, salt och svartpeppar.

Forma till små bollar och stek gyllenbruna i rapsolja.



Beatricewicklund.com säljer bl a ekologiska och veganska produkter för barn. Från tvål till shampoo och mjukgörande salvor.





Silikonformarna från *barnmatsburken.se* är perfekta när du vill frysa in barnmat och bröstmjölk. Fria från gifter och anpassade för både ugn, frys och diskmaskin. Går utmärkt att sterilisera genom kokning.



Nappflaskor i glas som finns i olika storlekar och är fria från gifter, BPA, ftalater, PVC. Dessutom prisbelönad! Från 185 kr på *rekolek.se*.



Napp i naturgummi som inte bara är giftfri utan även gjuten i ett stycke så att den håller bättre än traditionella nappar. 69 kr på *ekokul.se*.



Sveriges enda vegetariska matkasse, *Gröna Kassen*, har gästspelat i barnmatsappen *10-Minute Baby à la Carte*. Där delar de med sig av snabb och nyttig vegobarnmat. Appen hittar du i Appstore.



Bloggkärlek

Vi tog oss ett snack med **Johan Lundgren**, den brödälskande småbarnspappan som även driver den populära veganbloggen *www.gaashud.se*.

Vem är du?
En bröd-, kak och matälskande pappaledig, 32-årig, malmöboende halvasiat som driver bloggen *Gaashud.se* (uttalas Gåshud).
Älskar även långa månskenspromenader och delicatobollar.

Varför vegan?
Jag skulle nog dra mig för att kalla mig regelrätt vegan då min kost till 95 % består av veganska produkter och där de resterande 5 % står för "bekvämlighet" i den meningen att jag mycket väl kan äta lakto-ovo om det verkligen inte finns något annat samt att provsmaka något lakto-ovo-baserat i syfte att veganisera. Men tillbaka till frågan, "Varför vegan?". För att det är smakfullt, variationsrikt, vackert, enkelt och framför allt helt galet gott.

Vad kan man hitta på din blogg Gaashud?
Superenkla, roliga och goda recept på allt från bakverk och bröd till plockmat och huvudrätter samt produktrecensioner och tips. Allt veganskt. Sen har jag under en period kört ett stort korvtest där en stor mängd veganska korvar utprovats. Än så länge ligger amerikanska *Field Roast* på topp i testet.

Vad är godast just nu?
I princip allt från det vietnamesiska köket. Har du ännu inte upplevt smakerna och fräschören hos detta kök så rekommenderas ett besök hos *Noi's Kafé & Deli* i Malmö där samtliga rätter går att få i vegotappning.

Du har ju världens sötaste dotter, vad tycker hon är godast just nu?
Som inbiten korvlover så värmer det i hjärtat att Li älskar just korvstroganoff. Kokt potatis och alla sorters bröd (men helst hembakat surdegsbröd självfallet) älskar hon också.

Favoritbageri/konditori?
Nu ska jag vara lite lokalpatriotisk och slå ett slag för Malmös egna vegetariska kafé *Chez Madame* där bl a finaste Hélin Biroson står för fantastiska bakverk och bröd. Otroligt fin inredning och personal möter du även här.

Favoritrestaurang?
Här står det mellan *Gobo* i New York och *Kopps* i Berlin. Lyxig vegansk "fine dining" som inte kostar skjortan.

Vilka bloggar följer du?
Eftersom mina dagar mest fylls av barn, lek, bus och sömn så har mitt bloggföljande drastiskt minskat. Men två bloggar följer jag fortfarande slaviskt; *vegoteket.se* där underbara Johanna och Fido bloggar om sina matäventyr samt VEGO:s chefredaktörs egna *vegoriket.se*.

Johan är även medförfattare till boken "Glass åt alla" (helt vegansk) som Djurens Rätt gav ut förra året.







Missa inte Caminos skogsnummer 23: septembe.r

Plantera ett träd med varje tidning

Just nu hjälper du Världsnaturfonden WWF att plantera träd och restaurera skog på Borneo när du tecknar en månadsprenumeration på ***Camino – magasinet som utforskar nya vägar mot en grönare, godare och skönare framtid.*** *För varje ny prenumerant och nytt nummer under ett år bidrar vi med pengar för att plantera och driva upp ett träd. Som månadsprenumerant får du ta del av Camino på ett helt nytt sätt på nätet och får dessutom tillgång till vårt arkiv och bonusmaterial för varje nytt nummer. Naturligtvis kan du välja att få magasinet hem i brevlådan.*

Beställ och läs mer på caminomagasin.se

Månadsprenumeration saknar bindningstid. För att plantera träd genom WWF krävs att du prenumererer under minst tre månader. Ett träd kostar motsvarande 25 kr att plantera och driva upp.

CAMINO

UTFORSKAR NYA VÄGAR

WWF

VI STÖDJER WWFs NATURVÅRDS-ARBETE







KITTY JUTBRING

– Bland småbarn, gravidprat, dockhus och veganmat

Hemma hos tv- och radioprofilen Kitty och hennes man Per springer lilla Nikki-Lo runt, rosig om kinderna och gladare än något annat barn vi sett. Kitty själv jonglerar jobb, tvoddar, poddar, småbarnsliv och graviditet på ett strålande sätt. Hon stannade upp mitt i allt för att prata lite med oss på VEGO.

Text & foto: Mattias Kristiansson

Kitty, som länge var jättesäker på att hon inte ville ha barn, har nu Nikki-Lo på 1,5 år och ett barn till på väg. När vi kliver in i lägenheten möts vi av en halvstressad Kitty som springer runt och ber om ursäkt för att det är så stökigt. Det är inget vi tänker på när vi får upp ögonen för en hel liten by av dockhus som är uppställda fint på hyllor i vardagsrummet. Vi har självklart följt livet i dockhusen på Kittys Instagram men blir ändå fascinerade.

– Ja, just ja. Dockhusen. Jag tror att de är resultatet av frustrationen när jag fick en bebis. Jag kunde inte längre göra stora projekt, så jag började med det här.

Men är de som bor där också veganer?

– Alla är veganer, men jag misstänker att någon kanske är vegetarian eftersom jag hittade ett paket Ballerinakex där en gång.

Kitty blev vegetarian i gymnasiet efter att ha gått på en Paul McCartney-konsert. Han visade en film om djurhållning innan konserten och hon kunde inte annat än att gå över till den gröna sidan. Vegan blev hon efter att ha varit konferencier på Vegomässan 2008.

– Jag tyckte inte att det var så hemskt att vara vegetarian tills jag lärde mig mer om ägg- och mjölkindustrin. Att bli vegan är en process och det tycker jag om. Det är så man ska jobba med andra också. Vi kan inte kräva att andra ska hoppa över sin process.



Nikki-Los lilla köksdel med de fräschaste grönsakerna i stan.



Under tiden vi pratar står Kittys man Per vid spisen och mixar lemonad samtidigt som han rör ihop en galet gul linssoppa. Nikki-Lo springer runt med en isbit och kunde inte vara gladare. Helt plötsligt flyger en leksak genom rummet följt av ett hejdlöst fnitter.

– Ni ser väl att hon råkade skalla mig? skrattar Kitty och först då ser vi det stora blåmärket under ögat.

Vad sa andra när du blev vegan?
– Jag var väldigt försiktig i början och sa saker som ”men mamma, om jag kommer hem till dig så äter jag självklart dina pannkakor.” Men det gjorde jag aldrig. Det finns en sådan laddning i ordet vegan och jag försökte vara ganska lugn med det. Jag vill vara förstående och tycker att det är mycket bättre att vara vegetarian än köttis, vilket många andra veganer blir skitarga över.

Vi sätter oss runt köksbordet, sippar lemonad och äter upp den underbart goda linssoppan tillsammans med bröd och hummus. Nikki-Lo kastar busigt besticken på golvet och har snart linssoppa över hela sitt stora leende.

Vi pratar om hur folks inställning till kött har förändrats, att den gröna vågen växer sig starkare och att det förhoppningsvis kommer bli en ännu mer självklar livsstil när Nikki-Lo växer upp.
– Jag fattar inte hur man kan ha matlagningsprogram på tv där man ska stycka så många kycklingar som möjligt på en viss tid eller hur Per Moberg kan stå med en jäkla ripa över ryggen utan att folk ser att det är ett djur. Det blir nästan tramsigt.

Vi går över till att prata om kombon vegomat och barn, ett väldigt känsligt ämne för vissa.

Hur är det att vara gravid?
– Jag har mått väldigt illa tidigare, men började må bättre för några dagar sedan. Ibland orkar jag inte göra någonting, men nu går det bra.

