ENKEL VARDAGSMAT • BAKA GLUTENFRITT • TÅNGPADDLING PÅ VÄSTKUSTEN • MAT FÖR HELA FAMILJEN • KOST & HÄLSA

VEGO



73 recept

HÖSTENS VÄRMANDE SMAKER

SYRA MED **SURTANTEN**

DEN NYA VEGANSKA MATEN

Vegovänliga **LONDON**

MÖRKA **CHOKLAD-DRÖMMAR**

ALGER I MAT?
Krydda med havets godsaker

KLASSISK HUSMANSKOST

GRÖNARE ÄN NÅGONSIN

FRUKOST DELUXE
MORGONPIGGA FAVORITER

INTERPRESS 2881-05
7 388288 105901
RETURVECKA V 49

OKTOBER–NOVEMBER NR 5 2015 **PRIS 59:–** (inkl. moms)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING



UPPTÄCK EN NY SMAKRIK VÄRLD

Hälsans Kök®
SINCE 1969



VEGANSKA

NYHET!

Nu 5 nya veganska produkter



GÅ TILL HALSANSKOK.SE

Innehåll













22 Syra grönsaker med Surtanten **26** Frukost på sängen **44** Intervju med modeikonen Bea Szenfeld **72** Den nya veganska maten **90** Det gröna London **52** Krydda med alger **32** Chokladbakverk att drömma om **49** Tångpaddling på västkusten **84** Vegofierad husmanskost

Dessutom

4 Ledare **5** VEGO svarar **6** VEGO tipsar **7** Vi kan inte... **11** Säsongens frukt och grönsaker **12** Höstens smaker **18** Välkommen till Vegoriket **38** Mat för hela familjen **43** Paradiset – framtidens matbutik **58** Make over – kidneybönor **60** VEGO bjuder sina läsare på vego **69** Hälsa och kost **76** Maten som gör dig stark **80** Är naturlig mat hälsosam? **81** Baka utan gluten

Välkommen hösten!
- en favorit i repris



Jag släpper äntligen min nya kokbok Välkommen till Vegoriket och jag är så stolt. Få en liten smygtitt på **sidan 18.**



Det godaste just nu är tacon med gochujangsås på Scania Bar i Malmö. En hejdlös blandning av koreanskt och mexikanskt.



Mina händer är fortfarande blå från allt bärplockande. Kolla in **vegomagasinet.se** för mumsiga blåbärsrecept.

Okej, jag må vara lite partisk eftersom jag är ett höstbarn och har en förkärlek för att hoppa i vattenpölar och dricka varm choklad medan strumporna torkar hängandes över en stol. Men hösten är ju så himla kravlös. Ingen förväntar sig att du ska lämna hemmet, vädret är redan förutbestämt tråkigt och det är bara mjuka plagg som kan hålla dig varm. Det är nu det riktiga "sommarlovet" börjar. Själv tillbringar jag min höst antingen i köket eller nedkrupen i soffan. Jag gillar att köra en mix av säkra klassiker som jag alltid gör, men även att experimentera fram nya lyckade praktverk... och andra inte så lyckade. Och det var så jag ville att det här numret skulle vara: En bra blandning av värmande recept och inspirerande läsning. Vi har klassisk omfamnande husmanskost och spännande mat från havet, blandat med en intervju med designern och veganen Bea Szenfeld och ett besök hos tångpaddlare i Grebbestad.

Ja, hösten är en tid att lägga tid på sådant du aldrig annars har tid med. Utforska nya rätter, besök nya restauranger, bjud hem nya vänner och gör allt och ingenting på samma gång. På tal om att göra nya saker, kolla in intervjun med Malmös egen surtant på sidan 22 och du kommer snart att stå och stöta din egen surkål. Det ska jag!







Jag åt på food trucken **Indian Street Food** i Stockholm fem gånger på fyra dagar. Deras wrap fylld med friterade samosas är något riktigt speciellt.

BOKMÄSSAN
GÖTEBORG BOOK FAIR

Jag kommer att vara på **Bokmässan i Göteborg**, 24–26 september, och prata vegomat i mängder. Kom förbi och säg hej!

Varm choklad

Det här är mer en ursäkt att få dricka smält choklad, så mäktig och god är den. Hacka **75 g mörk choklad** fint. Koka upp **2 dl mjölk** tillsammans med **1 tsk florsocker** och en liten **nypa salt**. Ta kastrullen från plattan och rör ner den hackade chokladen tills den smälter helt. Häll upp i en kopp och drick på direkten.



God dryck no 1, ett gott mousserande alkoholfritt ekovin där vinsten går till välgörenhet.

Vego svarar!

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Kör på! Vi älskar när du engagerar dig så mejla gärna till **redaktionen@vego-magasinet.se** eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.

VEGO i Norge?

Kan jeg prenumerera på magasinet til Norge? */Hanne Melbøe*

Svar: Självklart kan du det! Du klickar dig vidare från vår hemsida och startar en prenumeration precis som vanligt. Problemet är att portot bli väldigt dyrt och att det faktiskt är billigare att köpa VEGO som lösnummer i Norge.



Fish and Chips

Jag och många med mig önskar härmed ett mumsigt recept på klassisk Fish and chips, utan en massa halvfabrikat! Tack för en utmärkt tidning. */Jonas*

Svar: Men tänk vilken tajming, vi har en hel del med havsinspirerade recept med start på sidan 52, däribland Fish and chips. Och har du vägarna förbi London, besök Coach and Horses för deras legendariska Tofush and Chips. Läs mer i London-guiden på sidan 91.



Frukostproblem och vitkålsbekymmer

Hej, er tidning är fantastisk! Massor av spännande recept och inspirerande artiklar! Jag hade gärna sett fler frukostrecept. Jag älskar frukost, men det är svårt att komma på nya idéer. Har även lite svårt att komma på vad jag ska göra med vitkålen. */Sanna*

Svar: Sanna, allt går din väg. Vi har en hel frukostspecial med massa goda frukostrecept OCH besöker surtanten Jenny i Malmö som delar med sig av ett recept på surkål (= vitkål). Hoppas att det smakar!

Glutenmjöl?

I nummer 3 använde ni er av glutenmjöl för att göra vegoköttet seitan. Är glutenmjöl samma sak som vetemjöl special?

Svar: Nej, det är det inte. Glutenmjöl, seitanmjöl, seitanmix eller vad du nu vill kalla det är vetemjöl som man har tvättat ur stärkelsen på. Kvar finns i princip bara protein och det mjölet används i sin tur för att göra seitan. Mjölet går att hitta i vegoinriktade butiker, hälsokoster och välsorterade matbutiker.



Oops... äggfri majonnäs

Vi tipsar ofta om äggfri majonnäs för de som vill använda det. Vi råkade dock skriva att ICA:s egna lättmajonnäs är äggfri, vilket inte stämmer. Vi menade så klart Coop X-tras lättmajonnäs! Rätt ska vara rätt!

Glutenfritt GF

Vi vill att tidningen VEGO ska vara en tidning för alla och därför har vi börjat markera ut recepten som är glutenfria, eller skriva ut hur de enkelt kan bli det. Tyvärr har vi gjort några misstag, vilket vi ber om ursäkt för. Vårt mål är dock att bli bättre och bättre på det här så att alla kan avnjuta världens godaste vegomat.



Zara Larsson vego?
Vi blev superglada över twitteruttalandet att popstjärnan skulle gå över till den gröna sidan, för att någon dag senare lägga upp en bild på fiskig sushi. Men än är det inte för sent, vi tror på dig Zara!

Rättelse: Fotografen av Mekto Ganics ”Bröd och kakor: Baka utan gluten” är Jonas Berg.

Prenumerera

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

Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mail: vego@pressdata.se

Övriga frågor, kontakta redaktionen
redaktionen@vegomagasinet.se

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Grafisk form Malou Holm

Korrektur Camilla Dunér

Adress Oxenstiernsgatan 33, 115 27 Stockholm

Annonsera annons@vegomagasinet.se

Förlag Vegoriket AB **Tryck** PunaMusta
Org nr 556989-1830 **ISSN** 2001-7537

FÖLJ OSS!

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

VEGO Tipsar!



Maskros-kaffe, någon?

Jepp, är det någon som ska lansera det så är det Renée Voltaire. Görs på maskrosornas rötter och liknar kaffe i både färg och smak, men är helt koffeinfritt. 149 kr för 12 koppar.

Burgare för 2 500 000 000



Så mycket pengar ville Google enligt rykten köpa veganföretaget Impossible Foods för. Impossible Foods jobbar med att ta fram den mest köttliknande veganska burgaren någonsin, med syfte att minska kött-konsumtionen. Google fick nej.

Och så lite parmesan...



På 90-talet gick vi från att säga ”parmesan?” till att säga ”pasta utan parmesan?!” Nu lanserar Violife en helt mjölkfri parmesanost som enligt källor smakar fantastiskt. Vi vet inte var den kommer att säljas, men tipset är att köpa på dig så fort du ser den.



O'LEARYS GOES VEGO

Sportbarkedjan O'Learys utökar sitt vegoutbud med fem helt veganska rätter, från BBQ-burgare till quesadillas. De har även en lakto-vegetarisk caesarsallad. Ska finnas på samtliga restauranger i hela landet.



Kärleken är grön

Vegodejt.se är dejtingsidan för dig som letar likasinnade veganer, lakto-ovo-vegetarianer och deltidsvegetarianer.



Glutenfria genvägar

Ewa Lie har tagit fram glutenfria mixer som underlättar vardag och fest. Från brownies och müsli till limpor och knäckebröd. Läs mer på ewalie.se.



Snabbvisit i Mellan-östern

Vi fyller genast skafferiet med en smidig falafelmix och beroendeframkallande knapriga vildgurkor. Från Sevan, för de gånger du vill smaka på Mellanöstern men inte har tid eller ork.



Res världen runt vego style

Nu är det slut med halvtaskig vegomat och skumma frågor på resorna. Med veggie-hotels.com letar du enkelt reda på vegovänliga hotell runt om i hela världen.



ICA accelererar

Och stoltserar nu med två helt veganska färdigrätter i frysdisken. Grönsakstagine och linsragu är kanske inte banbrytande, men goda och till det blygsamma priset 24 kr.



Bön-hörd

Du har väl inte missat att du kan köpa svenskodlade bruna bönor? Odlade på Öland, ekologiska och säljs bland annat av Saltå Kvarn.



Hönslösa äggula

Jepp, the Vegg har lyckats med konsten att göra äggula utan en höna inblandad i ekvationen. The Vegg kan användas i bakning, till äggfri omelett, panering, matlagning. Ja, bara gå loss. The Vegg kostar 89 kr för motsvarande 30–40 ägg och finns bland annat på veganlife.se.

TROTTOAR-BAREN

Norrköpings första food truck visade sig bli helt vegansk! De serverar mumsig mat, smoothies och fika, så käka er glada här om ni har vägarna förbi. @trottoarbaren på Facebook och Instagram.





Make over för tzay

Innehållet är samma goda sojabitar med chili och ingefära som alltid, men Ridderheim har nu gett favoriten Tzay nya förpackningar. Du hittar dem i frysdisken, både som lösa bitar och som spett.

Rebell på flaska

Rebel Kitchen producerar de mest svalkande kokosbaserade dryckerna. Vi sippar just nu chaivarianten som du hittar i välsorterade butiker och på vegovänliga caféer.

VI KAN INTE...

... få nog av nya och gamla trender i vegovärlden. Här är tempot snabbt, nyfikenheten hög och sökandet efter nya smaker, konsistenser och kombinationer outtröttligt. Här är de saker vi är mest beroende av just nu.



CAESARSALLAD

Caesarsallad är en av de originalrätter som har genomgått flest förvandlingar genom åren, på gott och ont. Den skapades redan på 20-talet av kocken Caesar Cardini och innehöll varken majonnäs, grillad kyckling, bacon, sardeller eller annat man idag stoppar ner i den. Den var väldigt enkel med romansallad, löskokt ägg, vitlök, olivolja, citronsaft, worcestershiresås och parmesanost. Men eftersom alla ändå gör sin egen variant kommer här ännu en, med krispig tofubacon och en caesardressing med valnötter att slåss för.

RECEPT **LINA KRISTIANSSON**



Caesarsallad

2 portioner GF Använd glutenfritt bröd

1 romansalladshuvud

Caesardressing
1 dl majonnäs, t ex äggfri
½ dl fint mixade valnötter
1 tsk dijonsenap
1 tsk vitvinsvinäger
1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar

Krutonger
vitt surdegsbröd
1 vitlöksklyfta
½ tsk torkad timjan
1 msk olivolja
salt

Tofubacon
100 g rökt tofu
rapsolja
salt

½ rödlök
2 msk hackade valnötter

Riv sönder romansalladen i mindre bitar. Använd händerna. Lägg ner i en skål.

Caesardressing Blanda ihop majonnäs, mixade valnötter, dijonsenap, vitvinsvinäger, riven vitlöksklyfta, salt och peppar i en skål.

Krutonger Sätt ugnen på 225 grader. Riv sönder brödet i grova bitar. Riv över vitlöksklyftan och strö över torkad timjan, olja och salt. Blanda väl och rosta sedan allt i ugnen tills brödet fått färg och blivit härligt krispigt.

Tofubacon Skiva tofun i tunna skivor med en osthyvel. Stek den i generöst med olja tills den får färg och blir knaprig. Låt rinna av på lite hushållspapper. Salta.

Blanda caesardressingen med romansalladen och fördela sedan på två tallrikar. Strö över krutongerna och den stekta tofun. Toppa med tunt skivad rödlök och hackade valnötter. Servera genast medan tofun fortfarande är varm.

VI KAN INTE
SLUTA PRATA OM

FAUX GRAS

Gås- och anklever är inget vi kommer att sälja in i den här tidningen. Den framställs på ett minst sagt obehagligt sätt och vi älskar våra bevingade vänner alltför mycket för det. MEN, något vi är absolut besatta av är den vegetariska motsvarigheten: faux gras. Herregud, den här på en bit bröd, toppad med lökmarmelad eller krispig gurka. Ah! Det perfekta tilltugget i höstmörkret och en garanterat hit på vilken buffé som helst. Eller som lyxigt pålägg på frukostmackan, bara att välja!

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON**



Faux Gras GF

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
100 g champinjoner
400 g kokta gröna linser
2 dl rostade valnötter
1 citron, saften
1 msk sojasås
2 msk finhackad färsk rosmarin
2 msk finhackad färsk salvia
en nypa strösocker
salt
svartpeppar

Skiva den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i olivoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent. Ansa champinjonerna och skiva även dem fint. Låt steka med löken i några minuter tills den har släppt sin vätska. Ta sedan stekpannan från plattan. Släng nu ner svamp- och lökröran i en matberedare tillsammans med resterande ingredienser. Mixa till en slät paté. Skrapa ner i en stor eller flera små formar och låt svalna helt i kylskåpet. Servera din faux gras på rostade brödbitar med några krispiga inlagda gurkor.

VI KAN INTE
SLUTA KRYDDA MED

SELLERISALT

Det finns en anledning till att selleri används som ingrediens i både buljonger och kryddblandningar. Den ger helt enkel en oersättlig boost av smak och djup. Sellerisalt innehåller krossade sellerifrön och är inte bara en viktig ingrediens i en Bloody Mary, utan piggar även upp höstens alla grytor, såser och soppor. Och lova att du parar ihop det med jordiga smaker som potatis, rödbetor, morötter och rotselleri. En riktig hit! RECEPT MATTIAS KRISTIANSSON

Pumpachips med sellerisalt GF

1 butternutpumpa
sellerisalt

Sätt ugnen på 100 grader. Skala pumpan och skiva den sedan i tunna skivor. Använd antingen en vass kniv, men helst en mandolin eller osthyvel. Sprid ut pumpaskivorna på en plåt och strö över sellerisalt. Torka i ugnen i 60-90 minuter. Ta ut och låt svalna. Klart!



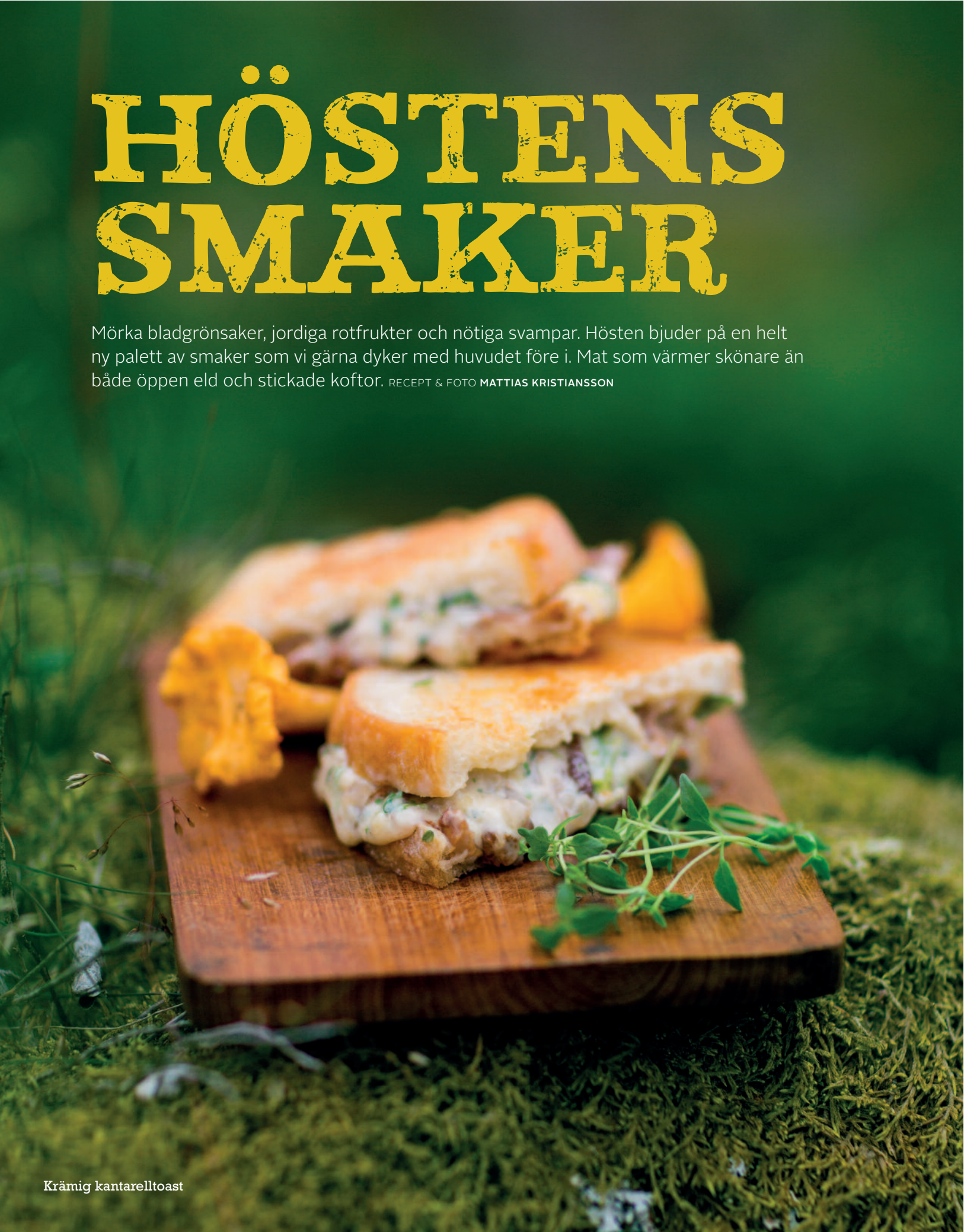
SÄSONGENS
frukt & grönsaker



Köp gärna ekologiskt så långt det går. För smakens, din egen hälsas, miljöns och odlarnas skull.

HÖSTENS SMAKER

Mörka bladgrönsaker, jordiga rotfrukter och nötiga svampar. Hösten bjuder på en helt ny palett av smaker som vi gärna dyker med huvudet före i. Mat som värmer skönare än både öppen eld och stickade koftor. RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Krämig kantarelltoast



GILLA GRÖNKÅL!
Grönkålen inte bara smakar fantastiskt i soppor och pajer utan är även proppfull av bland annat C-vitamin och kalcium. Grönkål sägs även sänka kolesterolet.

Pasta med grönkålspesto

4 portioner

GF Använd glutenfri pasta

Alla älskar en snabb och enkel pestopasta. Den här får en fylligare och kraftfullare smak tack vare mumsig grönkål. Vill du ha en mildare smak på grönkålen kan du förvälla bladen några minuter i kokande vatten först.

pasta för 4 personer

Grönkålspesto
400 g grönkål
1 kruka färsk basilika
2 vitlöksklyftor
1 dl rostade solrosfrön
½ citron, saften
2 tsk agavesirap
2 dl rapsolja
1 dl vatten
ev. 1 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar

Till servering
6 soltorkade tomater
1 msk rostade pinjenötter

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Grönkålspesto Riv av bladen från stjälkarna. Släng ner i en matberedare tillsammans med basilika, vitlök, solrosfrön, citronsaft, agavesirap, olja, vatten och ost. Mixa till en slät pesto. Smaka av med salt och peppar.

Blanda peston med pastan. Servera tillsammans med hackade soltorkade tomater och rostade pinjenötter.



Butternutpumpasoppa med apelsinolja

4 portioner GF

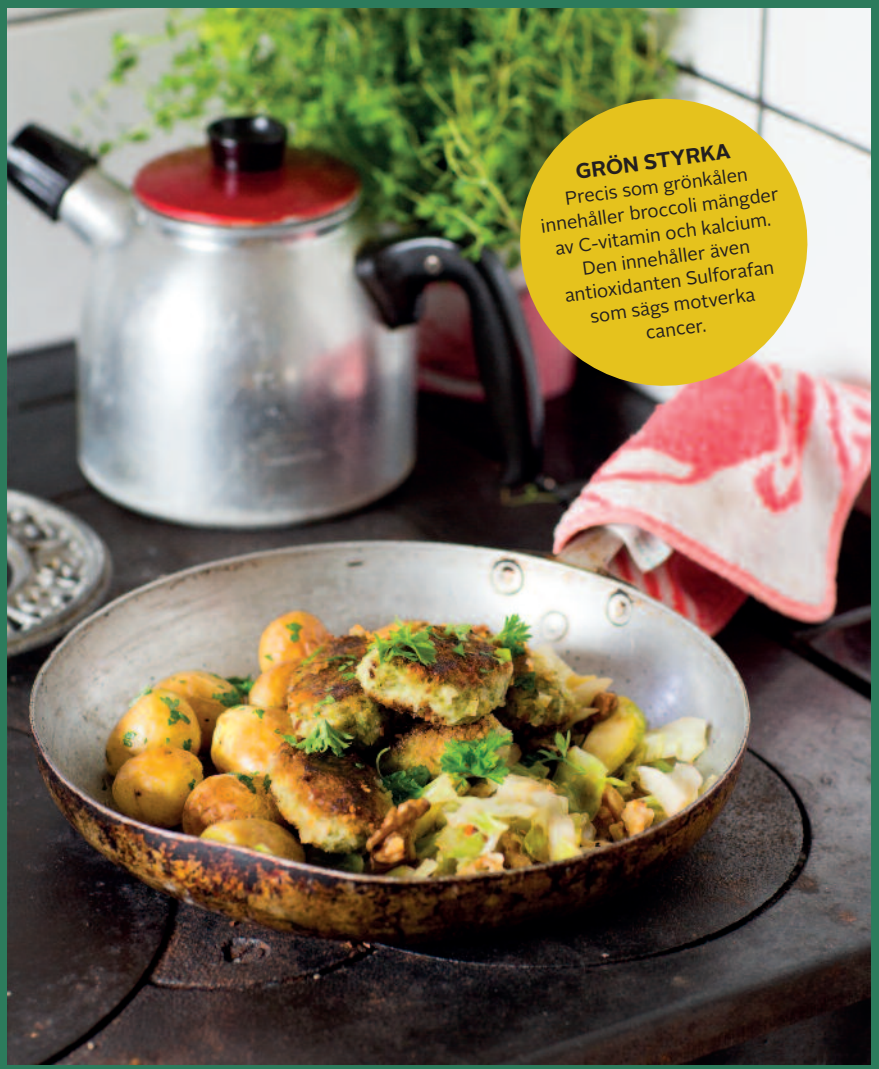
Älskade butternutpumpa, få saker ger en så krämig och värmande soppa som du. Den här soppan piggas upp av en het apelsinolja som ringlas över precis innan servering.

Butternutpumpasoppa
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
500 g butternutpumpa
1 burk vita bönor, ca 3 dl kokta
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 msk riven färsk ingefära
½ tsk riven muskotnöt

Apelsinolja
1 apelsin, rivet skal
1 röd chili
¾ dl olivolja

Butternutpumpasoppa Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olja tills allt mjuknar och blir lätt transparent. Skär pumpan i stora klyftor och skala med en kniv eller potatisskalare. Skär bort kärnhuset. Skär sedan fruktköttet i mindre bitar och låt fräsa med löken i några minuter. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Blanda ner i grytan tillsammans med vatten, buljongtärningar, riven ingefära och muskotnöt. Låt allt koka i ca 15 minuter, eller tills pumpan är mjuk. Mixa allt hyfsat slätt med hjälp av en stavmixer.

Apelsinolja Blanda rivet apelsinskal, finhackad chili och olja i en skål. Du kan även mixa ihop allt med en stavmixer. Ringla över soppan precis innan servering.



GRÖN STYRKA
Precis som grönkålen innehåller broccoli mängder av C-vitamin och kalcium. Den innehåller även antioxidanten Sulforafan som sägs motverka cancer.

Broccolijärpar med stekt äpple och kål

4 portioner
GF Använd glutenfritt ströbröd

Här har vi samlat höstens alla smaker i en rätt. Robust och varierad, perfekt som bjudmiddag med vänner och familj.

Broccolijärpar
2 potatisar
2 morötter
500 g broccoli
1 gul lök
½ dl sojamjöl
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad basilika
salt
svartpeppar
ströbröd till panering

Stekt äpple och kål
1 klyfta vitkål
2 äpplen
1 dl rostade valnötter
1 tsk äppelcidervinäger
2 tsk sirap
salt
vitpeppar

Sockerstekt potatis
600 g kokt potatis
2 msk rapsolja eller smör, t ex mjölkfritt
2 tsk strösocker
1 msk finhackad färsk persilja, fryst går bra
salt
svartpeppar

Cidersås
2 schalottenlökar
4 dl äppelcider
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk mörk sojasås
salt
vitpeppar

Broccolijärpar Skala potatisarna och morötterna. Dela i mindre bitar och koka mjuka i rikligt med vatten. När de nästan är klara slänger du ner broccolin och kokar i ca 5 minuter. Häll av vattnet. Hacka den gula löken och släng ner i en matberedare tillsammans med potatisar, morötter och broccoli. Mixa grovt och skrapa ner i en skål. Blanda ner sojamjöl, oregano, basilika, salt och peppar. Forma till avlånga järpar och rulla i ströbrödet. Stek gyllenbruna i lite rapsolja.

Stekt äpple och kål Strimla vitkålen och skär äpplet i tunna klyftor. Stek allt gyllenbrunt i lite olja eller smör. Blanda ner valnötter, vinäger, sirap, salt och peppar.

Sockerstekt potatis Stek potatisen i lite olja eller smör. När de har fått fint med färg strör du över sockret. Låt steka i någon minut. Krydda med persilja, salt och peppar.

Cidersås Hacka schalottenlökarna fint. Fräs i lite olja tills de mjuknar. Häll på cider, buljongtärning och grädde. Låt koka utan lock i 10 minuter. Vispa ner sojasås och smaka av med salt och vitpeppar.



För smarriga blåbärsrecept, kolla in vår hemsida vego-magasinet.se

Skogspanna med kantareller

4 portioner GF

200 g kantareller
1 gul lök
2 msk rapsolja eller smör, t ex mjölkfritt
400 g sojafärs

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ msk flytande grönsaksfond
4 krossade enbär
2 tsk färsk eller torkad timjan
1 msk rårörda lingon
salt
svartpeppar

Till servering
kokt potatis, ris, grönsaker eller pasta

Fräs kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska. Hacka den gula löken fint. Rör ner lök, olja eller smör och sojafärs bland kantarellerna. Låt steka med i några minuter. Häll på grädde, grönsaksfond, krossade enbär och timjan. Låt all vätska koka in nästan helt. Blanda till sist ner rårörda lingon och smaka av med salt och peppar.

Servera med valfritt tillbehör



Får du tag på färska kantareller så är de svåra att slå i smak och konsistens, annars går frysta också bra.



Krämig kantarelltoast

2 matiga mackor
GF Använd glutenfritt bröd
Det här fungerar som en lättare lunch eller förrätt. Eller bara att äta när du är galet sugen på krämiga kantareller omfamnade av frasigt bröd.

5 dl kantareller
1 schalottenlök
1 vitlöksklyfta
1 msk smör, t ex mjölkfritt
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk finhackad färsk persilja,
fryst går bra
1 tsk torkad timjan
2 dl riven ost, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar
4 stora skivor vitt bröd

Ansa kantarellerna och stek dem i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska. Hacka schalottenlöken och vitlöksklyftan fint. Blanda ner i svampen tillsammans med smöret och fräs allt tills det mjuknat och fått fint med färg. Häll på grädden och låt den koka in nästan helt. Blanda ner persilja, timjan och riven ost. Smaka av med salt och peppar. Fördela blandningen på två av brödskivorna. Lägg på de andra brödskivorna och stek sedan allt i generöst med smör eller olja. De ska få fint med färg på båda sidorna. Servera som de är eller med en god sallad.



SPRAKANDE HÖST

Vi säger tack och hej till sommaren för den här gången och välkomnar nästa varmt färgade årstid: Hösten. Träden övergår till sprakande orange och röda toner, vi byter kortbyxor mot lager på lager och strandhäng mot långa promenader i skogen i jakt på gyllene kantareller. Kvällarna blir korta, men myset hemma längre. Duka upp, dekorera och leverera ett höstigt hem att bara ta det lugnt i.

1. Boken *Svampar i Sverige* av Bo Mossberg och Mats Karström har allt för svampplockaren. **2. Svampkniv** är ett måste. Från Clas Ohlson, 20 kr. **3. Svampformad skärbräda** av olivträd. Hemtex, 229 kr. **4. Lövformad ljusskål** från royaldesign.se, 399 kr. **5. Ekologisk, återvinningsbar tandborste** i bambu. Humble brush, 34 kr på humblebrush.se. **6. Öl** från Södra Maltfabriken. Almighty är en mellanöl som passar det mesta och IPA går strålande ihop med höstens grytor och husmanskost. **7. Ekollon-låda** i aluminium. Indiska, 249 kr. **8. Lövformade krokar** i metall. H&M Home, 2 pack/129 kr. **9. Genialisk citruspress** från Joseph Joseph. Citrus ökar upptaget av kalcium i höstens gröna bladgrönsaker som t ex grönkål. Säljs på Cervera, 83 kr. **10.** Just nu önskar vi oss en: **Fruktpress.** Från Bagaren och Kocken, 1 995 kr. **11. Soppslevshållare** från Fyndiq, 129 kr. **12. Smarta locket** som hindrar överkokning. Smartasaker.se, 269 kr.



Välkommen till Vego-riket

Tidningen VEGO:s egen Mattias Kristiansson är aktuell med sin andra helt veganska kokbok – ***Välkommen till Vegoriket***. Jag tog ett snack med mig själv om varför denna bok är ovärderlig i köket.

TEXT OCH RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **LINUS HALLGREN**

Så Mattias, vad är det här för ”Vegorike” du pratar om?
– Det är världens mest fantastiska tillhåll ju! Ett rike där vego är normen, där jag regerar och dit alla som har fått smak för de grönare sakerna i livet är välkomna.

Skulle du säga att det är något för alla?
– Självklart! Oavsett om du redan kan vartenda kvarter här i Vegoriket eller om du precis steg av bussen så går det bra att komma in. Det här är för den som vill äta mer grönt, om så bara en dag i veckan. Men jag varnar dig, du kommer att bli frälst snabbare än du tror.

Vad har du knåpat ihop för mat då?
– Här är en salig röra av allt jag älskar. Det finns frukostar att vakna glad till, vardagsmat att dregla efter, middagar att imponera alla runt omkring sig med, boostande träningsmat och förödande goda desserter. Ja, och så ett helt kapitel med mat för alla högtider, fester och bufféer under året.

Har du några favoriter?
Åh, det är den frågan man alltid får men aldrig kan svaret på. Jag har verkligen samlat all mat jag drömmer om att få äta igen. Förutom de älsklingar jag har delat med mig av här i tidningen, så är jag besatt av min paradrätt ”beandillas”, mangorajapotatissalladen som funkar året runt och mina chocolate chip cookies, vars recept länge var en hemlighet.

Du började bygga ditt Vegorike för bara några år sedan, var det verkligen så lätt att sluta med kött?
Äter björnar bär i skogen? Vänta, gör de? Jag gick på riktigt från att äta alla djur i hagen, till att inte äta något alls över en natt. Varför? Därför att maten var så god att jag inte kunde sluta. Nu är jag frälst på alla plan, både hälsa, miljö och djur. Herregud, efter ett glas vin sitter jag och hulkar av glädje när jag ser skuttande grisar bada i plastbaljor på Youtube. Kan jag, kan alla.

Osäkra källor säger att det här är tidernas bästa kokbok, vad är din kommentar på det?
– Den källan kan eventuellt vara jag. Och ja, högst objektivt så är det här den bästa helt vegetariska kokboken sedan den första sten-åldersmänniskan ristade in sitt favoritrecept på baba ganoush på grottväggen.



Pastagratäng med saffran


Caponatafyllt bröd

RECEPT

Pastagratäng med saffran

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

Den här rätten är inspirerad av en av mina och sambons resor runt om i Nice. När jag vill tillbaka till mysigt trånga gator, klarblått vatten, ljumma kvällar och iskalla drinkar på en svindyr strandbar, då lagar jag den här rätten. Såsen blir extra fyllig med rostad blomkål.

400 g pasta, t ex rigatoni,
fusilli eller makaroner
½ blomkålshuvud, ca 500 g
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl vatten
1 paket saffran, ½ g
1 aubergine, ca 300 g
olivolja
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förackningen. Sätt ugnen på 225 grader. Dela blomkålen i mindre bitar. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan grovt. Lägg på en plåt. Ringla över lite olivolja och rosta allt i ugnen i cirka 20 minuter, eller tills det har fått färg och mjuknat. Ta ut. Häll ner rostad blomkål och lök i en bunke tillsammans med grädde, vatten och saffran. Mixa till en slät sås med hjälp av en stavmixer. Du kan även göra allt direkt i en matberedare. Smaka av med salt och peppar. Blanda saffransåsen med den kokta pastan och häll ner det i en gratängform. Skiva auberginen hyfsat tunt och stek den gyllenbrun i generöst med olivolja. Fördela aubergineskivorna över gratängen och släng in allt i ugnen i 20 minuter.

Caponatafyllt bröd

4 portioner GF Använd glutenfritt bröd

När jag var liten var min favorit den 80-tals-välsignade rätten ”fylld formfranska”. Det må låta lagom retro, men jäklar vilket smart påfund det är.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 aubergine, ca 300 g
1 zucchini, ca 300 g
1 röd paprika
2 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomater á 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl svarta belugalinser
½ dl gröna oliver
1 tsk oregano
salt
svartpeppar
1 formfranska eller annat vitt bröd
3 dl riven mjölkfri ost (kan uteslutas)

Sätt ugnen på 200 grader. Hacka gul lök, vitlöksklyftor, aubergine, zucchini och röd paprika fint. Fräs allt i omgångar i lite olivolja. Grönsakerna ska få fin färg och mjukna något. Rör ner tomatpuré, krossade tomater, buljongtärning, belugalinser, oliver, oregano, salt och svartpeppar. Lägg på ett lock och låt allt bubbla på i 10 minuter. Skär av toppen på brödet och gröp ur inkråmet. Riv sönder hälften av inkråmet med fingrarna och blanda med grönsaksröran. Fyll sedan brödet med allt och lägg på locket. Toppa eventuellt med ost och ställ sedan in brödet i ugnen i 15 minuter, eller tills det har fått fin färg.

Baklavarullar

8 rullar

Alltför ofta hör jag folk säga: ”Baklava? Det har jag aldrig ätit”, och min haka faller till marken med ett dån. Är du en av dem, så testa det här receptet på stört! De här frasiga filodegsrullarna är fyllda med allt som jag älskar med baklava.

Fyllning
5 dl blandade nötter, ca 300 g,
t ex pistage, mandel och paranöt
¾ dl strösocker
4 ark filodeg
100 g mjölkfritt smör

Sockerlag
¾ dl strösocker
¾ dl vatten

Sätt ugnen på 200 grader. Mixa nötterna hyfsat fint i en matberedare. Du kan även hacka dem med en kniv, men det tar bra mycket längre tid. Blanda nötter med strösocker i en skål. Dela filodegsarken på längden så att du får 8 breda remsor. Smält smöret i mikron eller i en kastrull. Börja med att pensla en remsa med smält smör. Lägg en näve nötter i ena kortsidan. Rulla ihop allt till en smal, fast rulle. Lägg ner den i en ugnsform. Fortsätt så med kvarvarande filodegsark. Avsluta med att pensla alla rullar med resterande smör och strö över lite hackade nötter. Sätt in i ugnen i 15 minuter eller tills de har fått fint med färg. Koka under tiden upp strösocker och vatten. Låt sjuda i 1 minut så att sockret löser sig. Så fort baklavarullarna kommer ut ur ugnen häller du över sockerlagen. Låt svalna.



VINN

ett signerat ex!

Nu har du chansen att vinna ett ex av boken ”Välkommen till Vegoriket”, signerat av författaren själv, Mattias Kristiansson. Allt du behöver göra för att tävla är att mejla till **tavling@vegomagasinet.se** och berätta vad din absoluta favoriträtt är.

Tävlingen avslutas den 8 november.



SURTANTENS COMEBACK

Surdegarna har mött sin arvtagare: De syrade grönsakerna. Allt ifrån finkrogar till matnördar tar efter trenden och Malmös egen surtant, Jenny Neikell, syrar grönsakerna alla vill ha en bit av.

INTERVJU OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**
RECEPT **JENNY NEIKELL**

Jenny Neikell föddes med surkål i blodet. Bokstavligt talat. Hennes farmor syrade själv vitkål under kriget på 40-talet och intresset för det syrade tog vid när Jenny själv blev vegetarian som 15-åring. Det fanns inte alltför många kokböcker att bläddra i, så hon vände sig till gamla härliga alster från 70-talet. Och i alla kokböcker vurmade man för just syrat.

– Jag gjorde min första surkål när jag var 15. Det var inte alls gott. Men jag tyckte ändå att det var lite coolt med processen att ta ett vitkålshuvud, banka ner det i en bunke och sen förvandla det till något helt annat.

Jenny fortsatte att experimentera med andra grönsaker och sedan var hon fast. Men inte kunde hon ana då att hon några år senare skulle starta en egen fabrik för syrade grönsaker, med kunder runt om i hela Skåne.

VEM ÄR SURTANTEN?

Jenny Neikell. Bor i Malmö där hon även har sin fabrik – Surtanten. Säljer syrade ekologiska grönsaker, håller i workshops, föreläsningar och utbildningar inom mjölksyrning.

Vad är det då du gillar så mycket med syrat?

– Allt! Smaken så klart, och att det är ett fantastiskt sätt att ta tillvara på grönsaker. Speciellt om man odlar själv. Sen passar det till allt, speciellt till sådant som är lite fett, som krämiga såser och majonnäs.

Jenny jobbade som allt möjligt, från tjänsteman med fokus på folkhälsofrågor till projektledare. Men livet framför datorn var inte direkt kittlande roligt och en dag trillade hon över en kurs för ”mathantverkare”.

– Det kändes bara helt rätt. Vi fick lära oss alla typer av mathantverk, från grönsaker, baka surdeg, praliner, brygga öl, livmedelshygien, entreprenörskap och marknadsföring.

Helt plötsligt föll alla bitar på plats och den där lite skojiga tanken att börja göra surkål på heltid fick fart igen.

– Jag ville inte lägga ut en massa pengar på en lokal, så jag började med att låna en kompis restaurang på dagarna. Långt innan jag var redo att släppa mina första produkter hörde Höganäs Saluhall av sig och ville köpa. Sen har det bara rullat på.

Varje år passerar runt 1,5 ton grönsaker Jennys händer, för hon gör allting själv. Och även om andra har varit på henne och pushat för att hon ska expandera och anställa folk för att slippa slitet, så är svaret ständigt nej.

– Det är ju därför jag startade fabriken, för att jag vill stå och hacka kål! Kunderna ska veta att om de köper något av mig så är det jag som har gjort det. Sen älskar jag att komma på en idé och bara köra. Det är klart att man som egenföretagare alltid kan ha en dålig dag, men 99 procent av tiden skriker jag av lycka inombords, ler Jenny.

Och varför tror du att syrat har fått en sådan grandios comeback?

– Vi är så himla praktiska och lata av oss. Så fort det kommer något nytt så hoppar vi på det och allt gammalt glöms bort. Sen har matbranschen förändrats och man uppmärksammar allt mer fusk och tillsatser. Syrat är inget tjafs, det är bara grönsaker, salt och kryddor. Så rent det kan bli, och väldigt hälsosamt. Mjölksyrabakterier är ju jättebra för magen och hjälper kroppen att ta upp näring bättre.

»Syrat är inget tjafs, det är bara grönsaker, salt och kryddor«

Och det är mer än kål som syras. Vad beror lite på säsong, även om den populära kimchin görs året runt. Allt är ekologiskt och än så länge säljs de bara på utvalda ställen runt om i Skåne.

När det gäller syrat finns det två sätt att göra det på. Det ena använder grönsakernas egen vätska och det är då man då stampar dem i en burk. Det andra är när man syrar hela grönsaker och då måste man tillsätta vatten för att de ska ligga i vätska som skyddar mot bakterier och mögel.

De flesta grönsaker syras i rumstemperatur i ungefär två veckor och vinner sedan på att lagras kallt (i kylskåp) i minst två månader. Men om man inte har tålamod är de goda redan efter två veckor i kylskåp. Med undantag för kimchi som har en lite snabbare process.

Sen är det bara att låta burkarna med de syrade godsakerna stå. Två månader är minimum och ju längre desto bättre. Och det mesta går att syra, det är bara olika klurigt. Det viktiga är att de innehåller tillräckligt med socker, vilket gör att bladgrönsaker som grönkål och mangold är lite svårare att syra. Kirskål däremot visade sig vara ett lyckat experiment.

– Hela trädgården var full av kirskål, så jag tänkte att om jag inte blir av med den får jag väl äta upp den. Det blev jättegott!

De flesta syrade grönsakerna du hittar i butik brukar stå i rumstemperatur, men inte Jennys. Detta för att hon inte pastöriserar (hettar upp) sina grönsaker. Grönsakerna blir uppenbarligen lättare att förvara om man gör det, men alla nyttigheter dör dessvärre också. Man måste vara en riktigt redig surtant för att syra saker på bästa sätt.



Surtanten om Syrat vs. Picklat

”Picklat i Sverige betyder att man har lagt till syra, t ex ättiksprit, och socker. Med mjölksyrat tillsätter man inte syra, utan det bildas i processen. Men för att förvirra det kallar man i USA syrade gurkor för ”pickles”, därav missförstånden”.



SYRA HÖSTENS GRÖNSAKER

”Är du nybörjare skulle jag börja med surkål, det vill säga vitkål. Det är en enkel klassiker som passar till allt. Har du tillgång till egen-odlade grönsaker är det bara att experimentera. Det går även strålande att blanda flera olika grönsaker”.