> “Det finns en massa fördomar kring att vara gravid och ha barn och vara vegan”

Har du haft några cravings?
– Inget speciellt. Under förra graviditeten var det väldigt skumt för mig som vegan, för jag tänkte ganska mycket på kall keso. Då fanns det även långa perioder då jag bara kunde äta äpplen och pommes frites. Och potatismos!

Hur har du bemötts av läkare och barnmorskor?
– Vår tant på BVC är jätterolig och sa direkt: ”Jag är ju själv pescetarian” (vegetarian som äter fisk red. anmärkning). Hon är väldigt noga med definitionen. Hon sa att lakto-ovo funkar bra, men var tveksam när det kom till veganskt. Då sa jag att vi inte kommer prata mer kost med henne. Jag känner så många andra som kan ge mig tips och som har fullt friska veganbarn.

Vart vänder man sig då?
– Gruppen *Vegoparents* på Facebook eller försök gå på vegomässor, där finns ofta grymma föreläsningar. Men jag känner mig lugn när jag tänker på vad andra barn äter, det verkar bli mycket makaroner med typ *Dennis korv*. Allt går ju i perioder och ibland äter ju vissa barn nästan ingenting. Det är verkligen jätteovanligt att barn blir undernärda i Sverige, berättade dietisten Sara Ask för mig. Men det är klart att det innebär lite extra jobb. Jag fick själv rota fram vegansk omega 3 som inte kom från fisk. Vill man ha järntabletter får man fråga på Apoteket om vilka som är veganska. Fråga runt i olika forum om du är osäker.



Nikki-Lo gillar enkel mat som släta soppor. "Det är ett skitbra sätt att få i henne linser på".





"Vad är det i Bamses köttbullar?"

Känns det någonsin frustrerande?
– Det är väl mest det att det finns en massa fördomar kring att vara gravid och ha barn och vara vegan. Många dömer och kommer med märkliga skrönor. Jag menar det finns forskning på det här, men ändå har folk en massa åsikter.

Nikki-Lo som är strax över 1,5 år ska snart börja förskolan vilket innebär ett helt gäng med köttätande barn. Hur förbereder man då sitt vegobarn för ett sådant stort steg?

– Jag har skrivit en lång lista om vad vegankost är, vad vi utesluter och "när de andra barnen äter det här, så äter vi det här". Vi tycker det är viktigt att hon känner sig inkluderad hela tiden och aldrig blir utanför.

Hur stor kontroll kan man ha?
– Vi ska ju gå på inskolning och då får vi antagligen se vad det blir för mat och kan ställa krav. Men annars får man ju helt enkelt lita på dem. De verkar himla bra och intresserade, inte alls skeptiska hittills.

Äter hon allt?
– Det går i perioder. Nu äter hon ganska mycket. Hon gillar falafel och kommer hem och luktar vitlök som en hel karl. Sen gillar hon enkel mat som släta soppor. Det är ett skitbra sätt att få i henne linser på.

Tänker man extra mycket som vegan-förälder?
– Man tänker jättemycket mer. Bara genom att vara vegan så tänker man mer på vad man själv stoppar i sig, så redan där är det fixat. Halva slaget är ju vunnet bara genom att vi undviker McDonalds.

Har ni funderat på vad ni ska göra om hon någonsin vill prova något icke-veganskt?
– Vi måste vara öppna från början och förklara vad och varför vi äter som vi gör. Vi kommer inte sticka under stolen med att vi tycker det är andra som är konstiga som äter våra fina djur. Och Nikki-Lo älskar djur mer än något annat. Det är en konstig värld när alla barnböcker handlar om gulliga djur och alla leksaker är djur, och sen ska barnen äta djur på det, förvirrande! Bamse t ex, ("världens starkaste björn") har till och med ett bi som han älskar och är vän med alla djur i skogen, men vad är det i hans köttbullar? Det finns ingen logik, alls!

Hur är du som förälder?
– Jag tycker att man kan ha hårda krav på sig själv, men det finns en utbredd jobbig pessimism där folk säger saker som: "Det säger du nu... vänta bara" eller "Sen kommer trotsåldern...". Men man ska ha höga krav även om man kanske inte lever upp till dem sen. Men siktar man på att bli skitbra, så kanske man blir lagom bra.

"Hon gillar falafel och kommer hem och luktar vitlök som en hel karl"

MATEN & KLIMATET

– HUR VIKTIG ÄR DIETEN FÖR VÅRA UTSLÄPP AV VÄXTHUSGASER?

Text: Martin Persson & Fredrik Hedenus



Martin Persson & Fredrik Hedenus
Forskare vid Fysisk resursteori, Chalmers.

I takt med att den globala medeltemperaturen ökar, havsnivåerna höjs och larmrapporterna kring klimatförändringarna duggar tätt så funderar allt fler kring hur de kan minska sina egna utsläpp av växthusgaser. Och goda råd är inte svåra att finna, miljöorganisationer och media kommer gärna med tips. Men det är lätt att gå vilse i långa listor som ofta blandar högt och lågt: åk kollektivt eller cykla och gå, byt till lågenergilampor, skippa semesterresan till Thailand, sänk inomhustemperaturen och byt till snålspolande duschmunstycken.

Faktum är att en av de enskilt viktigaste förändringarna du kan göra för att minska ditt bidrag till klimatförändringarna är att äta mindre, eller inget, av kött och mjölkprodukter. Av utsläppen på omkring 10 ton koldioxid per år för en medelsvensks konsumtion så står kött, mjölk, ost och ägg för över en tiondel. Bara genom att byta till produkter som sojakött, mandelmjölk och havreyoghurt kan du alltså minska dina klimatutsläpp med cirka ett ton per person och år. Detta är långt mer än vad du vinner på att installera lågenergilampor, snålspolande duschmunstycken och minska inomhustemperaturen. Och det har ungefär samma effekt som att ställa bilen till förmån för cykel, buss och spårvagn. Vill vi i framtiden nå hårda klimatmål, som de som ställts upp av FN, så krävs en omställning av dieter i Sverige och resten av världen, mot en minskad köttkonsumtion.

> "Vill vi i framtiden nå hårda klimatmål så krävs en omställning av dieter i Sverige och resten av världen, mot en minskad köttkonsumtion"

Varför släpper då produktionen av kött och mjölkprodukter ut så stora mängder västhusgaser?

Det finns två huvudsakliga orsaker till det. Dels ger idisslande djur upphov till stora utsläpp av den starka växthusgaser metan, dels så är produktionen av kött och mjölk mer resurskrävande vilket både direkt och indirekt leder till större utsläpp av växthusgaser.

Idisslande djur som kor och får lever mer eller mindre på gräs och när deras magar bryter ner fodret bildas stora mängder metan. Metan är en cirka trettio gånger starkare växthusgas än koldioxid och ökade halter metan i atmosfären är, näst koldioxid, det största mänskliga bidraget till en förstärkt växthuseffekt.

Hur mycket metan som bildas i idisslarnas magar beror bland annat på det foder de äter; det bildas faktiskt mer metan om djuren betar än om de äter spannmål. Å andra sidan så gödslar man inte gräs lika mycket som säd och man kör mindre traktor på fälten, så totalt sett blir utsläppen av växthusgaser ungefär lika stora oavsett hur stor andel av kornas mat som kommer från bete eller kraftfoder. Att djuren lever naturligt är därför på intet sätt en garanti för låg klimatpåverkan.

Idag finns det över 1,8 miljarder idisslare världen över, mer än sex gånger fler än för femhundra år sedan (bakom dessa siffror ligger dock en halvering av antalet vilda idisslare, medan antalet nötkreatur mer än tjugodubblats). Som ett resultat så står världens idisslare idag för mer än en fjärdedel av människans totala utsläpp av metan, med nötkött som den största boven. Utsläppen av växthusgaser per kilo protein från nötkött är tjugo gånger större än för kyckling, och mer än 100 gånger större än för bönor.

"Utsläppen av växthusgaser per kilo protein från nötkött är tjugo gånger större än för kyckling, och mer än 100 gånger större än för bönor"

Ser man till en svensk medeldiet så står nötköttet för en tredjedel av de totala utsläppen, motsvarande ett halvt ton koldioxid per år.

Den andra orsaken till att växthusgasutsläppen från animalier är så stora är att de jämfört med vegetabilier kräver mycket mer mark i anspråk. Detta beror på att en stor mängd av energin i det foder som vi odlar för att föda upp djuren går förlorat innan biffen ligger på tallriken eller mjölken hälls i ett glas. Djuren, såväl de som producerar mjölk eller slaktas för sitt kött, samt de som hålls för att föda nya kalvar, kultingar och kycklingar, behöver ju energi för att leva och röra på sig.