Surkål

1 kg vitkål, helst ekologisk
1½ msk jodfritt salt

Förslag på smaksättning
2-3 lagerblad
2 tsk kummin
2 tsk senapsfrön
några enbär

Skölj vitkålen och dela den i två halvor. Skiva kålen tunt och lägg strimlorna i en stor bunke. Strö över saltet och massera, knåda och banka kålen tills den mjuknar och släpper vätska. Det tar 5-10 minuter. Tillsätt valfri smaksättning. Pressa ner kålen hårt i en glasburk med bygel och gummiring som rymmer ca 1½ liter. Häll på all vätska som har bildats i bunken. Veckla ut en fryspåse inuti burken och fyll den med vatten. Knyt igen ordentligt och stäng locket. Ställ burken på en tallrik och låt stå i rumstemperatur i 2 veckor. Flytta surkålsburken till kylskåpet och låt stå i minst 2 veckor (gärna upp till 8 veckor!) innan du äter av den.

Mjölksyrade grönsaker

1 burk

500 g blandade grönsaker, t ex blomkål, morot, paprika, zucchini, lök, vitlök
5 dl vatten
1½ msk jodfritt salt

Förslag på smaksättning
färsk chili
kummin
timjan





Skölj grönsakerna och dela dem i bitar. Lägg bitarna i en glasburk med bygel och gummiring. Blanda salt och vatten tills det löser sig och häll över grönsakerna. Se till att vätskan täcker grönsakerna, blanda annars mer saltlake och häll på. Smaksätt eventuellt grönsakerna med chili, kummin, timjan eller någon annan krydda. Veckla ut en fryspåse inuti burken och fyll den med vatten. Knyt igen ordentligt och stäng locket. Ställ burken på en tallrik och låt stå i rumstemperatur i 2 veckor. Flytta grönsaksburken till kylskåpet och låt stå i minst 2 veckor innan du äter av den.

12 morgonpigga favoriter

Frukosten är serverad!

Självklart är du värd en frukost som får dig att dansa upp ur sängen på morgonen. En frukost ska inte bara mätta, den ska ladda dig med energi, göra dig spralligt pigg och vara så god att du väntar på att klockan ska ringa. Här har du recepten!

RECEPT **LINA KRISTIANSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Gröt x 3

Gröt är en riktig klassiker, men det är lätt att man fastnar vid samma gamla havregrynsgröt. Det går ju att göra så mycket mer! Här har vi tre favoriter som alla förbereds dagen innan. Så enkelt du kan spara tid på morgonen när frukosten redan är klar.

Kall havregrynsgröt med chiafrön

1 portion

GF Använd naturligt glutenfria havregryn

En twist på den klassiska havregrynsgröten. Du kan variera smaksättning och topping efter vad du gillar just nu.

1 dl havregryn
1 msk chiafrön
1 msk krossade linfrön
2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 krm mald kanel

Till servering
tärnat äpple
hackade hasselnötter
lönnsirap

Blanda ihop samtliga ingredienser till gröten och låt stå över natten. Servera med tärnat äpple, hackade hasselnötter och ringla över lite lönnsirap.

Rågröt med yoghurt

1 portion

Både råg- och vetekross är rikt på kostfiber. En perfekt start på dagen helt enkelt.

Rågröt
2 msk rågkross
2 msk vetekross
4 msk vatten
1 krm salt
Till servering
yoghurt, t ex sojayoghurt
färsk frukt, kompott eller sylt

Blanda ihop samtliga ingredienser till rågröten och låt stå i kylen över natten. Servera rågröten tillsammans med yoghurt och valfritt tillbehör.

Mannapudding

1 portion

Barnens nya frukostfavorit!

1½ dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
1 tsk vaniljsocker
1 krm salt
1 msk mannagryn

Koka upp mjölk, vaniljsocker och salt. Blanda ner mannagrynen. Rör om tills allt tjocknar till en lös gröt. Häll upp i glas eller skål och låt svalna helt i kylskåpet. Servera med färsk frukt och rostade pumpakärnor.



Pålägg x 3

Ett knaprigt knäcke eller syrligt surdegsbröd behöver ett lika pampigt pålägg. Nog för att grönsaker och ost är trogna tjänare, men vi ville ha något extra. Här är tre nya favoriter att stoltsera med på frukostmackan.

Ärt- och avokadohummus

2 dl GF

Två ingredienser är allt som behövs. Vill du pigga upp röran funkar det även strålande med 2 tsk finhackad mynta.

1 avokado
1 dl gröna ärtor
flingsalt

Mosa ihop avokado och ärtor med en gaffel. Du kan även mixa dem snabbt med en stavmixer. Bred ut på en skiva gott bröd och strö över lite flingsalt.

Kålrabbi med citronsmör

Förväxla inte kummin med spiskummin, de smakar helt olika. GF

1 kålrabbi
1 tsk kummin
salt

Citronsmör
50 g smör, t ex mjölkfritt
½ citron, rivet skal

Skiva kålrabbin fint. Stek i generöst med smör eller olja tills skivorna får fint med färg på båda sidor. Krydda med kummin och rikligt med salt. Låt svalna.

Citronsmör
Blanda ihop smör och citronskal.

Servera den stekta kålrabbin varm eller kall tillsammans med citronsmöret på knäcke eller ett gott bröd.

Sötpotatis- och aprikosröra

2 dl GF

Sprakande färg och lika storslagen smak. En väldigt lyckad kombo av sötpotatis och aprikoser.

½ sötpotatis, ca 150 g
3 färska aprikoser, ca 150 g
1 tsk riven färsk ingefära
1 msk lönnsirap
1 tsk olivolja
1 nypa salt
hackad sötmandel

Sätt ugnen på 200 grader. Skala sötpotatisen och tärna. Tärna även aprikoserna. Lägg i en ugnsfast form och ringla över lönnsirap, olja, ingefära och salt. Blanda runt och täck allt med ett ark aluminiumfolie. Baka i 20-30 minuter eller tills allt har mjuknat. Ta ut och mosa allt lätt med en gaffel. Låt svalna. Servera röran på ett gott bröd. Strö över hackad sötmandel.



Sovmorgon x 3

Det finns dagar då man bara vill ligga kvar i sängen och värma sig med en het kopp kaffe och nybakade scones. De dagarna kallas sovmorgon och du är värd en.

Scones

5 st

Scones gör sig bäst nybakade, men skulle du råka få några över går de utmärkt att frysa in. Bara att värma på i ugnen när du känner dig sugen.

2½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
1 tsk salt
2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 tsk agavesirap
½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop vetemjöl, bakpulver, bikarbonat och salt i en bunke. Rör sedan ner smör, agavesirap och yoghurt i mjölblandningen och nyp snabbt ihop allt till en smidig deg. Kavla ut degen lätt och ta ut rundlar med ett kakmått eller glas. Lägg sconesen på en bakplåtspappersklädd plåt och nagga med en gaffel. Grädda i 10-12 minuter. Ta ut och låt svalna något innan du serverar dem.

Jordgubbs- och chiasylt

1 dl GF

Den här sylten görs på färska jordgubbar. Om du bara får tag på frysta kan du eventuellt behöva söta sylten något.

250 g färska jordgubbar, snoppade, tärnade och skurna i kvartar
1 tsk vaniljsocker
1 tsk chiafrön

Snoppa jordgubbarna och skär dem i fjärdedelar. Häll ner i en kastrull och koka upp. Låt koka på svag värme, utan lock i ca 20 minuter. Häll över i en skål och blanda ner vaniljsocker och chiafrön. Låt svalna.

Persika- och chiasylt GF

Skynda dig att göra den här sylten för nu på året börjar det bli allt svårare att få tag på färska persikor.

2 persikor, ca 250 g
½ dl vatten
1 skiva citron
1 tsk chiafrön

Kärna ur persikorna och skär dem i bitar. Häll ner i en kastrull tillsammans med vatten och citron. Låt koka på svag värme utan lock i cirka 20 minuter. Sila eventuellt bort överflödig vätska. Plocka ut citronskivan och rör ner chiafröna. Låt svalna.



Smoothie x 3

Smoothies kommer i alla former, färger och smaker och går att variera i oändlighet. De kan göras supernyttiga eller ta form av de sötaste desserter. De är super på morgonen när man rullar ur sängen och snabbt vill få i sig behövlig energi.

Äppelsmoothie

1 glas GF

Ta till vara på höstens äpplen i den här mättande smoothien.

2 äpplen
1 banan
1 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 krm vaniljsocker
1 krm riven muskot och kardemumma

Skär äpplena och bananen i mindre bitar. Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät smoothie med hjälp av en stavmixer.

Grön start

1 glas GF

Full med nyttig spenat och exotiska frukter.

30 g ananas
½ mango
1 banan
2 nävar spenat
1 dl mjölk, t ex soja-, havre-, mandel- eller kokosmjölk
1 krm vaniljsocker

Dela ananas, mango och banan i mindre bitar. Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät smoothie med hjälp av en stavmixer.

Persikodröm

1 glas GF

Som en ljuvlig dessert att vakna upp med.

1 persika
1 aprikos
½ mango
1 banan

Skär all frukt i mindre bitar och mixa ihop till en slät smoothie med hjälp av en stavmixer.



Anamma vegetarisk mat (Facebookinlägg, 21 oktober 2014): Här kommer ett trist besked: vi slutar sälja Vegofiléer. Sedan vi tog bort äggvita från våra produkter och blev veganska har försäljningen ökat så kraftigt att vi nu måste ta det tuffa beslutet att lägga ner en av våra produkter för att hinna med. Vi valde Vegofilén då den är mycket svår och tidskrävande att tillverka. Vegofilén har varit en uppskattad produkt och vi är därför uppriktigt ledsna över detta. Samtidigt är det oerhört glädjande att konsumenter väljer Anamma i allt större utsträckning. Det innebär att vi snart kan satsa på att bygga ut vår produktionskapacitet och ta fram nya veganska produkter. Peace, love and understanding… **Några av de 600+ kommentarerna:** Sofia: ÄR DET HÅR EN MARDRÖM?! *Har ert Facebookkonto blivit kapat?* Fileérna är er tveklöst bästa produkt, och mångas absoluta favorit. Inget växtkött på marknaden kan konkurrera med dem. Om ni inte luras nu, har ni till nästa grillsäsong på er att återuppta produktionen av era *fantastiska fileér*. Annars kan vi aldrig förlåta er. Christian: Först körsbärslikörrn från Alladin, nu detta. Jordens undergång kan lika gärna komma nu!!! Paullinia: Seriöst? Driver ni? Det här är det godaste ni har! Jag har lyckats övertala köttätare att äta dessa!!!!!!!!!!!!!!!!! Detta är väl ett pr-trick? Ärligt? Timmy: Vad synd, er helt klart bästa produkt. Den produkt som skiljer er från de andra veganska matproducenterna. Synd. Ida: Men varför just denna produkt?? *Godaste och en självklar vara i frysen!!* Karolina: Korv finns de … det finns det andra som gör. Bullar finns det ju andra som gör. Burgare finns det andra som gör. Bitar finns det ju andra som gör… Färs finns de … samma om!!!! Joel: *Never forget Anammas Fileér 2014-10-21.* Lena: Neeej! Snälla, ta bort vad sor… st av era produkter men INTE vegofiléerna! De är det bästa jag har ätit sedan jag gick över til… etarisk kost för ungefär 4 år sedan. Rör inte mina filéer!!! Victoria: Så ledsen :-(Hoppas det kom… tillbaka!!!!!!!!! Martin: DETTA FÅR INTE HÄNDA!!! Frida: Men alltså, vad håller ni på med?? …?!?!?! *Nej bara nej!* Har planerat att griljera fileérna i ugn till jul när jag poppar hem till Sverige … typ tvångsmata min släkt med. Sluta stjäl- pa min julmatsplan, danke schön! Rebecka: Mi… rit också…… Emil: Näääääääe, precis som minst tretton miljoner andra redan skrivit så är de… era vegofiléer som sticker ut och som saknar motstycke i andra fabrikat. De är ju så sjukt goda … jag vet inget jag tar så långa omvägar för att skaffa som just dessa vegofiléer. Fanfan: Ni måste … te återuppta produktion när ni fått resurser! Mikael: Riktigt tråkigt att just dessa försvinner. Ty… et var bland de bättre produkter som kommit de senaste åren. *Tog åt sig av marinad, bra tugg och* … mångsidig användning. Camilla: NEEEEJ!!! Inte Vegofiléerna, snälla!! Jag menar det verkligen, … r bland det godaste som finns. Eva: Oh nej! En av mina absoluta favorit produkter! Linus: Skojar ni??… den absolut bästa produkten som kommit ut både från er och era konkurrenter! Sluta med ALLA andra … ra på den istället! Marcus: Neeeeej. *Det är ju ert eget flaggskepp ni skjuter i sank!!!!* Och det är nästan aldrig b… get flaggskepp… Mia: Ni borde verkligen tänka över om det här att ta bort fileerna med tanke på responsen på Face… Nooooooo!!!!!!!!! Snälla, jag ÄLSKAR era filéer! Katarina: NEEEEEEEJ!!! Det är ju den bästa produkten ni har. hur kan ni tänka … att ni tar bort den?! Snälla ändra er!!!! Michelle: Nej! Snälla, detta är den bästa produkten på vegomarknaden just nu och är *dess… glutenfri.* Vad som helst utom den:(Christina: Neeeej! Fileérna är en basingrediens i väldigt många rätter hemma hos oss! Minna: N… *erna är fantastiska - och unika!* Fredrik: Snälla, låt dessa vara kvar! Här kommer fyra bra anledningar 1. De är relati… krydda precis hur en vill! 2. De passar i väldigt många olika rätter, ihop med en väldans massa saker. 3. Det finns väl… som bygger på dessa, inte minst *hemmasnickrade undervärk…* 4. De går faktiskt att göra pulled pork … ja nån!!! Det är ju er bästa produkt! Fantastisk att marinera och ha på grillen etc. Det är just denn… att köpa era produkter!!! Liselott: Vegofileerna var ju 50% av mitt matintag!!! *Vad ska jag göra med n…* u?!?!?!



MÖRKA CHOKLAD-DRÖMMAR

DET FINNS INGET SYNDIGT MED CHOKLAD. TVÄRTOM. ALLA FÖRTJÄNAR ATT DRÄNKAS I EN FLOD AV SAMMETSLEN CHOKLAD OCH ÄTA SIG LYCKLIG PÅ KNAPRIGA KAKOR OCH FLUFFIG MOUSSE. SÅ DRÖM DIG BORT TILL EN VÄRLD DÄR CHOKLAD ÄR SVARET PÅ ALLA DINA FRÅGOR.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

De här kakorna är goda på egen hand, speciellt fortfarande varma direkt från plåten. Men sprängfyllda med choklad som de är så gillar vi att para ihop dem med en kula vaniljglass.



Råa jordnötsbollar med choklad

16 st GF

200 g dadlar
½ dl jordnötssmör
½ tsk flingsalt
150 g mörk choklad
hackade jordnötter till dekoration

Kärna ur dadlarna. Släng ner dadlarna i en matberedare tillsammans med jordnötssmör och salt. Mixa till en hyfsat slät massa. Rulla till bollar. Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Doppa jordnötsbollarna i chokladen och lägg på en bakplåtspappersklädd bricka. Strö över hackade jordnötter. Ställ in i kylen tills chokladen stelnar.

Dubbla chokladkakor med glass

24 kakor, 12 dubbla sandwichar

Dubbla chokladkakor
4½ dl vetemjöl
1 dl kakao
2 tsk vaniljsocker
2 msk majsstärkelse
½ tsk salt
200 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
2 dl strösocker
1½ dl farinsocker
½ dl vatten
250 g chokladknappar eller hackad mörk choklad

Till servering
valfri glass

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda ihop vetemjöl, kakao, vaniljsocker, majsstärkelse och salt i en bunke. Vispa ihop smör, strösocker, farinsocker och vatten i en bunke. Det ska bli krämigt och fluffigt. Vispa snabbt ner mjölblandningen i smörblandningen. Nyp ihop allt med händerna tills du har en smidig deg. Avsluta med att vända ner chokladknapparna eller den hackade chokladen. Använd en glasskopa för att fördela ut jämna små bollar smet på bakplåtspappersklädda plåtar. Du kan även rulla bollar för hand och platta till lätt. Lägg dem inte för tätt, de kommer att flyta ut. Grädda kakorna i 16 minuter. Ta ut och låt svalna helt. Lägg ihop kakorna två och två med en kula glass mellan. Ät och njut!



Chokladmousse är alltid ett säkert kort. Men en chokladmousse med salt karamell är en succé som gör att gästerna aldrig kommer vilja gå hem. Och att smälta socker är inte alls svårt, så ge det ett försök.

Salt kola- och chokladmousse

4 portioner GF

1 dl strösocker
50 g kokosolja utan smak eller smör, t ex mjölkfritt
4 dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
200 g mörk choklad
2 msk rapsolja
½ tsk flingsalt

Sprid ut strösockret i en vid kastrull och smält på medelhög värme. När sockret har smält kan du försiktigt röra runt med en träslev så att sockret karamelliseras jämnt. När sockret har fått färgen av gyllene bärnsten tar du kastrullen från plattan och rör ner smöret eller kokosoljan. Rör runt tills det har smält och häll sedan på 2 dl av grädden. Ställ tillbaka kastrullen på plattan och låt allt smälta ihop. Om det är några bitar som vägrar ge sig är det bara att sila blandningen. Ta åter kastrullen från plattan. Hacka den mörka chokladen fint och vänd ner i smeten tillsammans med rapsoljan och saltet. När du har en slät smet häller du över den i en skål och låter svalna i rumstemperatur. Vispa resterande 2 dl grädde fast och fluffig. Vänd ner en stor slev i chokladsmeten så att den lättas upp. Vänd sedan ner chokladsmeten i grädden med hjälp av en slickepott. När du har en fluffig, mörk chokladmousse häller du upp den i serveringsformar. Låt stå i kylen i minst 3 timmar, gärna över natten. Servera som den är, med färska bär eller hackade nötter.

Alla tiders kladdkaka

12 bitar GF

200 g smör, t ex mjölkfritt
300 g mörk choklad
300 g tofu, gärna mjuk (silkestofu)
200 g strösocker

Sätt ugnen på 175 grader. Smöra en rund form, ca 23 cm i diameter. Klipp ut en cirkel bakplåtspapper att lägga i botten. På så sätt får du ut kakan mycket lättare.

Skär smöret i tärningar och hacka chokladen. Lägg ner i en kastrull och smält ihop allt på låg värme. Häll ner chokladsmeten i en mixer tillsammans med tofu och strösocker. Mixa till en slät smet. Du kan även göra det här med en stavmixer. Slå mixerskålen i bordet några gånger så att eventuella luftbubblor försvinner. På så sätt får du en slätare kaka när den är färdig. Skrapa ner smeten i den förberedda formen. Täck lätt med ett ark aluminiumfolie. Ställ ner formen i en större gratängform med höga kanter. Fyll med med kokande vatten så att det kommer upp till ungefär mitten av springformen. Ställ in formen i ugnen i 1 timme. Ta ut och lyft upp formen ur vattnet. Låt svalna helt i kylen. Dra med en kniv runt kanten på formen och vänd upp kakan på ett fat. Dra av bakplåtspappret och vänd tillbaka kakan på ett serveringsfat så att rätt sida hamnar upp. Servera som den är eller med en klick vispad grädde.



FUNKAR EN SPRINGFORM?
Ja, en form med löstagbar kant går också bra, men tänk på att den måste kläs med aluminiumfolie så att inget vatten tränger in underifrån.

Jag ber dig redan nu att att göra den här kakan minst en gång. Det är bara fyra ingredienser, däribland något otippat mjuk tofu, men det gör den här kakan oslagbart chokladig och perfekt kladdig.

Ta ett djupt andetag. Inse det fantastiska med en banankaka fullkomligt dränkt i nutella... och sätt sedan igång att baka. Det här är så gott att man börjar fnittra.

Bananbröd med choklad + egen nutella 12 skivor

Bananbröd
4 dl vetemjöl
4 dl strösocker
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
3 bananer
150 g smör, t ex mjölkfritt smör
3 dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk
1½ dl nutella

Nutella
200 g hasselnötter
100 g mörk choklad
1 msk agavesirap
en nypa salt

Bananbröd Sätt ugnen på 175 grader. Smöra eller olja och mjöla en brödform, 1½ liter. Blanda ihop vetemjöl, strösocker, bakpulver och salt i en bunke. Mosa sönder bananerna med en gaffel. Smält smöret. Blanda ihop bananer, smör och mjölk. Vispa ner lite mjölblandning i taget i bananmixen. När du har en hyfsat slät smet utan klumpar häller du ner hälften av smeten i den förberedda formen. Om nutellan är för hård kan du smälta den lätt i mikron. Ringla hälften av nutellan över smeten. Häll på resterande smet. Toppa med resterande nutella. Grädda banankakan 1 timme eller tills den är torr i mitten.

Nutella Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna. Häll över dem i en handduk och gnugga bort skalen. Släng ner hasselnötterna i en matberedare och mixa. Det tar några minuter innan du börjar få en grynig kräm, så håll ut. Hacka under tiden chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Häll ner i mixern tillsammans med agavesirapen och saltet och mixa tills du har en helt slät kräm.



1.



2.



3.

På besök i CHOKLAD-FABRIKEN



4.

CHOKLADFAKTA Choklad görs på kakaobönor som i sin tur kommer från kakaoträdet. Kakaobönan har använts i över 2000 år och att de kom till oss här i Europa har vi Christofer Columbus att tacka för. Förr användes choklad som medicin och även idag sägs den minska risken för hjärtsjukdomar. En studie från Harvard säger till och med att choklad förlänger livet. En ruta till, säger vi!



CHOKLAD-FESTIVALEN!
Ett måste för chokladälskare. 8-11 oktober på Stockholmsmässan. Mer info på **www.chokladfestivalen.se.**



5. 6.



7.

8.



1. Chocolate Tree tillverkar sin helt egen choklad, från böna till kaka, i en mikrofabrik på Skottland. Hantverk när det är som godast. 60 kr/90 g. **2. Hela kakaobönor** är en bra start om du vill göra din egen choklad, men de är även goda i en smoothie, i müsli, kakor och ditt eget nötsmör. Finns lite överallt, bland annat på Apotea. Kakaobönor, 132 kr/480 g. **3. Kakao med klass** Det gör skillnad med en riktigt bra kakao. Så vill du lyxa till det, testa Green & Black's eko och reko kakao som är av högsta kvalitet. 46 kr/125 g. **4. En tårta att drömma om** Chokladfabriken i Stockholm har många spektakulära chokladskapelser, bland annat den här helt veganska chokladtårtan med mörk chokladmousse, jordgubbskompott och crispbotten. Ge oss nu! **5. Vi är i glädjechock över iChocs serie** med mjölkfria chokladkakor. Favoriten är fylld med knapriga kakbitar. 29 kr/100 g. **6. Labooko** har blivit utsedd till en av världens absolut bästa choklader. Zotters tillverkar chokladen i Österrike från grunden, eko, reko, fairtrade och med de coolaste förpackningarna. Labooko, 42 kr/70 g **7. Chokladbehandling** Rengör din hud med den här färska ansiktsmasken full av kakaopulver och kakaosmör som absorberar orenheter och återfuktar. Ansiktsmask Cupcake från Lush, 125 kr/75 g. **8. Råa kakao nibs** är färdigkrossade kakaobönor som går super att mala ner i kaffet, strö över färsk frukt eller blanda ner i smoothien. Renée Voltaire, 61 kr/100 g.



Tillsammans

Mat avnjuts bäst i sällskap med andra. Nära, kära, vänner, ovänner, gamla, unga. Ja, unga också, för även barn ska självklart få njuta av sprittande god vegomat. Därför har vi i varje nummer med lite extra gott vegokäk som kommer att generera många glada munnar och nöjda magar.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Minestrone

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

Minestronesoppa är en sådan soppa där man kan slänga ner lite vad man känner för. Så om någon älskar morötter men hatar kidneybönor är det bara att kompromissa fram en ännu godare soppa som alla gillar.

½ dl olivolja
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
2 morötter
1 burk krossade tomater à 400 g
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad basilika
2 burkar små vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
3 dl makaroner
1 påse babyspenat à 70 g
salt
svartpeppar

Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull eller gryta. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Låt fräsa i oljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent. Tärna morötterna och låt fräsa med löken i några minuter. Häll på krossade tomater, vatten, buljongtärningar, torkad oregano och torkad basilika. Häll spadet av de vita bönorna. Skölj i vatten och häll sedan ner i grytan tillsammans med makaronerna. Låt soppan koka tills makaronerna är al dente. Vänd ner spenaten och krydda med salt och peppar. Färdig!

Chokladdoppade bananer

4 st GF

2 bananer
100 g mörk choklad
4 glasspinnar eller grillpinnar (med spetsen bortklippt)

Topping
strössel

Halvera bananerna och trä dem på glass- eller grillpinnarna. Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Doppa bananerna i chokladen eller ringla den över. Strö över strössel. Lägg på en bakplåtspappersklädd bricka och ställ in i kylen så att chokladen stelnar. Ät!

Nej, frukt är inte godis... men chokladdoppade bananer kommer riktigt nära.







En klassiker man aldrig tröttnar på. Det är jättegott med en tomatsås till, eller hemmagjord tzatziki också för den delen.

Fylld zucchini

4 portioner GF

2 zucchinier à 300 g
1 gul lök
1 morot
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 msk olivolja
2 dl krossade tomater
2 tsk curry
salt
svartpeppar

Till servering
kokt ris eller bulgur
blandsallad

Sätt ugnen på 225 grader. Halvera zucchinin på längden och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Hacka den gula löken fint och riv moroten. Häll av spadet från kikärterna och skölj dem. Låt rinna av och mixa sedan i en matberedare. Blanda ihop hackad gul lök, riven morot, mixade kikärter, olivolja, krossade tomater, curry, salt och peppar. Fördela kikärtsblandningen över zucchinihalvorna. Gratinera i ugnen i 20–30 minuter. Allt ska få färg och zucchinin ska mjukna. Servera den fyllda zucchinin tillsammans med ris eller bulgur samt en god sallad.

En klassiker i vegotappning. Om du inte känner för tofu går det strålande med 400 g hackade champinjoner.

Tofu carbonara

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

400 g spaghetti
300 g rökt tofu
3 dl gröna ärtor
1 msk olivolja
1 purjolök
1 vitlöksklyfta
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 dl gröna ärtor
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Koka spaghettin enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka den rökta tofun fint och bryn i oljan på medelhög värme. Tofun ska få fint med färg. Strimla under tiden purjolöken fint och hacka vitlöksklyftan. Låt fräsa med i några minuter tills löken mjuknar.Häll på grädde, gröna ärtor, paprikapulver, salt och peppar. Låt allt bubbla på i några minuter. Servera den nykokta pastan tillsammans med såsen.







PARA-DISET

har öppnat upp portarna

Irritationen över de stora kedjornas tama utbud av bra, ekologiska varor ledde till att Johannes Cullberg i år startade sitt första helt egna Paradis. En mat-oas för matälskare som just nu tar Stockholm med storm och snart är på väg ut i landet för att frälsa fler som vill köpa bra mat till rätt pris.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Vi kliver in på Paradiset och möts av en färgsprakande och prydligt staplad grönsaksavdelning. Längre in finns delikatessdisk, skafferivaror, sötsaker och även en helt egen vegokyl.

Vi går upp en våning och möter Johannes i food courten. Här kan du äta sallader, burgare, raw food och bakverk. Här finns även hälsoavdelningen, torrvaror samt butiksbageriet Saltå Kvarn ett bageri som anpassat sig efter Johannes höga krav.

– De har vi tagit fram naturligt glutenfria produkter som är riktigt goda. Bland annat ett jättegott pumpabröd.

För det här är inte vilken butik som helst. Här kommer det inte in produkter med artificiella smakämnen, aromer, sötningsmedel, konsistensgivare eller liknande. Det finns även en lista på 220 E-nummer som inte tillåts. Inte heller cigaretter och läsk. Nästan 80 % är ekologiskt, mycket är närproducerat och fokus ligger på riktigt bra råvaror till rätt pris.

Det här med rätt pris är något Johannes återkommer till flera gånger.

– Man borde fundera på vad det är som gör maten så billig. Vill jag ge det till mina barn? Här jobbar vi inte med prispressande eller erbjudanden, vi har bara rätt priser.

Intresset för miljö och hälsa har alltid funnits där, men det var när han fick barn som han började tänka ännu mer på vad han kunde göra för skillnad.

Idén till Paradiset kom efter att han irriterat sig över de stora kedjornas lama inställning till bra mat och ekologiska varor, hur pris gick före kvalitet.

– Om man heter ICA, Coop eller Axfoods så har man möjligheterna att göra det jag har gjort, men det krävs också ett hjärta. De stora kedjorna klarar sig med den försäljning de har och behöver inte ändra sitt utbud mer än för syns skull.

Och det är med hjärta Johannes driver sitt Paradis. Han startade det helt själv, vilket minst sagt var en chansning med många risker inblandade. Men det gick vägen. Paradiset har blivit en stor succé och flera ministrar och konkurrerande butiker har redan varit förbi och kollat. Det har gått så bra att det nu finns planer på att öppna flera butiker till i Stockholmsområdet, för att sedan öppna upp i Göteborg, Malmö, Uppsala m.fl. Allt för att göra det lättare för folk att göra rätt val.

– Man kan inte som de stora kedjorna säga att kunden bestämmer när man inte ger dem möjligheten att välja rätt. Det är den förändringen jag vill se.

Vad är du mest stolt över i butiken?

– Så fort jag bestämde mig för att satsa så köpte jag mina nötsmörsmaskiner. Det är mina bebisar och de gör att kunderna kan mixa sitt eget nötsmör.

Vi på VEGO är väldigt glada över att det äntligen har öppnat en ekologisk matbutik i stil med Whole Foods Market och väntar med spänning på att fler ska få ta del av detta banbrytande men ändå så självklara koncept.





VAD:
1600 kvm stor matbutik med fokus på ekologiskt, närproducerat och riktigt bra råvaror. Adress: Brännkyrkagatan 62–64, Stockholm

MODESKAPAREN

Bea Szenfeld

Egensinnig, banbrytande och trendsättande. Att Bea Szenfeld är vegan passar väl ihop med hennes arbete. Hon tycks ligga i framkant vad hon än gör.

INTERVJU **PIA HALL** FOTO **LINUS HALLGREN**

– Det är bara helt omöjligt för mig att äta en annan varelse. Helt omöjligt. Bea Szenfeld beställer uppfordrande te med sojamjölk på NK:s café på gatuplan. Servitrisen nickar. Självklart.

Bea tycker om serveringen på NK. Här kan man sitta och titta. Bli inspirerad. Och som sagt, få sitt te med sojamjölk, en viktig ingrediens för en bra fikastund. Dessutom får man ha hund med sig här och är det något hon gillar är det hundar. Hon har ingen egen, men är sedan några år dagmatte åt en tik som märkligt nog också heter Bea. Hon drar till sig blickar där hon sitter. Många känner säkerligen igen henne, medan andra tittar eftersom hennes stil är speciell och väldigt säker.

Modekonstnär är kanske den närmaste beskrivningen av hennes yrke som det går att komma. Hon skapar kläder, men inte kläder som är tänkta att bäras av dig och mig. Oftast syns de på utställningar och då och då av artister som Lady Gaga, Ola Salo och Björk. De flesta verken är i papp, men just nu arbetar hon med en klänning till Annika Lantz gjord helt av radioband.

Det är näst intill omöjligt att inte bli nyfiken på henne. Tatueringar. 40-talsfrisyr. Tydligt läppstift. Älskar hiphop. Älskar hundar. Tycker inte om att resa. Älskar att arbeta. Är vegan. Använder därför aldrig päls, skinn eller andra djurdelar i sitt skapande. Hyllad på ett sällsynt sätt i såväl svensk som internationell media.

”En av Sveriges främsta modeskapare och trendsättare”
”Bea Szenfeld är en banbrytande designer”
”Sveriges kanske mest iögonfallande kläddesigner”
”Bea is a cutting-edge fashion designer”

Allt hon gör tycks banbrytande. Inte undra på att hon blev vegan redan i början av 90-talet, innan Svenska Akademin knappt hade hört talas om ordet.

Beas liv började i Polen 1972, där hon växte upp med sin mamma och mormor. Slutet av 70-talet och början av 80-talet var tuffa år i Polen. Det var få som hade pengar och hade man det fanns det ändå knappt något att köpa. Resultatet blev att man fick göra mycket själv. Skapa helt enkelt.





»Jag var inte udda, alla åt veganskt där och man använde inte päls och skinn«

– Ville man ha ett nytt köksbord fick man snickra ihop det. Det fanns inget annat alternativ.

Mormor arbetade på fabrik som sömmerska och Bea lärde sig hantverket tidigt. Hon lärde sig mycket annat också, som att laga mat från grunden och att kunna njuta av vardagliga sysslor som hushållsarbete.

– Mormor gnällde aldrig över att diska och städa och stryka, hon bara gjorde det. Och jag hjälpte till och lärde mig att det finns en tillfredsställelse i det.

När Bea var 10 år flyttade hon och hennes mamma till Nödinge utanför Göteborg. Orsaken var dramatisk, men av det vackrare slaget: kärlek. Hennes mamma hade träffat en svensk man. Livet i Sverige skilde sig på många sätt från livet i Polen. Här fanns allt.

– I Polen hade bara ett hushåll i vårt hus telefon. Den använde alla. De kunde aldrig låsa dörren, de visste ju aldrig när någon granne behövde ringa.

I Nödinge fick hon eget rum och allt man behövde fanns att köpa i affärerna. Men det där med att skapa själv hade redan satt sig. Ville man ha något så såg man till att göra det. Hitta på det. Fixa det.

Bea började på Tillskärarakademin i Göteborg, gick vidare till Beckmans designskola, erhöll H&M:s designstipendium, startade eget företag och var med i en tv-serie och vann en praktikplats hos klädskaparen Stella McCartney. Allt inom loppet av några futtiga år. Tiden hos Stella var oerhört lärorik.

–Det var fantastiskt att vara hos Stella på många sätt. Bland annat för att jag inte var udda, alla åt veganskt där och man använde inte päls och skinn.

Även om hon trivdes stod det klart för henne att hon inte ville arbeta för en annan designer, utan för sig själv.

Hon började att arbeta med tyg, men gick alltmer över till att arbeta med papper. Papper passar henne, säger hon enkelt. Det är folkligt, lättillgängligt. Steget från tyg till papper gjorde förstås också att Bea gick från kommersiell försäljning till en mer konstnärlig sådan.

»Ville man ha ett nytt köksbord fick man snickra ihop det«





FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Beas glutenfria favoritknäcke

1 dl solroskärnor
1 dl sesamfrön
½ dl pumpafrön
½ dl hela linfrön
2 msk pofiber eller mandelmjöl
1 msk fiberhusk
2,5 dl vatten
0,5 tsk salt
1 tsk brödkrydda
flingsalt

Sätt ugnen på 150 grader. Blanda solroskärnor, sesamfrön, pumpafrön och linfrön i en stor plastbytta. Blanda pofiber, fiberhusk, vatten, salt och brödkrydda i en mindre skål. Häll vattenblandningen över fröna. Rör om ordentligt. Bred ut med en slickepott på en bakplåtspappersklädd form. Lägg eventuellt ett bakplåtspapper över degen och tryck till med händerna. Strö över flingsalt. Baka i ugn i ca 60 minuter. Känns det mjukt så låt det vara inne en stund till. Låt svalna innan du trycker det till bitar.



Mitt i samtalet och tedrickandet kommer en kvinna fram som träffade Bea för många år sedan. Hon vill bara säga hej och berätta hur duktig hon tycker att Bea är. Vilken fantastisk kreatör hon är.

Bea ser uppriktigt glad ut och småpratar med kvinnan. Hon serverar sig själv lite mer te och sojamjölk. Pratar om lyxen med att kunna få sojamjölk så här.

Familjen övergick av hälsoskäl till vegetarisk kost när Bea var tonåring och efter ett par år blev hon vegan. Om man tycker det är svårt att vara vegan idag är det rena picknicken jämfört med då. Det fanns ingen sojamjölk i mataffärerna. Möjligen kunde man hitta det på hälsokosten, om man var beredd att punga ut med en halv månadslön. Det fanns inga helfabrikat eller halvfabrikat, utan man fick blötlägga bönor och göra sitt eget pålägg.

– Jag tror att av vilket skäl man än väljer att bli vegetarian eller vegan, så anammar man senare automatiskt de andra skälen också.

– Främst så är det att det är helt omöjligt för min del att äta en annan varelse... Helt omöjligt. Det är egentligen den främsta orsaken. Sedan mår jag bra av att äta ekologisk, glutenfri och vegansk mat. Mitt liv är uppdelat i olika matfaser och för varje fas då något tas bort och ersätts, så mår jag så himla mycket bättre.

– Ja, jag vet att jag låter lite Thomas Di Leva, the bad way, men allt blev så mycket lättare efter att jag slutade med gluten. Sömnen, humöret, allt!

Att vara vegan och inte äta gluten gör att hon sällan blir hembjuden till någon på middag två gånger. Numera säger hon klart

Beas favoritkrogar

I Stockholm: ***Koh Phangan*** *och* ***Miss Voon****.*
Jag undviker vegetariska restauranger eftersom jag uppskattar duktiga kockar.
Och ***Pizzeria Timone*** *i Sköndal!*
Andra städer...hm... Kan faktiskt inte komma på något. Är jag i L.A. brukar jag åka förbi ***Whole Foods Market*** *och köpa med deras take away, som intas i horisontellt läge på hotellet. De har verkligen ALLT. Är jag i Paris brukar jag hitta något ställe som har färsk falafel.*



och tydligt att hon kommer lagom till eftermiddagen-drinken istället. Trots att mormors gedigna hushållskunskap överfördes i tidiga år lagar Bea sällan mat själv. Hon jobbar för mycket för att hinna tillbringa särskilt mycket tid vid spisen. Jobbet är extremt viktigt för henne, av det enkla skälet att hon tycker att det är extremt kul.

Allroundfavoriten är hummus. Har hon tid gör hon egen, men färdigköpt går lika bra. Den käkar Bea som lunch, som mellis på t-banan, som snack, som allt.

– Och avokado förstås. Det brukar jag ha med mig när jag flyger. Eller så äter jag chokladad. Jag kan äta en chokladbit som en macka.

Det är en enorm skillnad på att bli vegan idag mot när Bea blev det i början av 90-talet. Men självklart kan den som lägger om sin kost ändå tycka att det är lite besvärligt.

– Man ska tänka baby steps. Man behöver inte ändra sin kost helt och hållet. Om man kan och vill så är att äta vegetariskt en gång i veckan en bra start. Man kan sen sakta ta bort rött kött, för att sen även ta bort vitt kött och sist fisk. Att bli vegan och vänja sig vid ett helt nytt sätt att äta på är inte lätt, men det är heller inte omöjligt.



Många viftar bort tång som något störande vid strandkanten, men det är en outnyttjad skatt till havs som nu har fått sitt genombrott. Smakrikt, färgglatt och med oöverträffliga egenskaper. Vi går på djupet med tångexperterna på svenska Catxalot.

HAVETS SKAFFERI

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**

Det började med en artikel i tidningen Gourmet som fångade Linnéas intresse. Tång. I artikeln lagades det mat med svensk tång och denna oftast förbisedda makroalg blev plötsligt högintressant. Snart fanns det tång överallt.

– Jag älskar ju den gröna algsalladen till sushin. Även algerna till noriarken finns att plocka här runtomkring. Det är skithäftigt när man inser det och ju mer man lär sig så ser man på tång på ett helt nytt sätt. Det är inte äckligt, utan mer intressant och vackert.

När Linnéa några år senare träffade sin sambo Jonas så delade de samma intresse för havet och de började paddla kajak tillsammans, båda med en önskan om att slita sig bort från datorerna. Det var då tanken på tångpaddlingar vaknade till liv.

De började läsa kurser i ämnet. Distanskurs i marinbiologi, de gjorde prover, tittade på tång och kollade på all möjlig forskning. Algforskaren Elisabet Brock, som även figurerat i artikeln i Gourmet, blev snabbt en mentor som tog dem under sina vingar. Och så i januari 2014 startade Linnéa och Jonas Catxalot, mest som ett sätt för dem att komma ut mer i naturen.



CATXALOT
Drivs av Linnéa Sjögren och Jonas Pettersson. De plockar tång runt om i Bohuslän och säljer till utvalda återförsäljare. De anordnar även kurser, föredrag och tångsafari.

– Vi hade en idé om att ta med folk ut i skärgården och plocka tång med oss och kanske sälja tång till ett eget tångspa hemma i badkaret, men en rad lyckliga omständigheter gjorde att allt bara tog fart, ler Linnéa.

Nästan direkt fick mästerkocken Tommy Myllymäki upp ögonen för dem när han behövde tång till en maträtt till den internationella kocktävlingen Bocuse d'Or. Sakta vred sig inriktningen mer åt mathållet, vilket resulterade i Menigos pris för mest nyskapande matproducent 2015.

Men tång i mat, är det verkligen så gott?

– Det ger inte jättemycket smak, vilket många blir förvånade över. De tror att det ska smaka fiskigt, men det smakar inte så mycket. Det ger mer en textur till maten som känns ny och fräsch. Krispigt, lite som sockerärtor. Och så är det så snyggt.

Varför tror du att det har varit ett så lågt intresse för tång?

– Det är besvärligt att plocka. Sen förknippar många tång med det där tråkiga som ligger på stranden med flugor runt om. Men det är ju ingen färsk tång, det är komposten. Sen tror jag att den asiatiska maten, raw food-trenden och intresset för ätbart ogräs har gjort sitt. Vi ligger rätt i tiden.

Inte minst har intresset för tångpaddlingarna ökat. Alla vill ner i vattnet kring Grebbestad och plocka åt sig av vad havet har att erbjuda. Reaktionerna har varit överväldigande och de får hela tiden mejl från tidigare kursdeltagare som nu plockar tång på egen hand och har frågor och tips.

– Det är en otroligt tillfredsställande grej att göra. Som att plocka sin egen svamp... fast i havet. Att dyka ner i vattnet på det här sättet gör att man känner sig oövervinnlig.

Och det är just ut i havet du måste ta dig. Tången är bäst där vattnet är i ständig rörelse. Helst ska det vara lite vågor. Är du nybörjare och vill testa är det enklast att testa att plocka topparna på den vanliga blåstången. På utflykterna läggs det även mycket fokus på att skörda tången på ett hållbart sätt. Tång är ju trots allt havets lunga och behövs för att skapa en bra miljö för allt annat liv där nere. Och även om tång snabbt växer tillbaka måste den plockas på rätt sätt.

– Tång har inga rötter, utan fästen. Sliter man loss dem så dör den. Därför ska man istället klippa av den så att det finns en bit kvar. På så sätt kan den fortsätta växa.



»Det är inte äckligt, utan mer intressant och vackert.«

Linnéa tar fram ett gäng produkter som de jobbar på. Hon lyfter även fram stora fat med tång i olika färger, former och texturer. Det är verkligen helt galet vilken bredd det finns. Och alla är de olika, både i utseende, storlek och smak. Det finns grönalger, rödalger och brunalger. De som växer längst ner blir röda. De bruna växer ovanför de röda och de gröna närmast ytan. Allt handlar om hur mycket sol de får. Samma sak med tillväxten. På våren krävs det inte så mycket för att algerna ska växa. Då är det ljust mest hela tiden och det finns mycket näring i havet. Är det varmare på sommaren blir tången däremot sämre.

Vilken är den vanligaste frågan?

– Om det är farligt att äta. Det man är rädd för är det här med tungmetaller. Om det skulle finnas så är det så hårt bundet till cellväggarna i tången att det inte finns något i din kropp som kan utvinna det. Tången drar även åt sig eventuella tungmetaller i din kropp och renar den.

Nej, tång är inte farligt, snarare raka motsatsen: supernyttigt. Den är full av näringsämnen, mineraler, vitaminer, antioxidanter och klorofyll. I Sverige finns det inte heller någon giftig tång... möjligtvis äcklig.

En uppmärksammad tångsort den senaste tiden är dulsen, som lite oväntat smakar bacon. Dulsen är en rödalg som växer på 20–30 meters djup och är något som Catxalot planerar att börja importera från Island.

– Det är lite mycket nu. Det har varit en väldigt hektisk vår och sommar, säger Linnéa, som fortfarande jobbar heltid, precis som Jonas, på Universitetsbiblioteket i Göteborg. De har tankar på att ta in folk som ska plocka tång åt dem så att de kan sälja ännu mer till restauranger och butiker. Men att växa snabbt är inget mål, det är inte därför de gör det här.