Av den energi i fodret som går in i kycklingindustrin återstår bara en femtedel när djuren slaktas, för nötkött är motsvarande siffra en tjugondel. Resultatet blir att för svenska förhållanden så kräver kycklingkött dubbelt så mycket jordbruksmark som bönor, medan nötkött kräver tio gånger mer åkermark och dessutom nästan lika mycket betesmark.

En vanlig invändning är att detta inte är ett problem eftersom kor ändå bara äter sådant som vi människor inte hade kunnat äta. Det är förvisso sant att det i fattiga delar av världen finns kor som i princip bara betar på marker som inte är lämpliga för annan matproduktion eller äter sådant som blivit över från jordbruket. Dessa utgör dock en väldigt liten andel av världens kor och det köttet når aldrig marknaderna i den rika världen. I Sverige odlas istället det gräs korna betar till största delen på åkermark, mark som skulle ha kunnat producera vete, raps eller något annat ätbart. Dessutom så består kornas föda till en del av vanliga matgrödor såsom vete och soja. Även om kor betar på sommaren krävs det mer åkermark för att producera en kalori biff än såväl kyckling som gris.

I en värld där odlingsbar mark är en begränsad resurs leder en ökad efterfrågan på mark på grund av ökad köttkonsumtion till att skog och annan naturlig växtlighet får ge vika för åkrar och bete och därmed att en mångfald av vilda växter och djur ersätts av monokulturer. Förutom en förlust av biologisk mångfald så står denna avskogning, som främst sker i tropikerna, för utsläpp motsvarande sex-sju procent av de totala mänskliga utsläppen av växthusgaser.

Att kött- och mjölkproduktionen använder stora arealer av jordbruksmark för att odla fodergrödor bidrar dessutom till utsläpp av en annan mycket stark växthusgas, nämligen lustgas. För att grödor ska växa bättre gödslar man ofta med kväve vilket ger utsläpp av lustgas och eftersom lustgas är en nästan tre hundra gånger starkare växthusgas än koldioxid så påverkar de samlade utsläppen av denna växthusgas klimatet ungefär lika mycket som hälften av världens alla bilar och lastbilar.

Sammantaget innebär allt detta att produktionen av kött från nötkreatur, gris och kyckling, samt mjölkproduktionen står för närmare en sjättedel av de globala mänskliga utsläppen av växthusgaser, eller motsvarande drygt 7 miljarder ton koldioxid per år. Detta, tillsammans med den stora användningen av mark och andra resurser som konstgödsel och vatten, har lett till att FN:s jordbruksorgan (FAO) identifierat djurhållning och animalieproduktion som *"en av de två eller tre största bidragande faktorerna till de allvarligaste miljöproblemen på alla nivåer, från den lokala till den globala"*.

Mot denna bakgrund är det inte svårt att hålla med författaren Jonathan Safran Foer, när han i boken 'Äta djur' konstaterar att *"den som regelbundet äter animaliska produkter från köttindustrin kan inte kalla sig för miljövän utan att skilja ordet från dess betydelse."*

"Förutom en förlust av biologisk mångfald så står denna avskogning för utsläpp motsvarande sex-sju procent av de totala mänskliga utsläppen av växthusgaser"



På nästa sida delar Martin och Fredrik med sig av ett klimatsmart vegorecept!



RÖKT TOFU MED VILDRIS, SÖTPOTATIS, APELSINSÅS OCH OSTRONSKIVLING

4 portioner

Vildris
3 dl vildris

Apelsinsås
1 msk olja
1 gul lök
2 apelsiner
3 dl vitt vin
2 dl grädde, t ex havregrädde
2 msk tomatpuré
100 g mjölkfritt smör
1 msk mjöl och lite vatten
salt
vitpeppar

Ugnsbakad sötpotatis
2 sötpotatisar i klyftor
2 msk olja
salt

Rökt tofu
250 g rökt tofu
1 msk rapsolja
2 msk ljus soja
2 tsk limesaft

Fräst ostronskivling
1 gul paprika
300 g ostronskivling
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
1 lime
salt och peppar

Vildris
Koka vildriset enligt instruktionerna på paketet.

Apelsinsås
Hacka löken. Stek den mjuk på medelvärme i oljan.

Tillsätt rivet skal från båda apelsinerna och saften från en och en halv apelsin, samt vinet. Koka ner till halva mängden. Sila bort löken. Tillsätt grädde och tomatpuré. Klicka ner smöret och rör hela tiden, låt inte såsen koka upp. Smaka av med saften från den sista apelsinhalvan. Rör ut mjölet i vattnet och vispa ner. Låt sjuda till såsen tjocknar något. Smaksätt med salt och peppar.

Ugnsbakad sötpotatis
Sätt ugnen på 250 grader.

Skala och skär sötpotatisen i klyftor.

Pensla sötpotatisen med olja och salta lätt. Lägg klyftorna på en plåt och sätt in i ugnen i 10 minuter. Vänd på dem några gånger under tiden.

Rökt tofu
Skär tofun i 1 cm stora kuber.

Blanda marinaden direkt i en stekpanna. Lägg ner tofun i stekpannan och rör runt.

Sätt på plattan. Stek tofun på hög värme tillsammans med marinaden.

Fräst ostronskivling
Tärna paprikan och dela ostronskivlingen i mindre bitar.

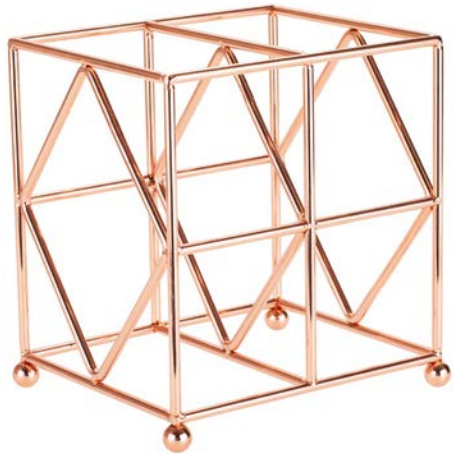
Värm upp olja i en stekpanna. Stek paprikan och svampen tillsammans med pressad vitlök på hög värme i några minuter tills svampen blivit mjuk.

Smaka av med limesaft, salt och peppar.

Servera den rökta tofun med vildris, ostronskivling, ugnsbakad sötpotatis och apelsinsås.



Duka upp med stil. Här kan höstens tårtor och bakverk frestas tillsammans. Kakfat, H&M Home, 99 kr.



Snyggaste vinstället med plats för fyra flaskor. Vinställ i koppar, Åhléns, 199 kr.



Höstrustad

Låt hösten komma med sina varma färger och mysiga stunder i köket.

Kökshandduk i ekologisk bomull som kommer att komma väl till användning. Varför inte som dekoration? Kökshandduk, H&M Home, 49,50 kr.



Nu när rotfrukterna börjar bli som godast är det dags att ta fram rotborsten. Har du ingen är det dags att köpa. Rotborste, Åhléns, 39 kr.



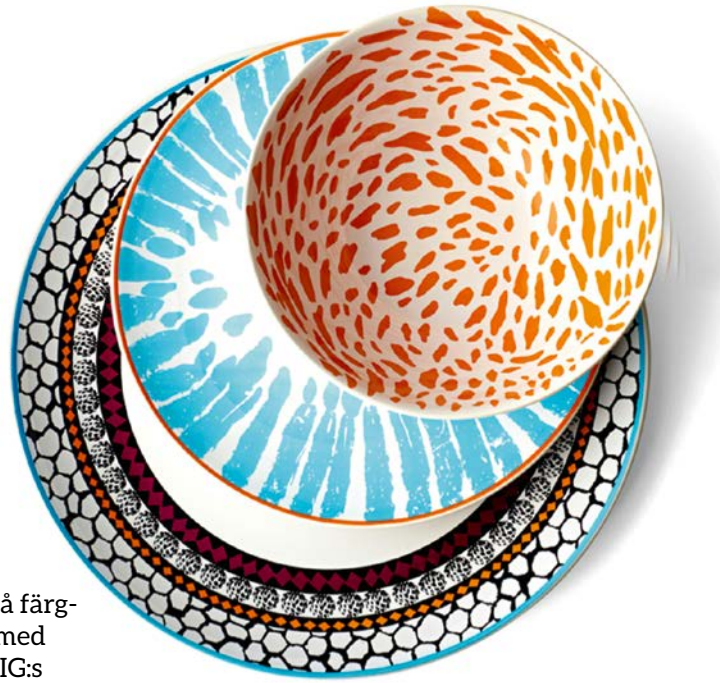
"Apoteksflaskor" i brunt glas för smart förvaring. Använd till höstens kryddor, nötter och frön. Flaskor, Lagerhus, från 39 kr.