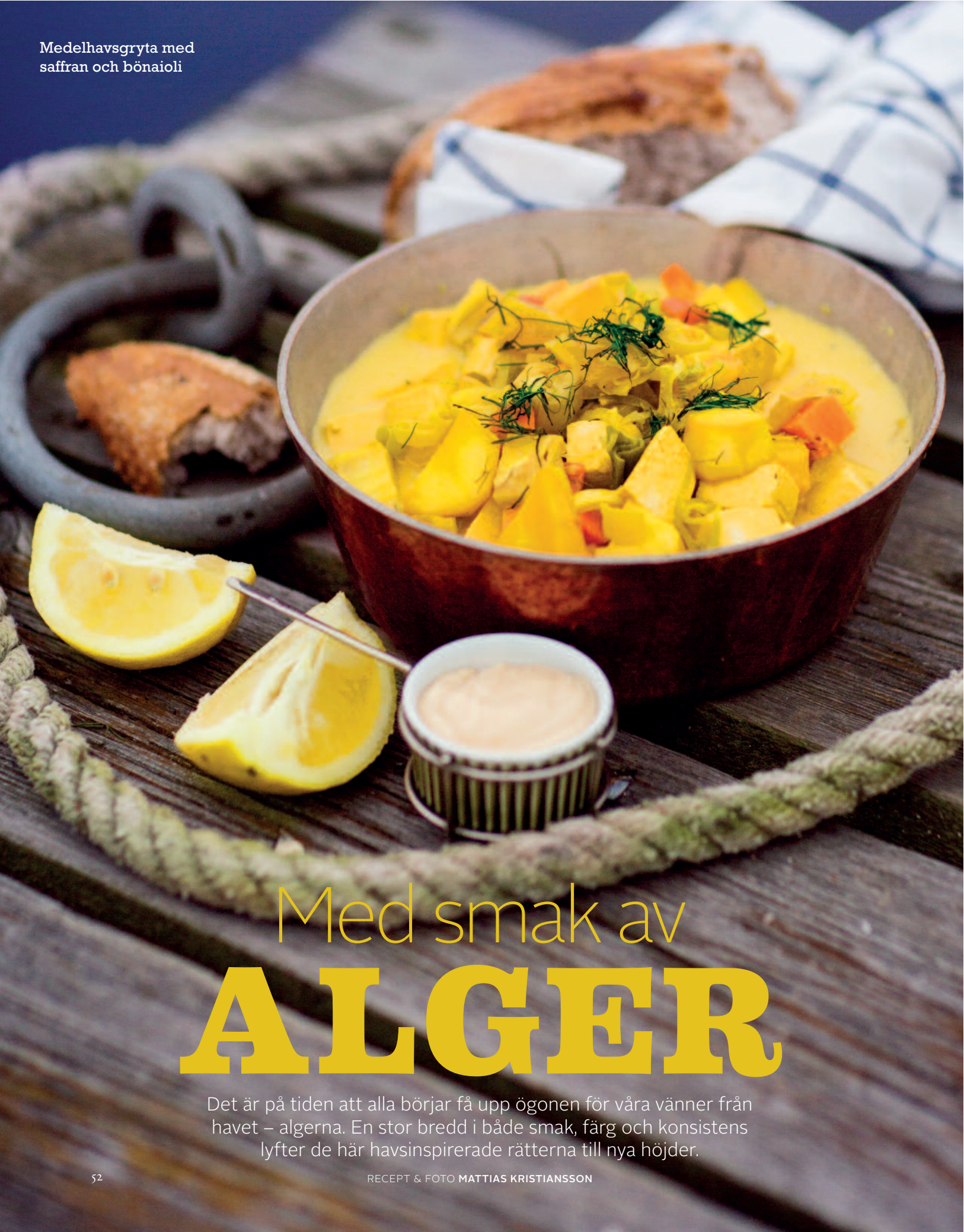
En timer ringer i köket och Linnéa går in för att ta ut ett nybakat tångbröd. Det smakar så klart fantastiskt. Hon gillar att experimentera med tång i mat, bakverk och snacks.

– Vi gjorde en tångbanankaka en gång och den var sådär, skrattar hon. En wow-grej är däremot tångchips. Bara ta sockertång och fingertång, klipp i bitar och stek med lite salt. Jättegott och enkelt!

Vi tar en skiva till av brödet och tänker på hur ruskigt användbar tången är. Och då har vi inte ens gått in på allt annat man kan göra med tång: biobränsle, tyg, plast... Framtiden stavas t-å-n-g.



»Att dyka ner i vattnet på det här sättet gör att man känner sig oövervinnlig.«



Medelhavsgryta med saffran och bönaioli

Med smak av ALGER

Det är på tiden att alla börjar få upp ögonen för våra vänner från havet – algerna. En stor bredd i både smak, färg och konsistens lyfter de här havsinspirerade rätterna till nya höjder.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Medelhavsgryta med saffran och bönaioli

4 portioner GF

KOMBU
En väldigt populär alg, full-proppad med umami, som ger ett djup till främst soppor och grytor.

En sprakande gul tofugryta med doft av hav. Gör sig extremt bra med bitig bönaioli och ett syrligt surdegsbröd.

Tofugryta med saffran
1 purjolök
1 vitlöksklyfta
1 fänkålsstånd
4 potatisar
1 morot
400 g fast tofu
en bit torkad kombu
4 dl vatten
1½ dl vitt vin
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 grönsaksbuljongtärning
1 paket saffran, 0,5 g
1 tsk stötta fänkålsfrön

Bönaioli
½ burk vita bönor, ca 1½ dl kokta
2 vitlöksklyftor
1 tsk dijonsenap
2 dl rapsolja
salt

Tofugryta med saffran
Skiva purjolöken och vitlöksklyftan fint. Fräs i lite olivolja i en stor gryta tills löken har mjuknat och blivit lätt transparent. Hacka fänkålen, potatisarna och moroten hyfsat fint och låt fräsa med i några minuter. Tärna tofun och vänd ner tillsammans med kombu, vatten, vitt vin, grädde, buljongtärning, saffran och stötta fänkålsfrön.

Bönaioli
Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Mixa bönorna tillsammans med vitlöksklyftor, dijonsenap, olja och salt.

Servera tofugrytan med bönaioli och ett gott bröd.



Mannagrynsfisk med frasigt täcke





Havsbrisbiff med rostad rödbetsquinoa

Havsbrisbiff med rostad rödbetsquinoa

4 portioner GF

En biff full av nyttigheter och smak. Passar även strålande till en saffransrisotto eller ett gott potatismos.

Havsbrisbiff
1½ dl solrosfrön
1½ dl cashewnötter
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 morot
½ gul lök
2 msk färska wakamealger
1 msk tomatpuré
1 msk ljus sojasås
1 citron, saften
½ dl finhackad dill
1 tsk örtsalt
vitpeppar

Rostad rödbetsquinoa
300 g rödbetor
3 dl quinoa, gärna röd
1 apelsin, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

Pepparrotssås
2 dl créme fraîche eller yoghurt, t ex Oatly iFraiche eller sojayoghurt
riven pepparrot efter smak (från tub går också bra)
en nypa strösocker
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Havsbrisbiff Blötlägg solrosfrön och cashewnötter i fyra timmar. Häll av vattnet. Häll av spadet från kikärterna och skölj i vatten. Häll ner frön, nötter och kikärter i en matberedare och mixa fint. Skrapa ner i en skål. Riv moroten och hacka den gula löken fint. Rör ner i skålen tillsammans med hackade wakamealger, tomatpuré, sojasås, citronsaft, finhackad dill, örtsalt och vitpeppar. Forma till biffar och stek gyllenbruna i lite olja.

Rostad rödbetsquinoa Sätt ugnen på 200 grader. Skala rödbetorna och skär i tunna klyftor. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt och ringla över lite olivolja. Rosta i ugnen i 20–30 minuter, eller tills de är mjuka. Ta ut och låt svalna något. Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda ihop rostade rödbetor, quinoa, rivet apelsinskal och -saft, salt och peppar.

Pepparrotssås Rör ihop créme fraîche eller yoghurt, riven pepparrot, socker, citronsaft, salt och peppar i en skål.

Servera havsbrisbiffarna tillsammans med rödbets- och quinoasalladen samt pepparrotssås.

En engelsk pubklassiker som gör sig bäst tillsammans med en kall öl. Kolsyran i smeten gör paneringen extra frasig.



Tofu fish and chips

Havscocktail

4 portioner som förrätt GF

WAKAME

Wakamealger är de gröna alger som man bland annat kan få i eller till sushin på japanska restauranger. Galet grön färg och frisk smak.

Den här färgglada förrätten smakar som en lätt bris från havet. Får du tag på vegetariska räkor är de ett jättekul tillägg. Finns i asiatiska butiker eller välsorterade matbutiker.

½ rödlök
½ gurka
2 tomater
1 avokado
100 g edamamebönor
½ dl färska wakamealger
2 msk finhackad dill
½ citron, saften
1 msk rapsolja
salt
vitpeppar
2 msk röd tångkaviar

Hacka rödlök, gurka, tomater och avokado fint. Blanda ihop med edamamebönor, wakamealger, dill, citronsaft, olja, salt och vitpeppar i en skål. Fördela i fyra portionsskålar och toppa med röd tångkaviar.



VAR HITTAR JAG ALLA ALGER?

Enklast är att besöka en asiatisk matbutik, men även andra välsorterade matbutiker och hälsokoster har numer ett bra utbud.

INGA ALGER?

Ingen panik, bara hoppa över, det blir jättegott ändå!

RECEPT

Tofu fish and chips

4 portioner

NORI
Noriarken är de ark som används för att göra sushi. Nori är inte en algsort, utan ett samlingsnamn för ätbara alger.

Tofu fish
600 g fast tofu
1 dl vitt vin
1 citron, saften
1 tsk salt
2 ark noriark
2 dl vetemjöl
½ dl majsstärkelse
2 dl ljus öl eller kolsyrat vatten
salt
svartpeppar
rapsolja att fritera i

Tartarsås
2 dl majonnäs, t ex äggfri
1 schalottenlök
2 msk kapris
2 msk finhackad saltgurka
eller cornichons
2 msk finhackad färsk dill

Mosade ärtor
2 dl gröna ärtor
1 tsk torkad mynta
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Till servering
Pommes eller ugnsbakad potatis
citronklyftor

Tofu fish
Skär tofun i tjocka skivor. Lägg i en form och häll på vitt vin, citronsaft och salt. Låt marinera i minst 30 minuter, helst längre. Vira in tofubitarna i noriarken. Rör ihop vetemjöl och majsstärkelse i en skål. Vispa ner öl eller kolsyrat vatten och krydda med salt och peppar. Hetta upp generöst med olja i en kastrull. Vänd tofun i smeten och stek/fritera i oljan. Låt rinna av på hushållspapper.

Tartarsås
Häll ner majonnäsen i en skål. Hacka schalottenlök, kapris och saltgurka fint. Blanda ner i majonnäsen tillsammans med dillen.

Mosade ärtor
Mosa de gröna ärtorna med en gaffel. Krydda med mynta, citronsaft, salt och peppar.

Servera tofu fishen med pommes, tartarsås, mosade ärtor och citronklyftor.

Mannagrynsfisk med frasigt täcke

4 portioner
Man kan göra mer än gröt på mannagryn. Testa att göra vegofisk! Du får finfina "filéer" som du även kan panera i ströbröd eller steka som de är. Här har vi toppat dem med ett frasigt täcke.

Mannagrynsfisk
4 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk
eller havremjölk
4 dl vatten
½ dl torkade aramealger
1 tsk salt
2 dl mannagryn
2 citroner, saften
1 dl finhackad dill

Frasigt täcke
1 schalottenlök
1 vitlöksklyfta
1 dl olivolja
1 citron, saften
1 dl finhackad persilja
2 dl ströbröd
ev. 1 dl riven ost, t ex mjölkfri

Dillpotatismos
800 g mjölig potatis
50 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
1 dl finhackad dill
riven muskotnöt
salt
vitpeppar

Löksås med vin
3 gula lökar
1 vitlöksklyfta
2 msk rapsolja
½ citron, saften
1 dl vitt vin
1 dl grönsaksbuljong
salt
svartpeppar

Mannagrynsfisk
Koka upp mjölk, vatten, wakamealger och salt i en kastrull. Vispa ner mannagrynen och låt allt sjuda under omrörning tills gröten tjocknar. Rör ner citronsaft och finhackad dill. Pressa ner ett bakplåtspapper i en gratängform och sprid ut mannagrynsblandningen i formen. Plasta in och låt svalna i kylskåpet. Skär sedan den fasta mannagrynsfisken i bitar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.

Frasigt täcke
Sätt ugnen på 200 grader. Hacka schalottenlöken och vitlöksklyftan fint. Blanda ihop med olivolja, citronsaft, persilja, ströbröd och eventuellt riven ost. Fördela över mannagrynsfisken och gratinera i ca 15 minuter eller tills det har fått fint med färg.

Dillpotatismos
Skala potatisen och koka mjuk i lättsaltat vatten. Vispa sönder med en elvisp. Vispa ner smör och mjölk och fortsätt att vispa i några minuter tills du får ett fluffigt mos. Rör ner finhackad dill, riven muskotnöt, salt och vitpeppar.

Löksås med vin
Skiva de gula lökarna och vitlöksklyftan fint och stek i rapsoljan tills de har mjuknat och fått färg. Det tar runt 15 minuter. Pressa ner citronsaft och häll på buljongen. Mixa allt till en slät sås och smaka sedan av med salt och peppar. Pressa ner citronsaft och häll på vitt vin och buljong.

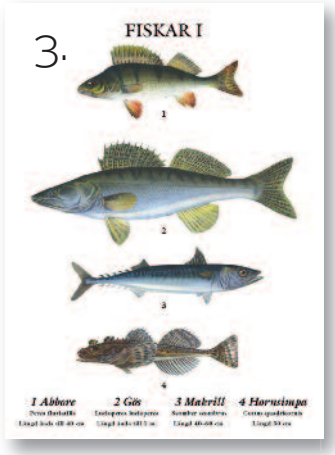
Servera den frasiga mannagrynsfisken tillsammans med dillpotatismos och löksås.



1.



2.



3.



4.

Under ytan

Vi dyker ner i det stora blå för att finna inspiration. Från glittrande blågröna toner till djupa mörkblå. Levande former och friskt smakande alger. Här under ytan simmar vi i stim med fiskarna och inser snart att vi har allt vi behöver på en fenas avstånd.



5.



6.



7.



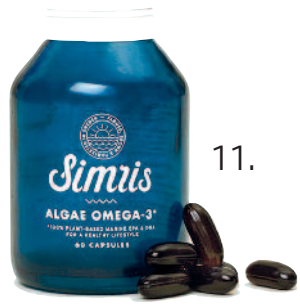
8.



9.



10.

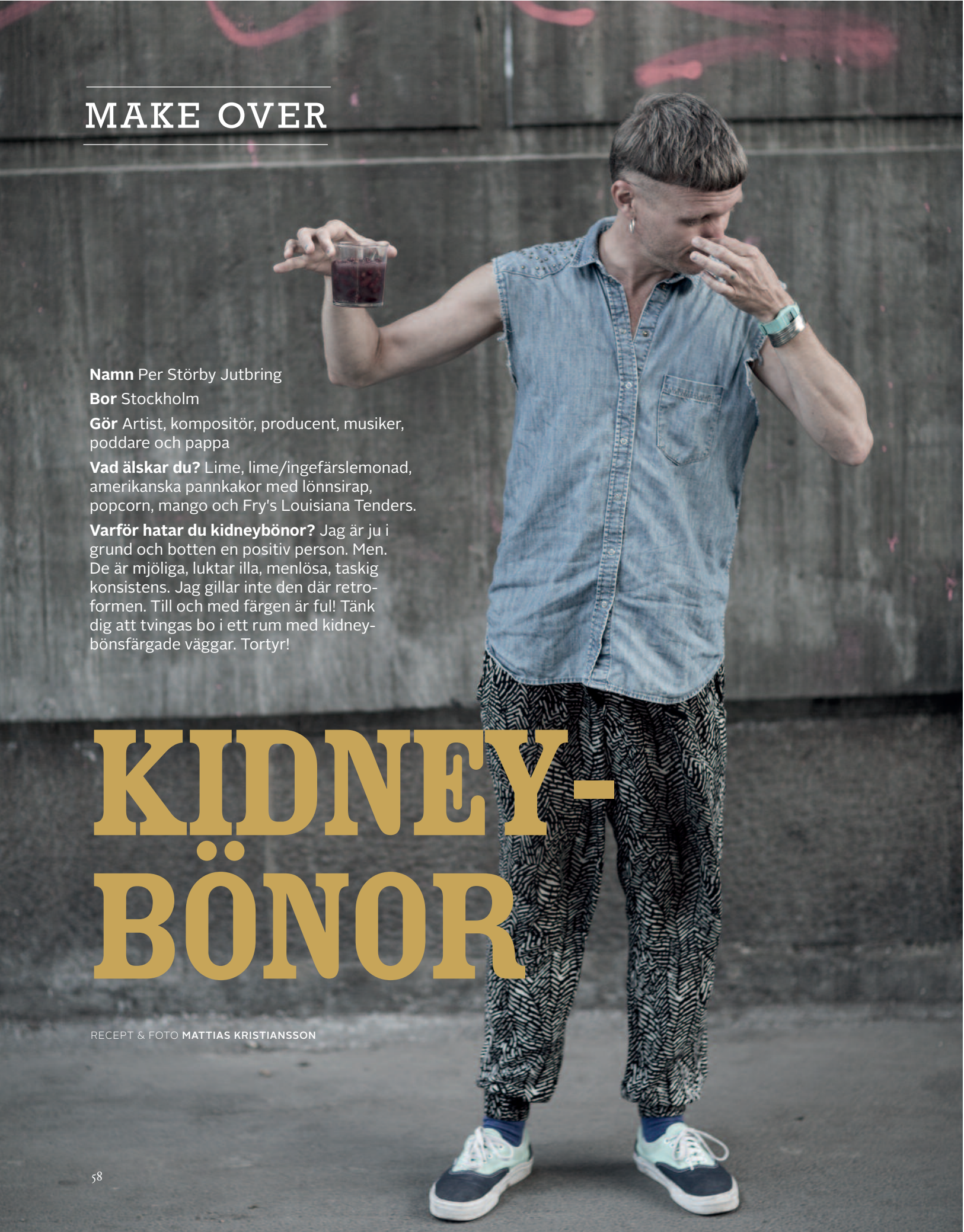


11.



12.

1. Lampan Franklin. Saltabonor.se, 495 kr. **2. Stilren kökshandduk** från Gripsholm. Marinestyle.se, 79 kr. **3. Vackert illustrerad skolplansch** med fiskar. Olandsbyggnadsvard.se, 129 kr. **4. Droppformad** ljusblå glasvas. H&M Home, 59,50 kr**. 5. Sköra ljuslyktor** i tunt porslin. Oscar & Clothilde, 3 st/119 kr. **6. Madara Cosmetics ansiktstvål** med vetegroddsolja och alger. Ecoliving.se, 75 kr. **7. Volymschampo** med havssalt och sjögräs. Lush, 330 g/239 kr. **8. Mildrökt kaviarpålägg** med dill. Lysekils, 34 kr. **9. Tångkaviar** som lurar vem som helst. Finns både röd och svart. Abba, 25 kr. **10. Catxalots handplockade blåstångsknoppar** från Bohuslän. Finns i utvalda butiker. **11. Omega 3** från svenskodlade alger. Simris Alg, 60 kapslar/370 kr (snart till försäljning). **12. Torkade aramealger,** går lika bra att använda i maten som i badkaret. Renée Voltaire, 55 kr.



Namn Per Störby Jutbring

Bor Stockholm

Gör Artist, kompositör, producent, musiker, poddare och pappa

Vad älskar du? Lime, lime/ingefärslemonad, amerikanska pannkakor med lönnsirap, popcorn, mango och Fry's Louisiana Tenders.

Varför hatar du kidneybönor? Jag är ju i grund och botten en positiv person. Men. De är mjöliga, luktar illa, menlösa, taskig konsistens. Jag gillar inte den där retro-formen. Till och med färgen är ful! Tänk dig att tvingas bo i ett rum med kidney-bönsfärgade väggar. Tortyr!

KIDNEY-BÖNOR

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Kidneybönsplättar

4 portioner GF

Vi valde att gömma undan kidneybönorna i de här frasiga plättarna med indisk touch. Jättegoda att pressa lite lime över innan servering.

Kidneybönsplättar
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1½ dl vatten
1 dl rismjöl
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
½ msk riven färsk ingefära
½ tsk paprikapulver
½ tsk curry
1 tsk bakpulver
½ tsk salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Häll av spadet från kidneybönorna och skölj i vatten. Låt rinna av. Mosa sönder med en gaffel eller mixa i en matberedare till en hyfsat slät puré. Blanda ner vattnet och rismjölet. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint. Vänd ner i smeten tillsammans med riven ingefära, paprikapulver, curry, bakpulver, salt och peppar. Klicka ut små plättar i en stekpanna och stek dem gyllenbruna på båda sidor.

Men herregud Mattias, det var ju riktigt gott! Har du glömt kidneybönorna?



Palsternackspasta med pumpabiffar och mangold verde

VEGO BJUDER SINA LÄSARE PÅ VEGO

Vi kände att det var på tiden att bjuda några av våra fina läsare på vegomat. Så det var precis vad vi gjorde! En trevlig trerätters mitt i veckan, med hösten som inspiration och de trevligaste gästerna på länge.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Vi är verkligen så tacksamma över alla där ute som läser tidningen VEGO. Både ni som har varit med sedan starten, men självklart även alla som trillat in på vägen och inspirerats, lagat, smakat och pratat vego. Efter att ha kastat ut frågan på vår Facebook-sida bjöd vi till slut hem Anneli, Raimond, Ulrika och Tuula. Det blev mycket snack om allt och inget, högt och lågt, mat och prat och klirrande i glasen. En jättetrevlig kväll som vi gärna upprepar med fler av våra läsare, så håll utkik!



Champinjontoast med rostad auberginekräm

VEGO BJUDER


Ulrika och Raimond

Ulrika Sandvik

Bor: Södermalm, Stockholm. **Gör:** Läkare och forskare.

Hur vego är du? Vegetarian som ibland äter fisk sedan 15 år.

Vad är det bästa med vegomat? Att slippa bidra till den miljöpåverkan som köttproduktionen orsakar.

Vad är godast just nu? Kantareller plockade vid vårt lantställe i Småland.

Varför gillar du tidningen VEGO: Kul och inspirerande om matlagning till vardag och fest.

”Fantastisk middag i trevligt sällskap. Auberginerörän blev en fin kontrast till vitlökssmaken i förrätten. Hasselnötscrémen som serverades till dessertpajen var en len och ljuvlig kompott som torde kunna funka med flera olika efterrätter”.

Anneli Olander Berglund

Bor: Nykvarn. **Gör:** Illustratör.

Hur vego är du? 75 % vegan, 25 % allätare (vill bli 100 % vegan men faller ibland, blir lättare ju fler recept jag dyker på).

Vad är det bästa med vegomat? Det är gott och det är snällt mot klimatet och djuren.

Vad är godast just nu? Curry med kikärter (går hem hos barnen också!) samt allt med pumpa.

Varför gillar du tidningen VEGO? Den har massor av enkla recept som faktiskt funkar i en stressig vardag + hänsynen till en begränsad plånbok.

”Alla rätter var toppen, men jag som glömt bort att man kan bjuda på tillagade päron fick inspiration. Pumpabiffarna var dock höjdpunkten, fasen vad gott!”

Raimond Gren

Bor: Södermalm, Stockholm. **Gör:** Byråkrat.

Hur vego är du? Vegetarian sedan 18 år.

Vad är det bästa med vegomat? Att slippa hantera kött.

Vad är godast just nu? Kantarellpytt med färskpotatis.

Varför gillar du tidningen VEGO: Det är opretentiös god mat, rakt på sak.

”Auberginerörän till förrätten överraskade. Jag kommer definitivt att laga den hemma”.


Anneli och Tuula

Tuula Olander

Bor: Söderlänna, Stora Rörvik. **Gör:** Undersköterska. Arbetar inom äldreboende, demensavdelningen.

Hur vego är du? Under en tid har vi haft några köttfria dagar i veckan och på den vägen är det.

Vad är det bästa med vegomat? Det bästa med vegomat är att det är gott, nyttigt, fiberrikt och vackert. Man får en härlig mättnadskänsla och ny energi. Juicerna är otroligt nyttiga och smoothies är bra som mellanmål.

Vad är godast just nu? Min favorit är vegolasagne med butternutpumpa emellan. Spenatsoppa med gräslök och några örter i mm. Fruktsallad, pajer och juicer är också mina favoriter. Idag har jag druckit en detoxjuice med blåbär, rödbetor och en bit ingefära. Den har antiinflammatoriska egenskaper.

Varför gillar du tidningen VEGO? Den är inspirerande och har bra innehåll. Goda recept och vackra bilder samt bra tips!

”Utsökt! Mycket god och vackert upplagt”.



Pumpabiffar



Pärontart med rosmarin och hasselnötssås

Champinjontoast med rostad auberginekräm

4 portioner GF Använd glutenfritt bröd

Den här toasten är toppad med en auberginekräm så god att man inte kan låta bli att le. Auberginekrämen är även god som pålägg eller att dippa grönsaker i.

4 skivor vitt bröd
rapsolja att steka i

Auberginekräm
2 auberginer à 300 g
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
1 tsk torkad timjan
1 tsk salt
svartpeppar

Vitlöksstekta champinjoner
200 g champinjoner
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
½ msk balsamvinäger
2 msk finhackad persilja

groddar eller skott till servering

Skär bort kanterna på brödskivorna och stek dem sedan gyllenbruna på båda sidor i lite rapsolja.

Auberginekräm Sätt ugnen på 200 grader. Halvera auberginerna och lägg med snittytan uppåt på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över olivoljan. Rosta i ugnen i 20 minuter. Ta ut och låt svalna. Skrapa sedan ur fruktköttet med hjälp av en sked. Mixa ihop med den rivna vitlöksklyftan, timjan, salt och peppar. Du kan antingen ta hjälp av en stavmixer eller använda dig av en matberedare.

Vitlöksstekta champinjoner Dela champinjonerna i fjärdedelar. Stek i olivoljan tills de har släppt sin vätska och blivit härligt brynta. Riv ner vitlöksklyftan och rör ner balsamvinäger och finhackad persilja.

Klicka ut lite auberginekräm på varje brödskiva. Toppa med de vitlöksstekta champinjonerna och dekorera med groddar eller skott.

Palsternackspasta med pumpabiffar och mangold verde

4 portioner GF Använd glutenfri pasta och glutenfritt ströbröd istället för panko

Här har vi blandat höstens alla smaker i en enda rätt: Pumpa, palsternackor, päron och mangold. Snyggt är det också!

Palsternackspasta
pasta för 4 personer
500 g palsternackor
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar

Pumpabiffar
ca 1 kg butternutpumpa
1 msk olivolja
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl
1 gul lök
2 msk finhackad färsk salvia
1 tsk salt
svartpeppar
3 dl pankoströbröd

Rostat päron
3 päron
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Mangold verde
400 g mangold
1 msk kapris
1 vitlöksklyfta
1½ dl olivolja
1 dl vatten
salt
svartpeppar

Palsternackspasta Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen Sätt ugnen på 200 grader. Skala palsternackorna och skär i mindre bitar. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna grovt. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt och ringla över olivoljan. Rosta i ugnen i cirka 20 minuter eller tills palsternackan är mjuk. Släng ner i en skål och mixa ihop med grädde, salt och svartpeppar med hjälp av en stavmixer. Du kan även använda dig av en matberedare. Blanda med pastan.

Pumpabiffar Sätt ugnen på 200 grader. Skala pumpan och kärna ur. Skär i mindre bitar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över olivoljan och rosta i ugnen i 30 minuter, eller tills pumpan är mjuk. Ta ut och släng ner i en matberedare. Häll av spadet från kikärterna och skölj dem. Låt rinna av och släng sedan ner i matberedaren. Mixa pumpa och kikärter till en hyfsat slät puré. Skrapa ner i en skål. Hacka den gula löken och salvian fint. Vänd ner i smeten tillsammans med 1 dl pankoströbröd. Salta och peppra. Forma smeten till små biffar och vänd dem i pankoströbrödet. Smeten är väldigt lös, men biffarna kommer att hålla ihop fint. Stek dem nu gyllenbruna på båda sidor i lite rapsolja.

Rostat päron Du kan rosta dem samtidigt som pumpan ovan. Bara ringla över lite olivolja samt strö över salt och peppar. Efter 20 minuter har de fått fint med färg.

Mangold verde Dra av bladen från mangoldens hårda stjälkar. Förväll bladen i kokande vatten i några minuter. Då försvinner lite av den beska smaken. Skölj genast i kallt vatten och pressa sedan ut så mycket vätska du kan. Släng ner i en matberedare tillsammans med kapris, riven vitlöksklyfta, olivolja, vatten, salt och peppar. Mixa till en slät, galet grön sås.

Servera pumpabiffarna tillsammans med palsternackspastan, rostat päron och den gröna mangoldsåsen. Smaklig måltid!

Pärontart med rosmarin och hasselnötssås

4 portioner

Har du inte testat att para ihop päron med rosmarin så är det dags nu. För att inte tala om kombon päron och hasselnöt. Det är bara mumsiga vänskapsrelationer här.

Pajdeg
2½ dl vetemjöl
1 msk strösocker
en nypa salt
100 g smör, t ex mjölkfritt
½ dl vatten

Päronfyllning
2 päron
½ dl strösocker
2 tsk finhackad färsk rosmarin

Hasselnötssås
2 dl hasselnötter, skalade
2 dl vatten
2 msk lönnsirap
1 tsk vaniljsocker

Pajdeg Blanda ihop vetemjöl, strösocker och salt i en skål. Skär smöret i tärningar och nyp ihop med mjölet. När du har en gryning massa häller du på vattnet och nyper ihop allt till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylen i 30 minuter. Kavla ut degen ca 3 mm tunn och ta ut fyra rundlar. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.

Päronfyllning Strö hälften av sockret över degrundlarna. Halvera päronen och skär ut kärnhuset. Skiva päronhalvorna och lägg dem på degrundlarna. Strö över resterande socker. Grädda päronpajerna i 225 grader i ca 20 minuter eller tills de har fått fint med färg. Ta ut och strö över finhackad rosmarin.

Hasselnötssås Blötlägg hasselnötterna i 1 timme. Häll bort vattnet och släng ner hasselnötterna i en matberedare tillsammans med vatten, lönnsirap och vaniljsocker. Mixa till en slät sås.

Servera de nygräddade päronpajerna tillsammans med hasselnötssåsen.

Enkel och god Veckomeny

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**


Svampbollar med dillsås och pressad potatis

Måndag

Svampbollar med dillsås och pressad potatis

4 portioner GF

Ny husmanskostfavorit. Svampbollarna är ett par nya goda bollar som passar till det mesta.

Svampbollar
1 gul lök
500 g champinjoner
1 msk olivolja
3 dl valnötter
3 msk majsstärkelse
2 tsk mörk sojasås
2 tsk torkad salvia
salt
svartpeppar

Dillsås
2 dl vatten
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
1 msk majsstärkelse
1 buljongtärning
½ dl finhackad dill
salt
vitpeppar

Pressad potatis
800 g mjölig potatis
salt
vitpeppar

Svampbollar Hacka den gula löken och champinjonerna fint. Enklast är att ta hjälp av en matberedare. Fräs lök och svamp i olivoljan tills det har släppt all sin vätska och fått lite färg. Mixa under tiden valnötterna till ett fint mjöl i matberedaren. Skrapa ner lök och svamp i matberedaren och mixa till en hyfsat slät smet. Skrapa sedan ner i en skål och blanda ner majsstärkelse, sojasås, torkad salvia, salt och svartpeppar. Rulla till bollar och stek dem gyllenbruna i lite olja.

Dillsås Vispa ihop vatten, yoghurt och majsstärkelse i en kastrull. Koka upp under omrörning och vispa ner buljongtärningen. Låt sjuda tills såsen tjocknar något. Ta kastrullen från plattan och rör ner den finhackade dillen. Smaka av med salt och vitpeppar.

Pressad potatis Skala potatisen och koka den mjuk. Häll av vattnet och pressa sedan potatisen med hjälp av en potatispress. Krydda med salt och vitpeppar.

Servera svampbollarna tillsammans med dillsås och pressad potatis.

Tisdag

Stroganoff-i-ett

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

Stroganoff är en värmande favorit som här görs i en enda gryta tillsammans med makaronerna. Ingen disk, inga bekymmer.

250 g champinjoner
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
400 g sojafärs
2 msk majsstärkelse
2 tsk paprikapulver
1 dl vitt vin, kan uteslutas
½ msk dijonsenap
8 dl vatten
4 dl makaroner, t ex penne eller snäckor
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
salt
svartpeppar

Hacka champinjonerna, den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs allt i olivoljan tills svampen och löken har släppt sin vätska och mjuknar något. Rör ner sojafärsen och låt steka med i någon minut. Pudra över majsstärkelse och paprikapulver. Häll på vinet och låt det koka in. Rör ner dijonsenap, vatten och makaroner. Låt koka i 6–8 minuter eller tills makaronerna är klara. Avsluta med att röra ner yoghurt och krydda med salt och peppar. Servera på direkten.


Stroganoff-i-ett



Palsternackssoppa med curry

Onsdag

Riswok med grönsaker och kikärter

4 portioner GF

En wok med en sån här god blandning av grönsaker behöver inte mycket mer. Ja, förutom en stor gaffel att äta med.

3 dl basmatiris
1 gul lök
1 röd paprika
1 grön paprika
1 morot
150 g sockerärtor
1 msk olivolja
1 påse babyspenat à 70 g
½ dl mandlar
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
salt
svartpeppar

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka den gula löken. Strimla paprikorna, och sockerärtorna. Fräs lök, paprika, morot och sockerärtor i oljan tills allt har fått fint med färg. Vänd ner det kokta riset och låt fräsa tills även det får färg. Vänd ner spenaten, mandlarna och kikärterna. Krydda med salt och peppar.

Torsdag

Palsternackssoppa med curry

Palsternackan är morotens bortglömda vän, som gör sig så himla bra i soppor. Oväntad kombo med curry? Smaka bara så förstår du!

500 g palsternackor
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk riven färsk ingefära
1 msk curry
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

Skala palsternackorna och skär i mindre bitar. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs palsternackor och lök i en stor kastrull eller gryta tills löken har mjuknat något och blivit lätt transparent. Blanda ner riven ingefära, curry, kokosmjölk, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills palsternackan är mjuk. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer. Servera som den är eller tillsammans med ett gott bröd.



Riswok med grönsaker och kikärter

Fredag

Couscousbiffar med stekt aubergine och tahinidressing

4 portioner GF Använd hirs istället för couscous och glutenfritt bröd istället för pita

Couscousbiffar
2½ dl vatten
2½ dl couscous, gärna fullkorn
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 vitlöksklyfta
2 msk finhackad persilja, fryst går bra
1 tsk spiskummin
1 msk olivolja
1 tsk salt

Stekt aubergine
1 aubergine à 300 g
olivolja att steka i
salt

Tahinidressing
½ dl tahini
½ dl vatten
2 msk olivolja
1 citron, saften
1 vitlöksklyfta
½ tsk salt

Till servering
4 pitabröd
sallad

Couscousbiffar Koka upp vattnet. Ta kastrullen från plattan och rör ner couscousen. Lägg på ett lock och låt stå och dra i 10 minuter. Häll av spadet från kikärterna och skölj. Låt rinna av och häll sedan ner i en matberedare och mixa hyfsat fint. Skrapa ner i en skål tillsammans med couscousen. Riv ner vitlöksklyftan och blanda ner hackad persilja, spiskummin, olivolja och salt. Forma till små biffar och stek gyllenbruna i olja.

Stekt aubergine Skiva auberginen fint och stek i generöst med olivolja tills den får fint med färg. Salta.

Tahinidressing Vispa ihop tahini, vatten, olivolja, citronsaft, riven vitlöksklyfta och salt.

Fyll varma pitabröd med couscousbiffar, stekt aubergine, tahinidressing och sallad.

Som en Mellanösternbuffé omfamnad av ett varmt pitabröd. Det är såhär fredagsmat ska smaka!

Couscousbiffar med stekt aubergine och tahinidressing





Frasig kikärtsrulle

Lördag

Frasig kikärtsrulle

4 portioner
Hur kan man göra en falafel ännu frasigare? Man bakar in den i ännu frasigare smördeg. En slående god middag som passar perfekt tillsammans med en fräsch hackad sallad.

Frasig kikärtsrulle
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ kruka finhackad färsk koriander
½ kruka finhackad färsk persilja
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk mald koriander
1 tsk salt
1 dl kikärtsmjöl
1 rulle kyld smördeg

Hackad sallad
1 klyfta rödkål
1 tomat
½ gurka
1 påse babyspenat à 70 g
1 dl majskorn
1 msk olivolja
1 tsk vitvinsvinäger
1 tsk torkad oregano
½ tsk salt
svartpeppar

Frasig kikärtsrulle Sätt ugnen på 225 grader. Häll av spadet från kikärterna och skölj i vatten. Låt rinna av. Mixa sedan hyfsat fint i en matberedare. Skrapa ner i en bunke. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint och fräs i lite olja tills den mjuknar och får färg. Vänd ner bland de mixade kikärterna tillsammans med finhackad koriander, finhackad persilja, spiskummin, paprikapulver, mald koriander, salt och kikärtsmjöl. Rulla ut smördegen och kavla ut den lite extra. Fördela kikärtsblandningen i mitten av smördegen och rulla ihop. Dra försiktigt ut smördegen och vik runt så att den täcker fyllningen helt. Lägg rullen med skarven nedåt på en bakplåtspappersklädd plåt. Pensla ytan med olivolja. Baka rullen i ugnen i 15–20 minuter eller tills smördegen har fått fint med färg.

Hackad sallad Hacka rödkålen, tomaten, gurkan och babyspenaten fint. Häll ner i en skål tillsammans med majskorn, olivolja, vitvinsvinäger, torkad oregano, salt och peppar.

Servera den frasiga kikärtsrullen tillsammans med den hackade salladen.


Whoopie pies med jordnötsfrosting

Whoopie pies med jordnötsfrosting

12 st

Chokladwhoopies
4 dl vetemjöl
1 dl kakao
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
½ tsk salt
½ tsk mald kanel
2 tsk vaniljsocker
200 g smör, t ex mjölkfritt
1½ dl strösocker
1 dl ljust muscovadosocker
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt

Jordnötsfrosting
100 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl jordnötssmör
½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
5 dl florsocker

Chokladwhoopies Sätt ugnen på 175 grader. Sikta ner vetemjöl, kakao, bakpulver, bikarbonat, salt, kanel och vaniljsocker i en skål. Vispa i en annan skål ihop smör, strösocker och muscovadosocker krämigt och fluffigt. Vispa ner mjölblandningen i smörfluffet tillsammans med yoghurten. När du har en slät smet utan klumpar fyller du en spritspåse med smeten och spritsar ut 24 klickar på bakplåtspappersklädda plåtar. Du kan även ta hjälp av en glasskopa för att fördela smeten. Grädda kakorna i 12-14 minuter eller tills de är gyllenbruna i kanterna. Ta ut och låt svalna helt.

Jordnötsfrosting Vispa ihop samtliga ingredienser till frostingen. När du har en slät och fluffig frosting är den klar.

Lägg ut hälften av kakorna. Spritsa ut en klick jordnötsfrosting på varje. Toppa med resterande kakor. Klart!

Whoopie pies är dubbla mjuka kakor fyllda med krämig fyllning. En riktig amerikansk klassiker.


Lins- och sötpotatisgryta

Söndag

Lins- och sötpotatisgryta GF

Sötpotatisen gör den här grytan väldigt mättande och god. Så mättande att du inte behöver något tillbehör, även om kokt ris alltid är gott.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
2 sötpotatisar, ca 400 g
2 morötter
3 dl röda linser
1 burk krossade tomater à 400 g
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin
salt
svartpeppar

Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i olivoljan i en kastrull tills löken mjuknar och blir lätt transparent. Skala sötpotatisarna och morötterna och skär i mindre tärningar. Vänd ner i kastrullen tillsammans med de röda linserna, krossade tomater, kokosmjölk, paprikapulver och spiskummin. Koka upp och låt allt sjuda i ca 15 minuter, eller tills linserna och rotfrukterna är mjuka. Smaka av med salt och peppar. Servera som den är eller tillsammans med kokt ris.

Hälsans Kök goes vegan

Det är nya tider och den gröna maten tar allt större plats på köksborden. Fler än någonsin väljer att käka vego, på heltid, deltid eller som variation i vardagen och Hälsans Kök gör det nu lättare för alla att gå över till den gröna sidan.

– Var tionde svensk är vegan eller vegetarian och trenden pekar på att allt fler svenskar väljer att bli flexitarianer, eller halvvego, säger Johannes Erlandsson, Business Expansion Manager, Hälsans Kök.

Vackra ord tycker vi på VEGO som har märkt ett ökat intresse bara sen vi startade förra året. Och det visar även en undersökning gjord av Hälsans Kök som säger att var fjärde svensk är mer intresserad av vegetarisk mat nu än för ett år sedan. Superkul! Ett enkelt baby step att börja med är att testa en köttfri måndag. Inga krav eller måsten, bara gör din tallrik lite extra grön en dag i veckan.

En annan grej är självklart att fira Vegetariska världsdagen den 1 oktober med en strålande stor fest. Bjud hem ett gäng vänner på vegomiddag och frossa i allt vad vegovärlden har att erbjuda.

Och en tredje sak är att dyka ner i Hälsans Köks nya veganska utbud. Halva sortimentet blir nu nämligen helt veganskt, allt för att göra det enklare och godare för just dig att äta vego.

Burgare, sojanuggets, linsbiffar, falafel, couscousbiffar, vegoschnitzel, färs och bullar är produkterna som från och med vecka 38 kommer att leta sig ut i butikernas frys- och kyldiskar. Vi kan inte vänta på att få smaka!





Godaste dippsåserna

Frasiga nuggets och schnitzlar gör sig fantastiskt med goda dippsåser. Här är två favoriter.

Senapssås

½ dl senap, ½ dl majonnäs, t ex äggfri,
2 msk agavesirap, salt, svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Klart!

Dillsås

2 dl naturell yoghurt t ex sojayoghurt
2 tsk dijonsenap, 1 citron, saften
1 dl finhackad dill , salt, svartpeppar

Blanda ihop samtligaingredienser i en skål. Klart!



HÄLSA & KOST

Vad vi stoppar i oss gör skillnad för vår hälsa, det visar studie efter studie. Men oroa dig inte, vi ska inte trötta ut dig med tråkiga kostscheman eller pekpinnar. Bara att du käkar vego gör att du har ett stort försprång. Och det är ju inte svårt, bara väldigt välsmakande. Här kommer några sidor med lite mer fokus på vad maten gör för underverk med oss och vad du kan göra om du vill boosta den ännu mer.



Vegetariskt tar täten på Örebro sjukhus

Kardiologiska kliniken på Örebro sjukhus inför nu vegetarisk mat som huvudalternativ för sina patienter. Här vistas de med livsstilsrelaterade sjukdomar som diabetes och åderförkalkning och detta är ett sätt att visa att frukt och grönsaker inte bara är bra för en, utan även gott. Hurra, säger vi till verksamhetschefen Stella Cizinsky som tog tag i det här, och vi hoppas att det inspirerar andra sjukhus att göra likadant.



Träna hemma, borta eller var du vill med smidiga **gummiband**. Gymgrossisten, 199 kr.



Boken **Juiceapoteket**, med juicer för styrka, rening och läkning. Av Kara M. L. Rosen.



Kombucha är namnet på den jästa dryck som frälser allt fler. Lika god till mellanmål som till fördrink på festen. Renée Voltaire, 250 ml/35 kr.



Ett nytt trendbär på intåg: **Aronia**. Syrliga i smaken och packade med flavonoider och K-vitamin. Råvarubutiken, 125 g/49 kr.