Bringare och glas i varmt orange ton. 59-259 kr, Zara Home.



Läckra skärbrädor i akaciaträ som kan hängas snyggt på väggen när de inte används. Skärbräda, Lagerhaus, 99-149 kr.



IKEA satsar på färgkickar i höst med serien DRIFTIG:s kraftigt mönstrade och glädjespridande design. Driftig, IKEA, från 29 kr.



Laga medveten mat med medvetna köksredskap. Ekologiska redskap i bambu, *medvetenmini.se*, 399 kr.



Ett fat som syns, och det med rätta. Gjort i stadig metall med ståtlig bukett som motiv. Fat, Indiska, 279 kr.



Det är en speciell känsla att laga grytor i en rejäl gjutjärnsgryta. Le Creuset, Bagaren och Kocken, 1 395 kr.



Vacker ljuslykta från Indiska sprider en mysig stämning.



Mal kryddor själv med hjälp av den här lilla morteln som är så snygg att den går att ställa fram direkt på bordet. Mortel från Skeppshult, Bagaren & Kocken, 299 kr.



Förvara snyggt i en korg av sjögräs. Fuchsia, Oscar & Clothilde, 395 kr.



Veggi au vin.

FRANSKA FAVORITER

Fransmännen är bäst på att förvandla simpla råvaror till eleganta smakexplosioner. Trots det är Frankrike inte direkt känt som det mest vegovänliga landet i världen. Tvärtom faktiskt. Därför tog vi och vegofierade några av de mest kända klassiska skapelserna.

Recept & foto: Mattias Kristiansson

VEGGI AU VIN
4 portioner

Det här är en veggofierad variant på den klassiska franska grytan med kyckling. Det kanske känns omständligt att tillaga svamp och steklök för sig och inte direkt i grytan, men på så sätt slipper de bli överkokta och tråkiga. Tro oss, den här grytan är värd all ansträngning i världen.

3 msk mjölkfritt smör
600 g valfritt vegokött, t ex Anammas filéer, sojabitar, ”Istället för kyckling”, Chi-chi eller annat
4 gula lökar
2 msk vetemjöl
1 vitlöksklyfta
1 tomat
1 lagerblad
1 tsk torkad timjan
6 dl rött vin
4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
salt
svartpeppar
bräserade steklökar, se nedan
sauterade champinjoner, se nedan

Bräserade steklökar
16 steklökar
ca 1 dl vatten
1 lagerblad
1 msk mjölkfritt smör
salt

Sauterade champinjoner
1 msk mjölkfritt smör
400 g champinjoner
1 msk finhackad schalottenlök
salt
svartpeppar

Hetta upp smöret i en gryta. Bryn vegoköttet tills det har fått fint med färg. Lägg över på en tallrik.

Skiva de gula lökarna fint och stek nu dem i grytan tills de har mjuknat och blivit gyllenbruna.

Lägg tillbaka vegoköttet och strö över vetemjölet. Pressa ner vitlöksklyftan. Hacka tomaten fint och rör ner tillsammans med lagerbladet, torkad timjan, rödvin, vatten, grönsaksbuljongtärning, salt och svartpeppar. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter.

Plocka upp vegoköttet ur grytan och lägg över på en tallrik. Koka upp vätskan från grytan och låt sjuda tills den tjocknat. Sila vätskan och häll tillbaka i kastrullen. Lägg ner vegokött, bräserade steklökar och sauterade champinjoner i grytan. Låt allt bli varmt och servera som den är eller tillsammans med ris eller kokt potatis.

Bräserade steklökar
Skala steklökarna och lägg ner i en kastrull. Häll på vatten så att det täcker lökarna till hälften. Tillsätt lagerblad, smör och en nypa salt. Sätt på ett lock och låt löken sjuda i ca 25 minuter eller tills de är mjuka utan att falla sönder. Lägg över på ett fat.

Sauterade champinjoner
Skär champinjonerna i fjärdedelar. Hetta upp smöret i en stekpanna. Kasta ner svampen och låt steka tills de börjar få lite färg. Tillsätt schalottenlöken och låt fräsa med ett tag. Krydda med salt och svartpeppar. Lägg över på fatet med de bräserade steklökarna.



Piperade.

PIPERADE
Baskisk paprikaröra
ca 3 dl

Frankrike har inte bara välsignat världen med ratatouillen, från Baskien kommer även den färgglada paprikarätten piperade. Piperade passar bra som tillbehör till det mesta eller som en färgglad förrätt på ett gott surdegsbröd.

1 gul lök
2 gröna paprikor
2 msk olivolja
4 tomater
1 vitlöksklyfta
½ tsk torkad basilika
½ tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Skiva den gula löken och strimla paprikorna. Fräs i olivoljan utan att det får färg. Det tar ungefär 10 minuter.

Halvera tomaterna, gröp ur innanmätet med en sked och släng. Skiva tomatköttet i strimlor och vänd ner tillsammans med pressad vitlöksklyfta, basilika, oregano, salt och svartpeppar.

Lägg på ett lock och låt puttra i 15 minuter eller tills vätskan nästan helt har kokat bort. Går att servera varm, kall eller rumstempererad.

SALADE NIÇOISE
Sallad från Nice
4 portioner

Inte bara den mest kända salladen i Frankrike utan kanske i hela världen. Färgsprakande och försvinnande god i sin enkelhet. En klassisk salade Niçoise ska inte innehålla några tillagade grönsaker, så därför ryker den kokta potatisen och bönorna som annars är vanligt på caféer.

4 tomater
1 gurka
1 rödlök
200 g skalade bondbönor
100 g kronärtskockshjärtan
½ salladshuvud
1 dl olivolja
2 msk finhackad basilika eller persilja
2 tsk kapris
1 liten vitlöksklyfta
salt
svartpeppar

Skär tomaterna i klyftor. Skala gurkan och halvera den på längden. Skrapa ur fröna och skiva den sedan fint. Skiva även rödlöken fint.
Blanda tomater, gurka, rödlök, bondbönor och halverade kronärtskockshjärtan i en skål. Riv sönder salladshuvudet med händerna och vänd ner.

Blanda ihop olivolja, kryddor och kapris i en liten skål. Pressa ner vitlöksklyftan. Blanda dressingen med salladen och avsluta med salt och svartpeppar efter smak.



Salade Niçoise.



TARTE AU CITRON

Citronpaj

10 bitar

Syrlig, söt och strålande gul. Varje respektabelt patisserie i Frankrike måste ha en smältande god citronpaj. Gör den extra oemotståndlig och toppa med vispad grädde.

Söt pajdeg

3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g mjölkfritt smör
2 msk vatten

Citronkräm

4 dl strösocker
3 msk maizena
1 dl vetemjöl
2 tsk vaniljsocker
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
rivet skal och saften av 4 citroner
florsocker till pudring

Söt pajdeg

Sätt ugnen på 225 grader. Mixa ihop vetemjöl, strösocker och smör i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke. Avsluta med vattnet och knåda ihop till en smidig deg. Kavla ut degen på mjölat bakbord och klä en pajform med den. Pricka med en gaffel och ställ in i kylen i minst 30 minuter.

Förgrädda sedan pajskalet i 8-10 minuter eller tills det har blivit härligt gyllenbrunt.

Citronkräm

Blanda ihop strösocker, maizena, vetemjöl och vaniljsocker i en kastrull. Rör ner grädde, rivet citronskal och citronsaft. Koka upp under ständig omrörning och låt sjuda på svag värme tills krämen tjocknar. Häll ner citronkrämen i pajskalet och låt svalna helt i kylskåpet.

Pudra med florsocker. Servera eventuellt med vispad grädde (förslagsvis *Alpro Airy & Creamy*).

KAKKÄRLEK
KIL



Man kan verkligen finna vegomat och -bak på de mest otippade ställen. I lilla Kil i Värmland, med drygt 8000 invånare, finns Kakkärlek. Ett veganskt och glutenfritt bageri som stolt erbjuder ett stort utbud av tårtor, cupcakes, bakelser och småkakor.

Text & foto: Mattias Kristiansson

Kakkärlek öppnades så sent som vintern 2013 av Ewa Hammar när hon själv tröttnade på att hon som allergiker inte kunde få tag på några goda bakverk och bröd. Nu säljer hon massor i butiken, tar beställningar som ständigt trillar in och står även på mässor och torg. Allt som säljs är fritt från gluten, vetestärkelse, mjölk och ägg.