Du blir stark som en viking med träningsbaren från **Bobar**. Nötfri, ekologisk, raw och tillverkad i Sverige. Läs mer på bobar.se.



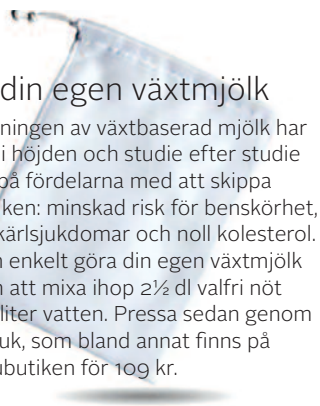
Linfröolja är full av Omega-3 och är även bra för magen. Ringla en tesked över salladen eller mixa ner i smoothien.



Mixa direkt i flaskan Börja dagen med en boostande smoothie. Mixa den direkt i flaskan med hjälp av OBH Nordicas Smoothie Twister. Siba, 299 kr.

Pepstop

Renée Voltaire ligger inte på latsidan utan öppnade nyligen sitt första helt veganska pepstop, stället du går till för att fylla på depåerna med väl tillredd raw mat, smoothies, juicer och desserter. Finns på Riddargatan 3 i Stockholm och något säger oss att ni snart hittar fler pepstop runt om i landet.



Gör din egen växtmjölk

Försäljningen av växtbaserad mjölk har skjutit i höjden och studie efter studie pekar på fördelarna med att skippa komjölken: minskad risk för benskörhet, hjärt- kärlsjukdomar och noll kolesterol. Du kan enkelt göra din egen växtmjölk genom att mixa ihop 2½ dl valfri nöt med 1 liter vatten. Pressa sedan genom en silduk, som bland annat finns på Råvarubutiken för 109 kr.

Kost & Hälsa

– De senaste rönen från forskningsvärlden

Vi på VEGO vill att våra läsare ska leva ett långt, friskt och lyckligt liv och har därför tagit hjälp av cancerläkaren och ordföranden i Läkare för Framtiden, David Stenholtz, som i varje nummer lyfter fram nya studier och forskning kring världens bästa vegomat.

TEXT **DAVID STENHOLTZ**

BÄTTRE KOGNITIONS-FÖRMÅGA HOS BARN

Barn som äter en mer växtbaserad kost uppvisar bättre resultat avseende hjärnans funktioner (kognition). Detta enligt en ny studie i tidskriften British Journal of Nutrition. Forskarna analyserade kostintag hos 216 pojkar och 212 flickor som var mellan 6–8 år gamla. Kostintagen poängsattes enligt två index för hälsosamt ätande (Baltic Sea Diet Score, BSDS och Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH).



De som fick högst poäng var de som hade ett högt intag av hela vegetabilier som frukt, grönsaker och fullkorn och lågt intag av socker, salt, kött och feta mejeriprodukter. Barnen genomgick test av hjärnans funktioner genom Ravens Färgade Progressiva Matriser.

Haapala EA, Eloranta AM, Venäläinen T, Schwab U, Lindi V, Lakka TA, Associations of diet quality with cognition in children – the Physical Activity and Nutrition in Children Study. Br J Nutr. 2015 Aug 14:1-8. [Epub ahead of print]

MINDRE KÖTT OCH MER GRÖNT FÖRBÄTTRAR MINNET

Äldre människor som ändrar sin kost till att äta mer från växtriket och mindre från djurriket uppvisar en förbättring av hjärnans funktion inklusive minne. Detta enligt en ny studie från Spanien som publicerats i JAMA Internal Medicine. Studien omfattade 447 personer. Deltagarna var friska, uppvisade ingen nedsatt kognitiv funktion men hade alla riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom. Deltagarna lottades till tre grupper. En grupp fick råd och stöd att äta en medelhavskost med tillskott av olivolja, en grupp till medelhavskost med tillskott av nötter och en tredje grupp som inte ändrade sin kost alls. Att äta medelhavskost innebär en kraftig ökning av hela vegetabilier i kosten, lite fisk och en stor minskning i intaget av rött kött, chark och uteslutande av smör. Hjärnans funktion, som minne och varseblivning (kognitiv funktion), testades under försöksperioden på 4,1 år. Resultaten visade att de som ätit medelhavskost, både med nötter och olivolja, uppvisade bättre kognitiv funktion än gruppen som inte ändrade sin kost alls.





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

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

De som inte ändrade kosten uppvisade en signifikant försämring av kognitiv funktion under uppföljningstiden. Forskarnas slutsats är att intag av medelhavskost har ett samband med förbättrad kognitiv funktion.

Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, Martínez-González MÁ, Martínez-Lapiscina EH, Fitó M, Pérez-Heras A,Salas-Salvadó J5, Estruch R, Ros E. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2015 May 11. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.1668. [Epub ahead of print]

ÄGG ÖKAR RISK FÖR HJÄRTSJUKDOM

Äggkonsumtion kan öka risk för hjärtsjukdom. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften Atherosclerosis. Forskare analyserade kostintaget hos 23 417 sydkoreanska deltagare i Kangbuk Samsung Health Study och fann att ju mer ägg man åt, desto mer ökade uppmätt risk för hjärtsjukdom. De som åt mest ägg hade, jämfört med de som åt minst, 80 % ökade CAC-nivåer (coronary artery calcium score), en mätmetod för ökad risk för hjärtsjukdom. En ökad äggkonsumtion ökade även risken för övervikt, diabetes och högt blodtryck.

Choi Y, Chang , Lee JE, et al. Egg consumption and coronary artery calcification in asymptomatic men and women. Atherosclerosis. 2015;241:305-312.



VEGANSK KOST BÄST FÖR HÄLSOSAM VIKTNEDGÅNG



Överviktiga personer som lägger om kosten för att uppnå en hälsosam vikt uppnår bättre resultat om de väljer en vegetarisk kost. Att välja en vegansk kost uppvisar tydligare fördelar. Detta enligt en ny meta-analys av forskare vid Harvard som publicerats i tidskriften Journal of General Internal Medicine. Forskarnas slutsats är att vegetariska kostregimer verkar ha signifikanta fördelar framför icke-vegetariska för att uppnå hälsosam vikt. Fler studier som sträcker sig över längre tid kommer att vara av ytterligare värde.

Ru-Yi Huang MD, MPH, Chuan-Chin Huang ScD, Frank B. Hu MD, PhD, Jorge E. Chavarro MD, ScD, Vegetarian Diets and Weight Reduction: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of General Internal Medicine July 2015. DOI 10.1007/s11606-015-3390-7

HÖGRE KALORIFÖRBRUKNING HOS VEGETARIANER – EN NYCKEL TILL HÄLSOSAM VIKT?

Att välja en vegetarisk kost kan medföra en högre kaloriförbrukning i vila. Detta enligt en ny studie som publicerats i tidskriften Nutrients. Forskarna inkluderade 26 vegetarianer och 26 blandkostare som matchats efter ålder, BMI och kön. Man mätte blodparametrar, kostintag, kroppskomposition och kaloriförbrukning i vila (REE resting energy expenditure). Man fann att vegetarianerna hade högre kaloriförbrukning i vila och att detta verkade korrelera starkt med intag av vegetabiliskt fett.

Tiziana Montalcini, Daniele De Bonis, Yvelise Ferro, Ilaria Carè, Elisa Mazza, Francesca Accattato, Marta Greco, Daniela Foti, Stefano Romeo, Elio Gulletta and Arturo Pujia, High Vegetable Fats Intake Is Associated with High Resting Energy Expenditure in Vegetarians. Nutrients 2015, 7(7), 5933-5947; doi:10.3390/nu7075259



VÄLKOMMEN TILL VÅR VEGANSKA MÄSSA

Vegovision

Gratis inträde för medlemmar i Djurens Rätt! Har du inte något medlemskort? Maila info@djurensratt.se eller ring 08-555 914 00

Göteborg
Folkets hus, Järntorget

Lördag den 5 december
kl. 10.00-18.00

Söndag den 6 december
kl. 10.00-17.00

Föreläsningar • Utställare • Provsmakningar • Restaurang

Kom och njut av god mat, lyssna på lärorika föreläsningar och träffa utställare med ett brett utbud av produkter. Kom och låt dig inspireras till grönare matvanor och djurvänligare val!

WWW.VEGOVISION.SE

Djurens Rätt.

JENNY MUSTARD PRESENTERAR

DEN NYA VEGANSKA MATEN

Jenny Mustard har med sin minimalistiska och stilrena stil blivit en populär bloggare och ett känt namn på Youtube. Där delar hon med sig av allt från vegansk mat, mode, livsstil, inredning och hälsa. Nu är hon äntligen aktuell med en banbrytande kokbok i samma anda.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**
RECEPT OCH MATFOTO **JENNY MUSTARD**
PORTRÄTTFOTO **DAVID SJOLIN**



Vad är innebär det nya veganska köket?
– Jag känner att vegansk mat länge har handlat om att bara ersätta köttet. Jag gillar att det finns ersättningsprodukter, men vill lyfta fram alla nya tillagningsmetoder och veganska kokkonster som finns. Därför hämtar jag gärna inspiration i kulturer där man av tradition äter veganskt och plockar fram mat som har glömts bort.

Matintresset har alltid funnits där och som liten älskade Jenny att både äta och laga mat. Hon blev vegetarian som 13-åring och ville bli vegan, men fann inte motivationen. Det kändes så svårt och krångligt. Pushen fick hon när hon senare pluggade biologi och djurskydd på universitetet.

– Vi åkte runt på mjölkgårdar, hönsgårdar, minkfarmar m.m. Och jag fick se hur dåligt djuren hade det, även på de ekologiska gårdarna. Efter varje besök plockade jag bort en ny sak från tallriken tills jag en dag var vegan.

Jennys avskalade stil går igenom både i formspråk, foto och i själva maten. Det är enkelt och vackert, skapat med ett fåtal ingredienser. Precis som Jenny älskar det.
– Jag gillar fräsch mat som är enkel och rolig. Komplicerad i smakerna, men lätt att göra.

Jag har aldrig varit särskilt intresserad av svensk husmanskost, varken smakmässigt eller till utseendet. Jag gillar mat från nya kulturer och älskar asiatisk mat. Sen gillar jag att hitta på nya idéer. Det är en rolig utmaning att hitta på nya knasiga saker.

Du gillar även att göra mat från grunden
Ja, jag gillar whole foods-tänket. Att man använder hela växten och får i sig alla komponenter. Jag är inte så mycket för genvägar, kanske eftersom maten jag lagar redan är så enkel. Sen gillar jag känslan av att jag har gjort allt själv.

Jennys matlagning är hälsosam, utan att för den delen skrika tråkig diet eller tröttsamma sallader. Som bra mat ska vara.

– För mig är det superviktigt med hälsa. Jag blev vegan för djurens skull och för att göra något schysst för miljön. Eftersom jag gör en schysst grej är det bra att jag får någonting tillbaka. Belöningen är den goda hälsan.

Finns det något du aldrig skulle stoppa i dig?
– Om någon bjuder på mat så äter jag så länge det är veganskt. Sen kan jag vara mer picky med det jag lagar själv hemma.

Har du några favoriter i boken man bara måste testa?
– Jag är helt besatt av kimchi. Den fräscha nudelsoppan är jag alltid sugen på. Och så mandelkakorna till dessert.

@jennymustard
På Jenny Mustards Youtube-kanal kan du se videor med matlagning, hälsa, restaurangbesök och intervjuer. I hennes kokbok finns det även QR-koder till videor så att du enkelt kan se hur man tillagar recepten.





Fräsch nudelsoppa

2 portioner GF

Den här nudelsoppan har den ovanliga egenskapen att vara både mustigt värmande och krispigt fräsch. Blandningen av svamp i smakstark buljong, ihop med krispigt råa morötter och salladslök, och den salta gyllene tofun är en superkombo.

Nudelsoppa
100 g risnudlar
6 dl vatten
1 msk ekologiskt buljongpulver
1 tsk riven färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
½ tsk torkad koriander
6 shiitakesvampar, färska eller blötlagda med borttagen fot
ca 2 dl enoki eller champinjoner
200 g fast tofu
salt
vitpeppar
ev olja för stekning
6 broccolibuketter, skurna i mindre delar
1 morot
1 salladslök

Tillbehör (valfritt)
1/3 röd chili, skivad
färsk koriander
2 citronklyftor
böngroddar
tamari eller ljus soja

Tillaga nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Koka upp vattnet med buljong, ingefära, finhackad vitlök och koriander. Sänk värmen och blanda i svampen. Låt småkoka 5–10 minuter eller tills svampen mjuknat något. Skiva tofun och stek i salt och vitpeppar och eventuellt lite olja, tills den blir ordentligt brynt på båda sidor. När svampen börjar kännas mjuk, tillsätt broccolin och koka ytterligare 2 minuter, tills broccolin mjuknat något men fortfarande är krispig. Lägg nudlarna i mitten av en skål. Strimla moroten. Fiska upp svamp och broccoli ur buljongen och lägg runt nudlarna tillsammans med tofu och råa morotsstrimlor. Häll över buljongen. Toppa med fint skivad salladslök och valfria tillbehör.

Karibien-influerad sötpotatisgryta

4 portioner GF

1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar krossade tomater à 400 g
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 sötpotatisar, tärnade
2 msk ekologiskt buljongpulver
2 msk tomatpuré
1½ msk curry
1 msk spiskummin
2 msk finhackad färsk koriander
1 tsk rökt paprikapulver
½ tsk kanel
salt
peppar
8 dl riven vitkål
eventuellt 1–2 dl vatten
2 msk näringsjäst (valfritt)
färsk koriander, till garnering

Hacka gul lök och vitlöksklyftor fint. Fräs i lite vatten några minuter i en gryta. Tärna sötpotatisen. Tillsätt krossade tomater, kokosmjölk och tärnad sötpotatis och koka upp. Sänk värmen till medelhög och rör ner resten av ingredienserna, förutom vitkål och näringsjäst. Låt småkoka 30–40 minuter under lock, eller tills sötpotatisen börjar kännas mjuk. Rör ner vitkål och eventuellt 1–2 dl vatten för en lösare konsistens. Småkoka i ytterligare ca 10 minuter, tills vitkål och sötpotatis är mjuka. Ta av från värmen och smaka av med salt och peppar. Toppa gärna med näringsjäst och lite färsk koriander.





VEM ÄR JENNY?

Namn Jenny Mustard
Bor Stockholm
Aktuell med Kokboken *New Vegan: Det nya veganska köket*
Gör Bloggar på http://jenny-mustard.com och driver sin egen Youtube-kanal.

»JAG FÅR MYCKET INSPIRATION FRÅN BLOGGAR OCH SÅ HÄNGER JAG MYCKET PÅ WWW.FINDINGVEGAN.COM«

Kimchi GF

1 huvud salladskål/kinakål, ca 800 g
ca 2 liter vatten
ca 2 dl jodfritt salt
6–8 vitlöksklyftor
5 cm ingefära, riven
1 noriark, finhackat (valfritt)
2 msk gochugaru (koreansk chili-kryddblandning) eller 2 msk chili flakes + 1 msk rökt paprikapulver + 1 tsk salt
1 tsk agavesirap
1/2 liten morot, finstrimlad
3 cm rättika, finstrimlad
3 salladslökar, tunt skivade

Tvätta händerna och diska köksredskapen noga. Skär ett 5–7 cm långt snitt genom rotstocken på kinakålen. Ta tag i båda delarna av roten och dra försiktigt isär huvudet. Upprepa på båda halvorna, så att kålhuvudet blir till kvartar, med bladen fortfarande fastsatta i roten. Lägg kålkvartarna i en stor skål. Lös saltet i vattnet och häll över det i skålen så att vattnet precis täcker kålen. Täck skålen med folie och lägg en tyngd över så att kålen pressas ner under vattenytan. Låt stå i 2–3 timmar i rumstemperatur. Hacka vitlöksklyftorna, riv ingefäran och hacka noriarket fint. Blanda gochugaru/chilikryddor med vitlök, ingefära, eventuell nori och agavesirap. Strimla morot och rättika fint och skiva salladslökarna tunt. Vänd ner morot, rättika och salladslök. Ta upp kålen ur saltvattnet och skölj ur skålen. Lägg tillbaka kålen och blanda med chiliröra. Massera försiktigt in röran i kålen så att varje blad blir täckt av blandningen. Rulla ihop kålen så gott det går och lägg i en stor eller flera små glasburkar. Tänk på att burkarna ska vara absolut rena. Låt burkarna stå i rumstemperatur, med locket löst åtvridet, så att gaserna som bildas kan ta sig ut. Efter 2 dygn är kimchin färdig att serveras, men det går också att fermentera den längre för starkare smak. Känn efter att lukten är sur, inte unken, i så fall har kimchin blivit dålig. Förvaras i kylskåp.



Jenny Mustards bok heter ***New Vegan: Det nya veganska köket*** och ges ut av Max Ström.

FOOD PHARMACY OM

MATEN SOM GÖR DIG STARK

TEXT OCH FOTO **FOOD PHARMACY** PORTRÄTTFOTO **LINUS HALLGREN**

Våra nya krönikörer Lina och Mia från Food Pharmacy skriver om maten som stärker ditt immunförsvar och gör att den kan kämpa emot inflammationer i kroppen och mota bort kroniska sjukdomar.



Hej!

Vi heter Lina och Mia och vi är, förutom bloggare, nya krönikörer här på VEGO.

För prick ett år sedan hade vi kommit till en punkt i livet där vi verkligen ville leva sunt men inte visste i vilken ände vi skulle börja. Ju fler magasin, böcker och googlingar, desto mer förvirrade blev vi. LCHF hit, 5:2 dit och tvärsäkra kostexperter huller om buller – alla hade sin teori om vad som var det rätta sättet att äta. Till slut tog vi saken i egna händer, reggade domänen foodpharmacy.se och började blogga för att själva försöka reda ut vad forskningen hade att säga om saker och ting. Ja, själva är förresten inte helt sant – som mentor har vi haft ingen mindre än en av världens främsta professorer inom området – Stig Bengmark, gästprofessor vid London University.

Det var mycket vi inte visste för ett år sedan. Vi visste inte att 80 % av immunförsvaret sitter i tarmen, vi var inte bekanta med det antiinflammatoriska köket och vi hade verkligen ingen aning om att det bor 1,5 KILO bakterier i våra tjocktarmar, som ständigt ligger i luven på varandra. Stig brukar kalla dem för de onda och de goda bakterierna, och det är dessa som avgör hur vår tarmflora mår. Egentligen är det rätt enkelt: för att de goda bakterierna ska kunna växa sig starka och motståndskraftiga behöver de grön, oprocessad mat. Äter du rätt och ger de goda bakterierna sin favoritmat så kan du stärka immunförsvaret, radikalt reducera inflammationer i kroppen och jobba upp en liten mur mot kroniska sjukdomar, för tidigt åldrande och viktproblem.

Följ Lina och Mia på ***foodpharmacy.se.***

Den goda nyheten för dig som är vegan är att både mjölkprodukter och kött är inflammatoriskt (d.v.s. dåligt för de goda bakterierna). Och, kanske ännu viktigare, att grönsaker, kryddor, bär och växtfibrer är starkt anti-inflammatoriskt (d.v.s. mumma för de goda bakterierna). Kolla bara på den här listan:

Exempel på antiinflammatoriska råvaror

Acai, grönkål, valnötter, quinoa, kryddnejlika, rödlök, vitlök, gojibär, gurkmeja, kakao, blåbär, brysselkål, spenat och rödbeta.

Detta var en väldigt lång introduktion till vårt recept på thaisallad, fullproppad med grönsaker och antiinflammatoriska kryddor, som får våra goda tarmbakterier att hoppa jämfota av glädje. Äsch, vi slänger med ett recept på guldmjölk också, bara för att gurkmeja är en av de mest antiinflammatoriska kryddorna som finns och för att alla som känner oss vet att vi alltid är gula om händerna. Gurkmeja innehåller ett helt litet fotbollslag av antioxidanter som heter Curcumenoider och som hämmar de gener som skapar just kronisk inflammation i kroppen. Perfekt att dricka på kvällen för att komma ner i varv, eller för att fira att man just satt punkt för sin livs första krönika.

Thaisallad med anti-inflammatoriska kryddor

(en stor skål)

Bassallad
Några nävar finstrimlad röd- och vitkål
2 morötter
3 salladslökar
en påse bladspenat, 70 g
½ gurka
kokta mungbönsnudlar

Dressing
2 msk sesamolja
1 dl rapsolja
1-2 msk riven färsk ingefära
1 röd chili (med eller utan kärnor, beroende på hur spicy du vill ha det)
2 vitlöksklyftor
1–2 limefrukter, juicen
flingsalt

Topping
avokado
hackade cashewnötter

Bassallad
Finstrimla kål, morötter, salladslök och gurka och blanda med spenat och kokta mungbönsnudlar.

Dressing
Släng ihop dressingen och blanda ner den i salladen.

Servera toppingen i små fina skålar vid sidan av.



Guldmjölk

2 glas

5 dl mandel/havre/nötmjölk
1 msk gurkmejapulver
1 tsk kanel
1 tsk kardemumma
1 krm vanilj
1 tsk svartpeppar
1 msk kokosolja
1 msk agavesirap

Värm mjölken fingervarm. Vispa ned resten av ingredienserna och drick medan den fortfarande är ljummen.

Han såg sin dotters rufsiga huvud på kudden, och visste att han inte skulle vara till någon hjälp för henne.

Han gick ut ur rummet och stängde dörren försiktigt bakom sig.

Han gick in i badrummet och borstade tänderna. Han tänkte på kvällen och fick en känsla av att ingenting hade förändrats. Att han fortfarande låg ovanpå Sofia och konstaterade att han inte försvann, som han hade hoppats, utan tvärtom: han sprack upp på vid gavel, och hela världen strömmade in i honom.

När han kom in i sovrummet hade Hanna släckt. Han insåg att han hade dröjt sig kvar på nedervåningen och inrättat sin kväll i väntan på just det, att hon skulle släcka och somna. Han orkade inte möta henne i sängen ikväll. Han var upptagen av Monika.

ångrade han sig.

skulle väcka henne. Han behövde någon att hålla dan han somnade. Bara det.