– Jag låste in mig i köket och 8 månader senare hade jag tagit fram 60 bröd, kakor, tårtor och andra bakverk.

60 bakverk som nu roteras dagligen på bageriet där du självklart även kan sätta dig ner och fika om du så känner. Vi smakade en saftig hastbulle med choklad, mumsiga knäckkakor och den populära Kilskakan fylld med jordgubbssylt. Med oss fick vi även enormt goda källarfranskor och baguetter som inte bara håller sig saftiga i flera dagar, utan även smakar precis som sina glutenrika motsvarigheter. Men glutenfri bakning innebär också lite svårigheter. Förutom mindre jäst och mycket längre jästider så måste man även få till rätt mix.

– Det svåraste är att få till en bra mjölblandning. Det kan skilja en halv deciliter från att det blir bra eller för torrt.

Men åtta månaders experimentering har gett resultat och för dig som är allergiker, glutenintolerant, vegan eller bara är sugen på goda bakverk och bröd, titta förbi Kil nästa gång och vårt nya smultronställe Kakkärlek.

Kakkärlek
Storgatan 16, Kil
www.kakkarlek.se
Facebook: @Kakkärlek











Happy Thanksgiving

Den 27 november så firar hela USA Thanksgiving. För vissa den absolut största högtiden på hela året. Här i Sverige gör vi inte det, men på VEGO gillar vi alla ursäkter att få äta generös comfort food. Vanligtvis serveras det kalkon, men vi fyllde och gratinerade en hel pumpa istället vilket ger samma grandiosa intryck när den bärs fram på bordet. Så testa något nytt och fira Thanksgiving du också.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



FYLLD PUMPA

8 portioner

Den här pumpan ser verkligen imponerande ut. Du kan fylla pumpan med dina egna favoritgrönsaker, se det här som en färgglad grund att jobba med.

1 muscatpumpa, ca 5 kg
1 dl olivolja
2 gula lökar
500 g champinjoner
400 g morötter
4 selleristjälkar
1 fänkålsstånd
2 vitlöksklyftor
4 äpplen
1 limpa vitt bröd (gärna surdeg)
1 kruka salvia
1 kruka persilja
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader.

Hetta upp olivoljan i en kastrull. Hacka gul lök, champinjoner, morötter och selleristjälkar fint. Halvera fänkålsståndet och skär bort roten. Hacka i lika stora bitar som övriga grönsaker. Riv vitlöksklyftorna.

Stek allt i olivoljan tills allt har fått fint med färg. Kärna ur och tärna äpplena. Låt steka med i någon minut.

Skär bort skorpan på brödet och tärna. Vänd ner tillsammans med finhackad salvia och persilja. Salta och peppra generöst.

Skär av toppen på pumpan. Gröp ur kärnorna och det trådiga innanmätet. Gnid in insidan av pumpan med olivolja. Salta och peppra. Skopa ner fyllningen i pumpan.

Gratinera hela pumpan i 1-1½ timme. Pumpan ska bli mjuk, men gratinera den inte för länge för då kommer den att spricka. Ta ut och låt svalna något.

När pumpan ska serveras kan du antingen skära stora klyftor till var och en, men allra enklast är att skopa ut en del av pumpaköttet och fyllningen med en slev.

Fylld pumpa.





Lökdipp.

MOS I TVÅ FÄRGER

4 portioner

Varför välja när man kan få båda? Här samsas vanligt potatismos och sötpotatismos i samma skål. Sötpotatisen är trots namnet inte släkt med potatisen, men används på samma sätt, har liknande konsistens, men med en sötare smak. Här har vi dessutom lagt till lite lönnsirap.

Sötpotatismos
1 kg sötpotatis
100 g mjölkfritt smör
2 msk lönnsirap
salt
svartpeppar

Potatismos
1 kg mjölig potatis
100 g mjölkfritt smör
2½ dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
salt
vitpeppar

Sötpotatismos
Skala sötpotatisen och dela i mindre bitar. Koka mjuk i lättsaltat vatten. Det tar ca 10-15 minuter.

Häll av vattnet och vispa sedan potatisen till ett mos tillsammans med smöret. Smaksätt med lönnsirap, salt och svartpeppar.

Potatismos
Skala potatisen och dela i mindre bitar. Koka mjuk i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och vispa potatis, smör och mjölk till ett fluffigt mos. Det tar ungefär 10 minuter med elvisp för att få ett perfekt mos. Smaksätt med salt och vitpeppar.

BRUNSÅS

Se recept på s. 44.

LÖKDIPP

4 dl

Lökdipp är en klassiker som är god året runt. Passar även bra som en kall sås till mat. För en färggladare variant, använd rödlök!

500 g gul lök
2 msk olivolja
3 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 tsk vitvinsvinäger
salt
svartpeppar

potatischips till servering

Skiva den gula löken fint och stek den mjuk och gyllenbrun i olivoljan. Det tar 20-30 minuter. Häll över på en tallrik och låt svalna.

Mixa den stekta löken, yoghurt, vitvinsvinäger, salt och svartpeppar i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Servera till potatischips.

BRYSSELKÅL MED PÄRON OCH VALNÖTTER

Brysselkål är fantastiskt om man tar hand om den och inte låter den koka för länge. Här paras den ihop med sött päron och knapriga valnötter.

500 g brysselkål
1 rödlök
1 päron
1 dl valnötter
salt

Ansa brysselkålen och koka den sedan mjuk i lätt saltat vatten. Det tar cirka 5 minuter. Häll av vattnet och låt dem ånga av något.

Kärna ur päronet och skär i små tärningar. Halvera rödlöken och skär i tunna klyftor.

Hetta upp lite olja i en stekpanna. Stek brysselkål, rödlök och päron tills allt har fått härligt med färg. Grovhacka nötterna och vänd ner. Salta efter smak.



Brysselkål med päron och valnötter.



MAJSBRÖD

Ett vanligt tillbehör i södra USA som även är gott att fylla pumpan med.

1 tsk vitvinsvinäger
3 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk
50 g mjölkfritt smör
2½ dl vetemjöl
2½ dl majsmjöl
½ dl strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt

Sätt ugnen på 200 grader.

Smöra en springform, ca 26 cm i diameter. Du kan även använda en ugnsform.

Blanda vitvinsvinäger och mjölk i en skål. Smält smöret.

Vispa ihop vetemjöl, majsmjöl, strösocker, bakpulver, bikarbonat och salt i en annan skål.

Vispa ner mjölkblandningen och det smälta smöret. När du har en slät smet utan klumpar häller du ner den i formen. Grädda i 25 minuter.



Majsbröd.



Tranbärschutney.

TRANBÄRSCHUTNEY

5 dl

Tranbärssås är ett måste som tillbehör, men vi har valt att köra på en lite sötsyrlig chutney som är perfekt till pumpa. Den är även god att ersätta lingonsylten med i höstens husmanskostanrättningar.

1 grönt äpple
rivet skal från ½ citron
2½ dl apelsinjuice
300 g frysta tranbär
2 msk vitvinsvinäger
1 dl strösocker (eventuellt mer om det behövs)
salt

Dela äpplet i fjärdedelar. Skär bort kärnhuset och skär sedan äpplet i små tärningar.

Häll ner äppeltärningar, rivet citronskal, apelsinjuice, tranbär, vitvinsvinäger, strösocker och salt i en kastrull. Sätt på ett lock, koka upp, och låt koka i 5 minuter. Smaka av och tillsätt eventuellt mer strösocker.

Ta sedan av locket och låt allt koka i ytterligare 5 minuter eller tills det börjar bli en tjock chutney. Låt svalna till rumstemperatur.

PEKANNÖTSPAJ

10 bitar

Vissa klarar inte en Thanksgiving utan pumpapaj, andra inte utan pekannötspaj med seg kolasås. Det här är en väldigt mäktig sak som gör sig bäst i tunna bitar med vispad grädde till.

Söt pajdeg
3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g mjölkfritt smör
2 msk vatten

Fyllning
1½ dl ljust muscovadosocker
1½ dl ljus sirap
100 g mjölkfritt smör
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk vetemjöl
200 g pekannötter

Söt pajdeg
Sätt ugnen på 225 grader. Mixa ihop vetemjöl, strösocker och smör i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke. Avsluta med vattnet och knåda ihop till en smidig deg.

Kavla ut degen på mjölat bakbord och klä en pajform med den. Pricka degen med en gaffel och ställ in i kylen i minst 30 minuter.

Förgrädda pajskalet i 10 minuter eller tills det har blivit lätt gyllenbrunt. Ta ut.

Fyllning
Sänk ugnen till 175 grader.

Blanda ihop muscovadosocker, sirap, smör, grädde och vetemjöl i en kastrull. Koka upp och låt sjuda på medelhög värme i ca 10 minuter eller tills kolasåsen börjar tjockna.

Häll ner i pajskalet och strö över pekannötterna. Grädda i 30 minuter.

Pekannötspaj.

KOST & HÄLSA

– De senaste rönen från forskningsvärlden

Text: David Stenholtz



Minskad risk för diabetes! Det firar vi med en fyllig chokladsorbet.

Vegokost ger minskad risk för diabetes

Vegetarianer har mindre risk att få diabetes jämfört med blandkostare enligt en ny studie från Taiwan. Bland 4 384 buddhister såg man att de kvinnor respektive män som helt undvek allt kött hade 33 respektive 50 procent lägre risk för diabetes. Huvudförfattaren noterar att de deltagare som var blandkostare huvud-sakligen åt en växtbaserad kost med lite kött och fisk.

Detta visar på att även en ringa konsumtion av animaliska produkter ökar risk för diabetes. Andra studier har också funnit att animaliska produkter ökar risk för diabetes. Dessutom hade den vegetariska gruppen i denna studie ett högre intag av fibrer, folat, grönsaker och fullkorn och lägre intag av mättat fett och kolesterol.

Chiu THT, Huang HY, Chiu YF, et al. Taiwanese vegetarians and omnivores: dietary composition, prevalence of diabetes and IFG. PLOS One. Published online February 11, 2014.

Fiskdiet främjar inte hjärthälsa

Kost med högt intag av fisk främjar inte hjärthälsa och kan även öka risk för hjärtsjukdom enligt en ny studie i *Canadian Journal of Cardiology*.

Forskarna gick igenom tio olika studier som analyserat kost och hälsa hos eskimåer och inuiter på Grönland och i Nordamerika. De fann att eskimåer på Grönland hade lika mycket hjärtsjukdom, en dubbelt så hög risk för förtida död och en tio år kortare livslängd jämfört med icke-eskimåer. Inuiter i Nordamerika hade lika hög eller högre förekomst av hjärtsjukdom jämfört med befolkningen i övrigt.

Fodor GJ, Helis E, Yazdekhasti N, Vohnout B. "Fishing" for the origins of the "Eskimos and heart disease" story. Facts or wishful thinking? A review. Can J Cardiol. 2014. In press.

Vegansk kost bäst för hälsa

I en ny studie publicerad i tidskriften *Nutrients* analyserade forskare från Belgien kostintag hos 1 475 personer. Av dessa var 104 veganer, 573 vegetarianer, 498 halv-vegetarianer, 145 fiskvegetarianer och 155 blandkostare. Man skattade sedan hur hälsosamt varje grupp åt genom att använda två vedertagna index för detta (Healthy Eating Index 2010 (HEI-2010) och Mediterranean Diet Score (MDS)).

Forskarnas slutsats var att oavsett vilket index man använde så var vegansk kost entydigt den mest hälsosamma.

Peter Clarys, Tom Deliens, Inge Huybrechts, Peter Deriemaeker, Barbara Vanaelst, Willem De Keyzer, Marcel Hebbelinck, Patrick Mullie, Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet, Nutrients 2014, 6, 1318-1332; doi:10.3390/nu6031318



David Stenholtz, specialistläkare onkologi och ordförande i *Läkare för framtiden*.

Läkare för framtiden arbetar med att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar hälsa och sjukdomsutveckling.



Satsa på vegofisk istället. Som Fish 'n' chips på tofu!

Undvik kött och mjölkprodukter för minskad cancerrisk

I senaste numret av tidskriften *Journal of the American College of Nutrition* har en grupp forskare publicerat nya uppdaterade kostrekommendationer för att förebygga cancer.

Forskarna har använt samma försiktighetsprincip som idag är i bruk för att värdera risker med gifter som sannolikt är skadliga för hälsan. Med denna hållning rekommenderar forskarna följande för att minska cancerrisk: undvik eller begränsa intaget av alkohol, mjölkprodukter, rött kött, charkvaror och kött som tillagats vid höga temperaturer.

Vidare rekommenderas ökat intag av soja, frukter och grönsaker.

Gonzales JF, Barnard ND, Jenkins DJ, et al. Applying the precautionary principle to nutrition and cancer. J Am Coll Nutr. Published ahead of print May 28, 2014.

Växtbaserad kost läker hjärtkärlsjukdom

En ny forskningsrapport bekräftar resultat från tidigare studier som visat att hjärtsjukdom kan förbättras dramatiskt och till och med gå tillbaka av en helt växtbaserad kost. Det var bland annat dessa tidigare studier som fick Bill Clinton att bli vegan.



198 patienter med hjärtkärlsjukdom deltog i studien.

Forskarna gav deltagarna råd om en kost fri från fisk, kött, mjölkprodukter och tillsatt olja och socker. Fullkorn uppmuntrades framför vita mjölprodukter.

89 procent av deltagarna följde kostråden. Av dessa förbättrades symptomen hos 81 procent och 99,4 procent var fria från återfall efter 3,7 års genomsnittlig uppföljningstid.

Dessutom sågs 8,5 kg genomsnittlig viktnedgång och 22 procent uppvisade komplett tillbakagång av sin sjukdom.

Esselstyn CB Jr., Gendy G, Doyle J, Golubic M, Roizen MF. A way to reverse CAD? J Fam Pract. 2014;63:356-364b

Vegansk kost uppvisar hälsofördelar

Vegansk kost uppvisar hälsofördelar framför lakto-ovo-vegetarisk kost.

I en artikel som publicerats i tidskriften *Nutrients* har forskarna sammanställt den forskning som är gjord på olika slags vegetarianer. Främst har man analyserat data från de olika Adventist Health Studies.

Resultaten visar entydigt att vegetariska kostmönster minskar risk för hjärtkärlsjukdom, cancer och risk för förtida död. Vidare ses lägre nivåer avseende riskparametrar för hjärtsjukdom hos vegetarianer. Jämfört med lakto-ovo-vegetarisk kost ses ytterligare riskminskning hos de som åt vegansk kost avseende övervikt, högt blodtryck, diabetes typ 2 och dödlighet i hjärtkärlsjukdom.

Lap Tei Le, Joan Sabaté. Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. Nutrients 2014, 6, 2131-2147; doi:10.3390/nu6062131

Vegetarianer och veganer har lägre risk för hjärtsjukdom

En ny studie publicerad i *Public Health Nutrition* visar att vegetarianer och veganer har lägre risk för hjärtsjukdom. Forskarna följde 592 deltagare i Adventist Health Study-2 och delade in dem i tre kostmönster: vegetarian/vegan, fiskvegetarian och icke-vegetarian.

De som åt vegetariskt/veganskt hade färre riskfaktorer för hjärtsjukdom inklusive lågt blodtryck. De hade även hälften så mycket diabetes och 44 procent mindre risk för högt blodtryck jämfört med fisk-vegetarianer och icke-vegetarianer. Dessutom var risken för övervikt 43 procent lägre hos vegetarianer och veganer jämfört med icke-vegetarianer. Studien visar tydligt de positiva effekter en växtbaserad kost kan ha i förebyggande av hjärtsjukdom.



De här sojafärsbullarna är ett perfekt alternativ.

Fraser G, Katuli S, Anousheh R, Knutsen S, Herring P, Fan J. Vegetarian diets and cardiovascular risk factors in black members of the Adventist Health Study-2. Public Health Nutr. Published online March 17, 2014.

Högfettdieter ökar risken för bröstcancer

Kvinnor som äter kost med hög halt av fett och mättat fett ökar sin risk att utveckla bröstcancer enligt en ny studie publicerad av *National Cancer Institute*.

Forskarna har samlat data ur EPIC-studien (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford study). Man undersökte särskilt subtyper av cancer definierat genom östrogenreceptor (ER), progesteron receptor (PR) och HER2-receptor.

Kostundersökningar från 337 327 kvinnor över en period om 11,5 år analyserades gällande fettinnehåll.

De kvinnor som åt mest fett hade 20 procent ökad risk för ER-positiv och PR-positiv bröstcancer. Kvinnor som åt mest mättat fett hade 28 procent ökad risk för samma subtyper av bröstcancer jämfört med de som åt mindre. Risk för att utveckla HER2-negativ bröstcancer var 20 procent högre hos de som åt mest mättat fett.

Sieri S, Chiodini P, Agnoli C, et al. Dietary Fat Intake and Development of Specific Breast Cancer Subtypes. J Natl Cancer Inst. Published online April 9, 2014.

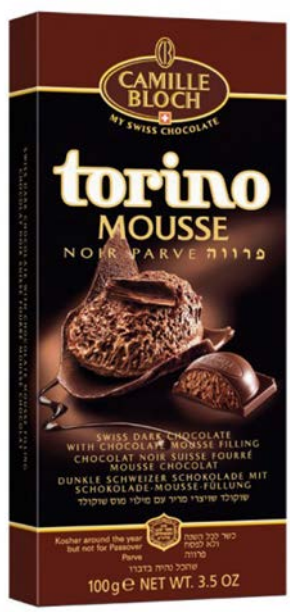
Mjölkfri Choklad

Älskar du också choklad? Då kommer du att bli handfallet förälskad i det här testet av diverse mjölkfria chokladkakor. Vi kan även glädja dig med att det här bara är en bråkdel av allt som finns ute i butikerna, så tro inte att du behöver offra chokladfrossa bara för att du hoppar mjölken.

Av: Mattias Kristiansson







Namn	**Jokerz**	**Blueberry dark chocolate**	**Torino mousse**
Märke	Go Max Go Foods.	Änglamark.	Camille Bloch.
Vikt	60 g.	100 g.	100 g.
Pris	24 kr.	23,50 kr.	39 kr.
Smak	Kola, fudge, jordnötter och choklad.	Mörk choklad med smak av blåbär. Eko och Fairtrade.	Chokladkaka med mörk chokladmousse.
Kommentar	Riktigt god *Snickers*-liknande bar med perfekt seg kolasås och knapriga jordnötter.	God, men lite väl svag smak av blåbär. Chokladen är på gränsen till för bitter.	Helt fantastisk! Förstår inte hur vi har kunnat leva utan denna chokladbomb. Moussen inuti är amazing.
Betyg	VVVV\	VVV	VVVVV







Namn	**Vegobar**	**Moo Free ljus choklad**	**Cleo's Peanut Butter Cups**
Märke	Vego.	Moo Free.	Go Max Go Foods.
Vikt	150 g.	100 g.	43 g.
Pris	35 kr.	29 kr.	23 kr.
Smak	Ljus choklad med hasselnötter. Fairtrade.	Ljus choklad gjord på rismjölk.	Chokladpraliner fyllda med jordnötssmör.
Kommentar	Kan vara den absolut godaste chokladkakan där ute. Gigantisk och obeskrivligt god.	Riktigt riktigt god och mjuk chokladsmak. På gränsen till för söt, men det är ju så den ska vara.	Får godis vara så här gott? Barnsligt mumsigt och helt omöjliga att sluta äta.
Betyg			
	VVVVV	VVVV\	VVVVV









Ritter Sport Marzipan	**Eguale Apelsin**	**Lindt Excellence 70%**	**Vantastic Foods vit choklad**
Ritter sport.	Eguale.	Lindt.	**Vantastic foods**
100 g.	100 g.	100 g.	100 g.
17,90 kr.	29 kr.	23,95 kr.	35 kr.
Marsipan täckt med choklad.	Mörk choklad med smak av apelsin. Eko och Fairtrade.	Mörk choklad.	Vit choklad.
Chokladen är god, men marsipanen lite för söt. Men älskar du söta chokladkakor är den här något för dig.	Riktigt god choklad med en väl avvägd apelsinsmak. Snygg förpackning.	God choklad till ett bra pris. Inte för bitter och inte för söt. Passar bra i bakning.	Smakar nästan precis som vit choklad gjord på komjölk. Perfekt till desserter och dekoration. Ett minus för den tråkiga färgen.
VV	VVVV	VVV	VVVV



Vinn en bok!

Var med och tävla om Mattias Kristianssons helt veganska kokbok VEGO (Massolit förlag). Det enda du behöver göra är att mejla till *tavla@vegomagasinet.se* vilken din absoluta favoriträtt är.

Du kan tävla t o m den 31 oktober och vi kommer sedan att dra tre lyckliga vinnare.

KÖP LÖSNUMMER AV VEGO!

Få 20 kr i rabatt vid köp av TVÅ lösnummer på *vegomagasinet.se*. Uppge kampanjkoden **HÖST14** i kassan. Erbjudandet gäller till och med den 18 november 2014.

-20 kr

HÖST & VINTER MED

Green Laces

WWW.GREENLACES.SE

BUTIK I DESIGNKOLLEKTIVET POPLIN,
HÖKENS GATA 7, 116 46 STOCKHOLM



GREEN LACES SÄLJER ETISKA SKOR OCH ACCESSOARER. VI FINNS FÖR ATT HJÄLPA DIG ATT MINSKA LIDANDET OCH ÖKA MODEGRADEN. DU KAN ALLTID KÄNNA DIG TRYGG MED ATT:

VI BEMÖTER DIG MED RESPEKT OCH UPPMUNTRAN

VÅRA PRODUKTER ÄR 100 % VEGANSKA

VÅRA PRODUKTER HÅLLER HÖG KVALITÉT



Hälsomuffins med
banan och blåbär.

BAKA MED BLÅBÄR

Kantarellerna må vara skogens guld, men blåbären är i sådant fall glittrande ädelstenar och minst lika värdefulla. Blåbär är proppfulla med C-vitamin och antioxidanter, men det absolut bästa med dem är att de gör sig så bra i söta bakverk!

Text & foto: Mattias Kristiansson



HÄLSOMUFFINS MED BANAN OCH BLÅBÄR

12 st

Dessa fullkornsmuffins är perfekta att börja dagen med eller ta en tugga av före träningen. Varför inte göra dubbel sats och frysa in så att du har ett snabbt mellanmål på nolltid.

4½ dl fullkornsvetemjöl
2 msk vetegroddar
2 tsk bikarbonat
1 tsk mald kardemumma
1 tsk mald kanel
½ tsk salt
3 bananer
½ dl agavesirap
1½ dl rapsolja
2 dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk
3 dl blåbär
1 dl havregryn

Sätt ugnen på 175 grader. Förbered en cupcake-plåt med pappersformar.

Blanda fullkornsvetemjöl, vetegroddar, bikarbonat, kardemumma, kanel och salt i en bunke.

Dela bananerna i mindre bitar och mixa ihop med agavesirap, rapsolja och mjölk i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Vispa ner i mjölblandningen med hjälp av en ballongvisp. När du har en slät smet utan klumpar vänder du ner blåbären.

Fördela smeten i bakformarna och toppa med havregryn.

Grädda muffinsarna i 16 minuter eller tills de är torra i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna.

MÖRDEGSKAKOR MED AMARETTOGRÄDDE OCH BLÅBÄR

12 st

Alla kan göra dessa lyxiga små bakverk. Om du inte gillar mandellikör kan du använda bittermandelarom och gillar du inte ens smaken av mandel hoppar du över det helt.

Mördegskakor
3 dl vetemjöl
1 dl strösocker
en nypa salt
100 g mjölkfritt smör
1 msk maizena
2 msk vatten

Amarettogrädde
2 dl vispgrädde, t ex *Alpro Airy & Creamy*
2 msk florsocker
1 tsk vaniljsocker
1 msk mandellikör, t ex *Amaretto*
2 dl blåbär
florsocker till pudring

Mördegskakor
Sätt ugnen på 175 grader. Mixa ihop vetemjöl, strösocker, salt, smör och maizena i en matberedare. Det ska bli en fingrynig blandning. Tillsätt sedan vattnet och mixa tills det börjar likna en deg. Du kan även nypa ihop samtliga ingredienser för hand om du vill. Plasta in och låt vila i kylen i minst 30 minuter.

Kavla ut degen tunt, ca 3 mm. Ta ut rundlar, 12 cm i diameter, och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i 12 minuter. Ta ut och låt svalna.

Amarettogrädde
Vispa grädde, florsocker, vaniljsocker och mandellikör fast och fluffigt. Klicka eller spritsa på hälften av kakorna. Strö över blåbär och toppa med resterande kakor. Pudra florsocker över och servera genast.

GIGANTISK VANILJBULLE MED BLÅBÄR

24 bitar

Vem vill inte ta sig an den här gigantiska vaniljbullen med blåbär? Mycket enklare än att göra flera små och minst lika god.

Vaniljsås? Du kan självklart koka egen vaniljsås från grunden, men det finns genvägar. Oatlys vaniljsås finns i kyldisken eller så använder du t ex Marsán att koka-pulver och kokar din egen.

Vetedeg
2½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ paket jäst (25 g)
1 dl strösocker
1 tsk mald kardemumma
10 dl vetemjöl special
100 g mjölkfritt smör
½ tsk salt

Fyllning
4 dl färdig vaniljkräm
4 dl blåbär

Vetedeg
Värm mjölken tills den blir fingervarm. Smula ner jästen i en bunke. Rör ner mjölken och tillsätt strösocker, kardemumma, vetemjöl special, smör och salt. Knåda i 10 minuter med hjälp av en hushållsassistent eller 15 minuter för hand. Täck över degen och låt jäsa i 45 minuter.

Dela degen i två bitar och kavla ut till rundlar. Lyft över på två bakplåtspappersklädda plåtar. Bred ut vaniljkrämen över degen och strö över blåbären.

Lägg en handduk över och låt jäsa i 45 min. Grädda jättebullarna i 200 grader i 20 minuter. Ta ut och låt svalna.



Mördegskakor med amarettogrädde och blåbär.



Gigantisk vaniljbulle med blåbär.



10%
Ange rabattkod VEGO i kassan och få 10% rabatt på din order!*
*Giltig vid ett köp per person. Gäller ej reavaror.

I Kissed By Ecos webbshop hittar du miljösmarta, giftfria och garanterat djurvänliga skönhetsprodukter. Välkommen!

Våra produkter tillverkas av naturliga och ofta ekologiska ingredienser som är snälla mot dig och miljön.

Våra märken är certifierade av Leaping Bunny och PETA, vilket garanterar att både slutprodukt och ingredienser är fria från djurtester.

10kr
per order går till ett aktuellt miljö- eller djurrättsprojekt. Du kan även ge ett eget bidrag i kassan om du vill!

www.kissedbyeco.se

Prenumerera på VEGO!

POSTA KUPONGEN ELLER BESTÄLL DIN PRENUMERATION PÅ WWW.VEGOMAGASINET.SE.

För att läsa köpvillkoren, gå in på www.vegomagasinet.nordicshops.com/kopvillkor

SVARSPOST

☐ **JA TACK,** jag vill prenumerera på 3 nummer för endast 149:- (från nr 6)

☐ **JA TACK,** jag vill prenumerera på 6 nummer för endast 298:- (från nr 6)

FÖRNAMN: EFTERNAMN:

ADRESS:

POSTNR: ORT:

E-POST: (ej obligatorisk)

TEXTA TYDLIGT!

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

VEGO
SVARSPOST
20645296
110 27 Stockholm

Receptregister

VEGOKÖTT

39 Moussaka
39 Indisk kålpudding
75 Veggi au vin

GRÖNSAKER & ROTFRUKTER

7 Potatisbullar med rosépeppar
8 Svartrotsgratäng
11 Pastasås med svamp
12 Syltade kantareller
12 Kantarellsmör
12 Portabellocarpaccio
16 Bovetepannkakor med krämig svampröra
16 Fänkålspickles
16 Syltlök på klassiskt vis
18 Småtomater
18 Squash på hett vis
21 Kale aid
29 Fyllda paprikor
37 Hirslåda
37 Lökdolmar
37 Korngrynsfärs
39 Pastagratäng med soltorkade tomater och basilika
41 Svamplasagne
48 Rostade grönsaker med saffransbulgur
58 Mangowraps med avokado
76 Piperade
82 Fylld pumpa
83 Brysselkål med päron och valnötter
83 Mos i två färger

BÖNOR & LINSER

28 Linssallad
30 Grönsakssoppa
30 Heta mexikanska bönburgare
40 Mac 'n' cheese
46 Salviabiffar med rostade tomater
46 Stekt ris med svarta bönor
48 Varm hummus med vegobollar
48 Läcker linsröra i pitabröd
56 Kikärtscurry med jordnötssmör och lime
62 Krispiga bönbollar med majs

SOPPOR & SALLADER

30 Krämig grönsakssoppa
47 Gul grönsakssoppa
51 Bouillabaisse
76 Salade Niçoise

TOFU

9 Asiatisk wok med romanesco
28 Havsgratäng med rökt tofu
47 Tofumacka med jordnötssås
51 Mango chutneytofu
56 Färska vårrullar med dipp
71 Rökt tofu med vildris, sötpotatis, apelsinsås och ostronskivling

SÅSER & RÖROR

44 Remouladsås
44 Salsa verde på ruccola
44 Bönröra
44 Rödvinssås
44 Brun-, grön- och rosépepparsås
44 Bearnaisesås
44 Färgglad tzatziki
51 Rouille
83 Lökdipp
84 Tranbärschutney

BRÖD OCH SÖTSAKER

21 Hallingabröd
25 Äppelpaj extra allt
25 Chokladpaj med päron
26 Pärontosca
26 Fransk äppeltart
52 Oreodessert
56 Havrepannkakor
77 Tarte au citron
84 Majsbröd
85 Pekannötspaj
93 Hälsomuffins med blåbär
93 Mördegskakor med amarettogrädde och blåbär
93 Gigantisk vaniljbulle med blåbär

ute 18 november

NÄSTA NUMMER

Nyårsfest - vegostyle

VI ÖNSKAR ALLA EN GRÖN JUL

Vegetariskt Julbord

PYSSEL & JULSTÖK



Julbak

– Med vår egen bakdrottning

JULKLAPPSTIPS

Ersättningsguide

Att käka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är man ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns där ute. Här har vi gjort en ersättningsguide som en hjälpande hand på din gröna väg.

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning
Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjölk
Havremjölk

Matlagning
Osötad sojamjölk
Havremjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk

Matlagningsgrädde
Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde
Alpro Airy & Creamy, sojagrädde
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Carlshamn visp

Yoghurt
Sojayoghurt
Havreyoghurt

SMÖR

Matlagning & bakning
Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda* och Coop*.
Det finns även flytande mjölkfritt smör.

Bordsmargarin
Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn och Flora*.

OST

På mackan gillar vi t.ex. Astrid & apornas "Jeezly original" samt Vegustos sortiment och Violife.

I matlagning passar ostar som Cheezly, Vegusto och Rizella.

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

KÖTT

Köttfärs
Sojafärs hittar du i frysdisken från bl.a. Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs i välsorterade matbutiker, eller att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

Köttbullar
Vegobullar från bl.a. Anamma och Astrid & aporna. Även fryst falafel från flera olika producenter.

Korv
Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisken. Från barnvänliga varianter som bl.a. Astrid & aporna, Fry's och Taifun, till starkare korvar från varierande märken.

ÄGG

Tofu
Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i istället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter.

No Egg
Äggsubstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.

Annat kött
Fry's Beef-style strips
Fry's Chicken-style strips
Torkade sojastrimlor, filéer, grytbitar.
"Istället för kyckling", frysdisken.
Tzay, frysdisken.
Anammas sortiment.
Vegetarisk kebab och gyros
Tempeh, fermenterade sojabönor.
Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

ÖVRIGT

Smördeg
Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta
Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta ibland, annars går risnudlar bra.

Bönor och ärtor

VEGOKOLL.SE

För full koll på vilka produkter som är vego, fler förslag på ersättningar, näringslära och mycket mer, gå in på Djurens Rätts vegolista – **vegokoll.se**.



*Innehåller animalisk D-vitamin.

KLIPP UT OCH SÄTT UPP PÅ KYLSKÅPET.



TIS 30 SEP
Marina Heredia [ESP] KONSERT
En av vår tids största flamencosångerskor

SÖDRA TEATERN



ONS 1 OKT
Knee Deep [AUS] PERFORMANCE
Australiensiskt nycirkuskompani kommer till Sverige med sin succéföreställning



MÅN 6 OKT
SUUNS [CAN] KONSERT
Experimentell indierock



LÖR 11 OKT
Bear in Heaven [USA] KONSERT
Dansant indieelectro



TIS 4 NOV
Wildbirds & Peacedrums KONSERT
Landets ledande avantgarde-duo



TIS 11 NOV
Horse Thief [USA] KONSERT
Psykedelisk folkrock från Texas



FRE 28 NOV
Addys Mercedes [CUB] KONSERT
New Cuban Song



27 DEC - 4 JAN
Klungan HUMOR
På rätt sida om okej

SODRATEATERN.COM / 08-531 994 90
Sveriges internationella scen för musik, teater och debatt

RIKSTEATERN STOLT ÄGARE





Veggifamiljen är helt vegansk, gjord av sojaprotein Non-GMO, givetvis laktos- och glutenfri.

Familjen består av: Sojamince brown, Sojamince light, Sojastrips, Sojacubes och Sojasteaks. Du finner oss på: Ica, Coop, Hemköp, Willys, Citygross och i välsorterade Hälsokostbutiker. Familjens bästa recept hittar du på: www.veggi.se