TELEFONEN RINGDE NÄR Hanna dukade ut efter frukosten. Det var Isas mamma.

– Jag är lite på språng, sa Hanna. Var det något särskilt?

– Ja, Isa har ju fyllt tretton, och vi tänkte ha en liten tillställning …

Hanna skrev upp dag och tid och lovade att kolla med Saga så att hon inte var inbokad på något annat. (Det visste hon att hon inte var.)

”*Vi* tänkte ha en liten tillställning”, tänkte hon sen. Inte ”hon”.

Hon såg Isa framför sig, och det ilade till i hjärtat.

Hanna gick uppför trappan och kikade in i Sagas rum. Hon satt framför datorn med hörlurarna på huvudet. När hon såg Hanna i dörröppningen for hennes hand automatiskt upp och vinklade laptopens skärm neråt.

Hanna berättade om Isas ”tillställning”.

– Jag vill inte gå, sa Saga.

Hon höll fortfarande handen på skärmen, i väntan på att Hanna skulle gå.

– Är du säker, frågade Hanna.

– Ja, jag är säker, svarade Saga irriterat.

Vilken idiotisk fråga, tänkte Hanna. Var Saga någonsin annat än säker? Åtminstone inför sina föräldrar.

– Men ni har ju känt varandra så länge, försökte hon.

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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



Veganlife

WWW.VEGANLIFE.SE



NATURLIGT = HÄLSOSAMT?

VEGO:s kostexpert om ekologiskt, tillsatser och processad mat.

TEXT **PERNILLA BERG** PORTRÄTTFOTO **LINUS HALLGREN**

Nej, riktigt så enkelt är det inte. All mat är uppbyggd av kemiska föreningar och grundämnen. Är dessa ämnen identiska i ett naturligt livsmedel och ett processat livsmedel känner kroppen ingen skillnad. Däremot finns det andra stora fördelar med att äta mer oprocessad mat då den i regel är mer näringsrik, innehåller mer fibrer, antioxidanter och fytonäringsämnen.

Naturliga livsmedel som frukter, grönsaker, bär, nötter och frön kan förutom alla nyttiga näringsämnen också innehålla endogena toxiner, d.v.s. gifter som växterna tillverkar för att försvara sig mot angripare. Våra vanligaste livsmedel innehåller dock i regel inte skadliga nivåer av växttoxiner. Grönsaker och spannmål kan innehålla kadmium och andra miljögifter som tas upp från jorden där de odlas. Ekologiska grönsaker och frukter innehåller mindre otillåtna bekämpningsmedel, men de kan innehålla växttoxiner, miljögifter och bekämpningsmedel som är tillåtna inom ekologisk odling. Exponeringen av bekämpningsmedel från konventionellt odlade grönsaker och frukt hos slutkonsumenten är inte det största problemet. Det är de lokala odlarna och arbetarna som exponeras för höga doser av bekämpningsmedel.

Vid dålig förvaring av livsmedel finns det risk för mögel- eller bakterieangrepp och många bakterie- och mögeltoxiner är akut giftiga. Importerade nötter (särskilt paranötter) är till exempel en av de vanligaste källorna till mögeltoxinet aflatoxin. Nötter är nyttiga och innehåller bra fetter och fytonäringsämnen, men man kan tänka på att inte äta för mycket av samma typ av nötter. Detsamma gäller för frukt och grönsaker. Det går inte att äta för mycket av frukt och grönt, men variation är alltid bäst. Då minskar man även risken för att få i sig för mycket av enskilda miljögifter.

Det finns en växande trend att man ska äta naturligt och många anser att alla E-nummer som är tillsatta till livsmedel är farliga. E-nummer är per definition inte hälsoskadliga. Alla godkända E-nummer är testade och godkända att använda upp till en viss nivå i livsmedel. Många E-nummer tillsätts till livsmedel för att förhindra mögel- och bakterieangrepp. Sådana angrepp leder till sämre hållbarhet och kan leda till bildning av skadliga toxiner. Sedan finns det E-nummer som tillsätts för att förbättra struktur, konsistens och färg i livsmedlet. Många E-nummer är ämnen som vi själva bildar eller har i kroppen som t.ex. citronsyra, diglycerider och askorbinsyra (vitamin C). Inom livsmedelsindustrin tillsätts ibland E-nummer slentrianmässigt för att skapa billigare och mer hållbara livsmedel. Det är naturligtvis inte optimalt, men E-nummer kan ju också användas för att skapa nya innovativa veganvänliga livsmedel som ost, margarin etc. Processade helfabrikat tillverkade av gluten och soja är ofta inkörsporten till en mer vegovänlig kost. Om fler äter dessa produkter minskar konsumtionen av kött, vilket är bra för miljön, djuren och hälsan. Det finns också många nya livsmedel (functional foods) där man aktivt har tillsatt nyttiga probiotiska bakterier, växtsteroler eller andra hälsobefrämjande ämnen.

Ett växande problem är att vi äter mer processad mat och missar viktiga näringsämnen och fibrer samt ökar risken för förstoppning. Processad mat innehåller i många fall också socker, vilket lätt leder till överätning och i förlängningen ökar risken för vällevnadssjukdomar som övervikt, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Äter man en välbalanserad kost med mycket frukt och grönt får man inte någon negativ hälsopåverkan om man använder lite processade livsmedel i tillägg till den övriga kosten. Kom ihåg att processade livsmedel aldrig ska vara basen i kosten då de ofta inte är så näringsrika, men de kan vara ett bra komplement.

Tips: Välj gärna naturliga oprocessade livsmedel, men du behöver inte ha dåligt samvete om du vill använda margarin eller andra processade livsmedel. Det finns ingen anledning att fanatiskt undvika processade livsmedel om du inte vill. Njut istället av en god helvegetarisk kost och unna dig det du tycker är gott!

Pernilla Berg är nutritionist och toxikolog, samt driver *www.veganlife.se.*

Baka nytt UTAN GLUTEN



Tiden är förbi då glutenfria bröd är lika med bleka, torra skapelser utan smak. Maria Blohm och Jessica Frej revolutionerade det glutenfria bakandet med sin första bok ”Nytt bröd” och är nu aktuella med en lika banbrytande bok. Briocher, baguetter, surdegsbröd, frukostfrallor och grova limpor, här hittar du allt.

RECEPT **MARIA BLOHM OCH JESSICA FREJ**
FOTO **SONJA DAHLGREN**



Maria Blohm och Jessica Frejs bok **”Baka nytt”** (Massolit Förlag) innehåller naturligt glutenfria bröd och bakverk. Det mesta är helvegetariskt, en del lakto-ovo och hela tiden med anvisningar för mjölkfria alternativ.



Brödkakan är ett klassiskt svenskt bröd som vi har gjort en glutenfri variant av. Mjukt och luftigt, precis som det ska vara.

Småfranska

8 frallor GF

Ljusa och luftiga frallor som passar lika bra till frukost som till soppa.

350 g kallt vatten
20 g färsk jäst
10 g socker
150 g rismjöl
50 g majsmjöl
150 g potatismjöl
75 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt
1 tsk salt
10 g fiberhusk
10 g xantangummi
vallmofrön

Lägg alla ingredienser utom fiberhusk och xantangummi i en bunke. Vispa ihop allt med elvisp, eller använd vingen på degblandaren, i ca 5 minuter. Tillsätt fiberhusk och xantangummi och vispa ytterligare 1 minut så att det blandas väl. Låt degen jäsa i en bunke övertäckt med plast i ca 2 timmar. Sätt ugnen på 200–225 grader. Dela degen i 6 delar och forma dem till runda frallor. Blöt händerna om degen klibbar. Strö över vallmofrön. Lägg bullarna på en plåt och låt dem jäsa i ca 30 minuter. Grädda i ca 225 grader i 30 minuter. Låt svalna innan du äter dem.

Brödkaka

8 kakor GF

12 g färsk jäst
400 g kallt vatten
20 g sirap
130 g havremjöl
130 g rismjöl
50 g potatismjöl
½ tsk salt
2 tsk brödkrydda
15 g fiberhusk
havremjöl till utbakningen

Lös upp jästen i vattnet och blanda i övriga ingredienser utom fiberhusk. Vispa ner fiberhusk under omrörning och blanda väl. Låt degen jäsa i en bunke täckt med plast i ca 2 timmar.
Dela degen i 4 delar. Kavla ut delarna i havremjöl till 1 cm tjocka kakor och nagga dem med en gaffel. Lägg kakorna på två plåtar klädda med bakplåtspapper och låt dem jäsa 1 timme på plåten. Grädda i 225 grader i 25 minuter.
Låt svalna under en kökshandduk.



Grov limpa

1 bröd GF

Det här är ett bröd som är riktigt grovt, med lite sötma från agave och russin.

570 g kallt vatten
15 g jäst
40 g hela linfrön
75 g solroskärnor
75 g boveteflingor
15 g nyponskalmjöl
15 g agavesirap
2 tsk salt
75 g teffmjöl
150 g bovetemjöl
30 g fiberhusk
150 g russin

Blanda samman alla ingredienser utom fiberhusk och russin. Tillsätt fiberhusk under omrörning och blanda väl. Rör i russinen. Häll smeten i en form, ca 1–1½ liter. Låt brödet jäsa i formen i ca 2 timmar. Grädda i 200 grader i 60 minuter. Låt svalna något och ta ut brödet ur formen och lägg det på ett ugnsgaller. Låt brödet vila över natten. Vänta till nästa dag med att skära i brödet.

HUSMANS-KOST

Alla blir varma i bröstet när de känner doften av klassisk husmanskost. Matminnen från barndomen och rustika smaker som gör sig bäst under höstens kyliga dagar. Här har vi samlat några vegofierade favoriter som snart kommer att bli klassiker även hemma hos dig.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Sötpotatisbiff med löksås

4 portioner GF

Löksås gör det mesta gott. Inte för att de här sötpotatisbiffarna behöver det, men ja... vi vill bara säga det.

Sötpotatisbiffar
2 sötpotatisar, ca 400 g
1 burk kidneybönor, ca 3 dl kokta
1 gul lök
1 tsk torkad timjan
2 msk majsstärkelse
salt
vitpeppar
rapsolja att steka i

Löksås
3 gula lökar
2 msk rapsolja
½ tsk strösocker
1 msk majsstärkelse
2 dl grädde, t ex havregrädde
1 dl vatten
1 lagerblad
4 kryddpepparkorn
½ tsk mörk sojasås
salt
vitpeppar

Till servering
kokt potatis
kokt broccoli

Sötpotatisbiffar Skala sötpotatisarna och dela i mindre bitar. Koka mjuka och häll bort vattnet. Låt svalna något. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Låt rinna av. Släng ner sötpotatisar och bönor i en matberedare och mixa till en hyfsat slät smet. Du kan även mosa ihop allt med hjälp av en gaffel. Skrapa ner i en skål. Hacka den gula löken fint och vänd ner i smeten tillsammans med timjan, majsstärkelse, salt och vitpeppar. Stek biffarna gyllenbruna på båda sidor i lite rapsolja.

Löksås Skiva lökarna fint och fräs i oljan tills den mjuknar och får lite färg. Strö över strösockret och fortsätt fräsa löken tills den blir mörkbrun och karamellise-rad. Det tar totalt ca 15 minuter. Strö över majsstärkelsen och blanda runt. Häll på grädde, vatten, lagerblad, krydd-pepparkorn och sojasås. Låt såsen sjuda under omrörning tills den tjocknar. Smaka av med salt och vitpeppar.

Servera sötpotatisbiffarna tillsammans med löksås, kokt potatis och kokt broccoli.



Linspudding

4 portioner

Ett av de mest efterfrågade recepten från våra läsare är kanske lite otippat... en vegofierad blodpudding. En barndomsklassiker som vi självklart tog oss an.

Linspudding
2 dl valnötter
500 g kokta gröna linser
2 dl rödbetsjuice
1 dl ljus öl eller buljong
½ msk mörk sojasås
2 dl rågmjöl
1 gul lök
1 syrligt äpple
2 tsk torkad mejram
1 tsk mald ingefära
2 krm kryddpeppar
2 krm mald nejlika
2 tsk salt
vitpeppar

Till servering
stekt rökt tofu
lingonsylt

Linspudding Sätt ugnen på 175 grader. Smöra eller olja och mjöla en brödform, 1½ liter. Mixa valnötterna fint i en matberedare. Häll ner de kokta gröna linserna och mixa alltihop till en hyfsat slät puré. Skrapa ner i en skål och blanda ner rödbetsjuice, öl eller buljong och sojasås. Vispa sedan ner rågmjölet. Hacka den gula löken och äpplet fint. Vänd ner tillsammans med mejram, ingefära, kryddpeppar, nejlika, salt och vitpeppar. Häll ner smeten i den förberedda formen. Täck med aluminiumfolie och grädda i 40 minuter. Ta ut och låt svalna helt. Skiva linspuddingen i skivor och stek gyllenbruna i lite rapsolja. Servera med knaperstekt rökt tofu och lingonsylt.

Efter att ha gjort egna kommer du aldrig köpa färdiga bruna bönor igen. Vi serverar dem med fräst savoykål, men det är även strålande gott med stekt rökt tofu.

Bruna bönor med fräst savoykål

4 portioner GF

Bruna bönor
500 g torkade bruna bönor
1½ liter vatten
½ dl ljus sirap
½ dl ättiksprit (12 %)
1 tsk salt

Stekt savoykål
½ huvud savoykål
½ rödlök
salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Bruna bönor Lägg de torkade bönorna i blöt i 8 timmar eller över natten. Häll bort vattnet och fyll på med nytt. Koka bönorna mjuka i ca 1 timme. Rör runt då och då. Rör ner sirap, ättiksprit och salt.

Fräst savoykål Strimla savoykålen och skiva rödlöken fint. Fräs i lite rapsolja tills allt får fint med färg. Smaka av med salt och peppar.

Servera de bruna bönorna tillsammans med den frästa savoykålen

Seitanrullader med pressgurka och skysås

4 portioner

Seitan
3 dl vetegluten
2 dl vatten
1½ msk sojasås
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

Fyllning
2 msk dijonsenap
eller vanlig senap
½ purjolök
2 saltgurkor
1 morot

Skysås
1 gul lök
1 msk tomatpuré



VETEGLUTEN?
Vetegluten, seitanmjöl, seitanmix. Kärt barn har många namn och går att köpa i välsorterade matbutiker, hälsokoster eller på nätet. Det är ett väldigt proteinrikt mjöl som i princip bara består av gluten.

Testa gärna Södra IPA till husmanskosten. Maltig, fruktig och bryggd söder om Stockholm.

Seitan görs på vetegluten och ger ett väldigt trevligt tuggmotstånd. Skivas seitanköttet i tunna skivor kan du göra de här smått underbara rulladerna som gör även den köttigaste vännen nöjd.

1 msk majsstärkelse
5 dl grönsaksbuljong
(eller 3 dl ljus öl + 2 dl vatten)
2 lagerblad
1 dl grädde, t ex havregrädde
salt
vitpeppar

Pressgurka
1 gurka
1 tsk salt
½ dl strösocker
2 msk ättiksprit (12 %)
1 dl vatten
vitpeppar
1 msk finhackad persilja

Till servering
kokt potatis

Sätt ugnen på 175 grader.

Seitan Häll ner vetegluten i en skål. Blanda ihop vatten och sojasås i en annan skål och rör sedan ner i vetegluteneten. Knåda i några minuter tills du har en fast deg. Tryck ihop till en klump. Koka upp vatten och buljongtärningarna. Lägg ner seitanklumpen och sänk värmen. Vattnet ska bara sjuda. Låt seitanköttet sjuda under lock i 30 minuter. Ta upp och låt svalna. Skiva sedan i tunna skivor.

Fyllning Bred ett tunt lager senap på samtliga seitanskivor. Strimla purjolöken, saltgurkorna och moroten fint. Fördela på seitanskivorna och rulla ihop. Fäst med en tandpetare och lägg sedan rulladerna i en ugnsform.

Skysås Hacka den gula löken fint och fräs mjuk i lite olja. Rör ner tomatpuré och majsstärkelse. Vispa nu ner lite buljong i taget och rör ner lagerbladen. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter. Häll sedan skysåsen över rulladerna. Ställ in i ugnen i 30 minuter. Lägg över rulladerna på ett serveringsfat. Häll ner skysåsen i en kastrull och vispa ner grädden. Koka upp och låt sjuda i några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Pressgurka Skiva gurkan fint med hjälp av en osthyvel. Lägg ner i en skål. Blanda ner salt, strösocker, ättiksprit, vatten, vitpeppar och finhackad persilja. Låt stå i minst 30 minuter.

Servera seitanrulladerna tillsammans med skysås, pressgurka och kokt potatis.



Skånsk äppelkaka

4 portioner

GF Använd glutenfri kavring

De som inte har ätit en skånsk äppelkaka kanske tycker att det låter märkligt med kavring i en efterrätt, men det är den som har gjort just skånsk äppelkaka till en odödlig klassiker.

10 skivor kavring
1 dl strösocker
100 g smör, t ex mjölkfritt
1 tsk mald ingefära
1 tsk mald kanel
1 tsk mald kardemumma

Äppelpuré
5 äpplen
1 dl strösocker
1 citron, saften

Till servering
vaniljsås

Sätt ugnen på 175 grader. Skär av kanterna på kavringen och mixa dem sedan till smulor i en matberedare. Du kan även smula sönder dem med fingrarna. Stek tillsammans med strösocker, smör, ingefära, kanel och kardemumma i några minuter.

Äppelpuré Skala och kärna ur äpplena. Dela i mindre bitar och blanda med strösocker i en kastrull. Koka på svag värme under omrörning tills äpplena mjuknar till en tjock puré. Rör ner citronsaften.

Sprid ut hälften av brödsmulorna i en ugnsform. Bred över äppelpurén och toppa med resterande brödsmulor. Grädda äppelkakan i ca 15 minuter. Ta ut och servera med vaniljsås.

Jävligt god HUSMAN

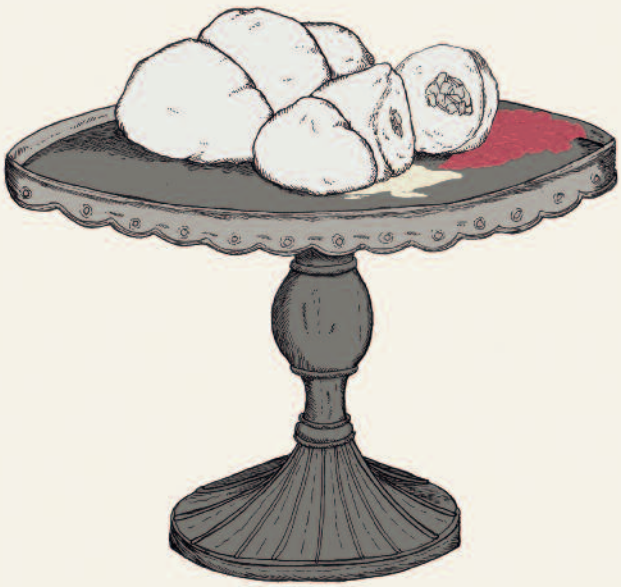
Bloggaren, matälskaren och vegovurmaren Gustav Johansson har gett ut en bok med vegofierad, klassisk husmanskost som är rent ut sagt jävligt god.

RECEPT **GUSTAV JOHANSSON** ILLUSTRATION **NICLAS BOMAN**

Varför göra en hel bok med vegofierade husmansklassiker?
– Varför inte? Min pappa är en riktig husmanskost-guru och det här var maten jag växte upp med, så det finns mycket minnen sammankopplade med den. Att då kunna laga maten jag mindes, fast den här gången utan kött och minst lika gott dessutom, känns fantastiskt!

Varför är husmanskost så förbaskat gott?
– Svensk husmanskost är väldigt underskattad. Den är full av spännande, rena smaker, fantastiska råvaror och intressanta matlagningstekniker. Mycket såser, fonder, inläggningar och liknande.

Har du någon egen favorit?
– Ja, palt är helt fantastiskt gott måste jag säga! Men annars är även dillk*tt och hemmarullade k*ttbullar sjukt smarrigt!



Gustav Johansson
Bor: Kungsholmen, Stockholm
Gör: Jobbar på Fryshuset i Husby och driver bloggen ”Jävligt gott” sedan 2011
Hur vego är du? Lakto-ovo-vegetarian, med starka vegansympatier

Pitepalt

6-8 portioner

Det här, mina vänner, det är äkta pitepalt. Jag har fått receptet från min pappa som i sin tur lärde sig det av mamman till en flicka han en gång uppvaktade, långt innan han mötte min mor. Flickan i fråga kom från Vidsel utmed Piteälven och hennes mamma var ansvarig för paltkokandet till Storforsens dag.

Rimmad tofu
500 g fast tofu
2 liter vatten
1 dl salt
0,7 dl strösocker
1 msk rökt paprikapulver

ca 2 kg mjölig potatis
ca 700 g vetemjöl
1 tsk salt

Till servering
100 g smör, t ex mjölkfritt
rårörda lingon



Boken *Jävligt god husman* av Gustav Johansson går att köpa på www.owl-streets.com.

DAGEN INNAN

Rimmad tofu Koka upp salt, socker och vatten och låt sedan lagen svalna helt. Tärna tofun i 1x1x2 cm stora bitar och låt ligga i lagen tills nästa kväll, då det är dags att äta. Häll då av lagen men skölj inte tofun. Värm en stekpanna med olja och paprikapulver och stek tofun på hög värme tills den får lite yta. Låt rinna av på papper. Fyllningen ska vara riktigt salt, så smaka av och salta eventuellt lite extra.

Skala och råriv potatisen fint. Salta lätt och blanda sedan snabbt ner vetemjöl, en del i taget, och knåda med händerna tills du får en relativt fast konsistens, så att du kan forma klibbiga bollar med händerna. Degen ska inte bli torr. Forma bollar, lite mindre än en tennisboll i storlek. Blöt händerna så blir det lättare. Tryck ett hål i mitten med tummen. Fyll hålet med ganska mycket tofu och täck igen. Lägg bollen direkt i rikligt saltat, kokande vatten. När paltarna flutit upp till ytan är de klara, det tar ca 20–40 min beroende på storlek. Servera med smält smör och rårörda lingon.

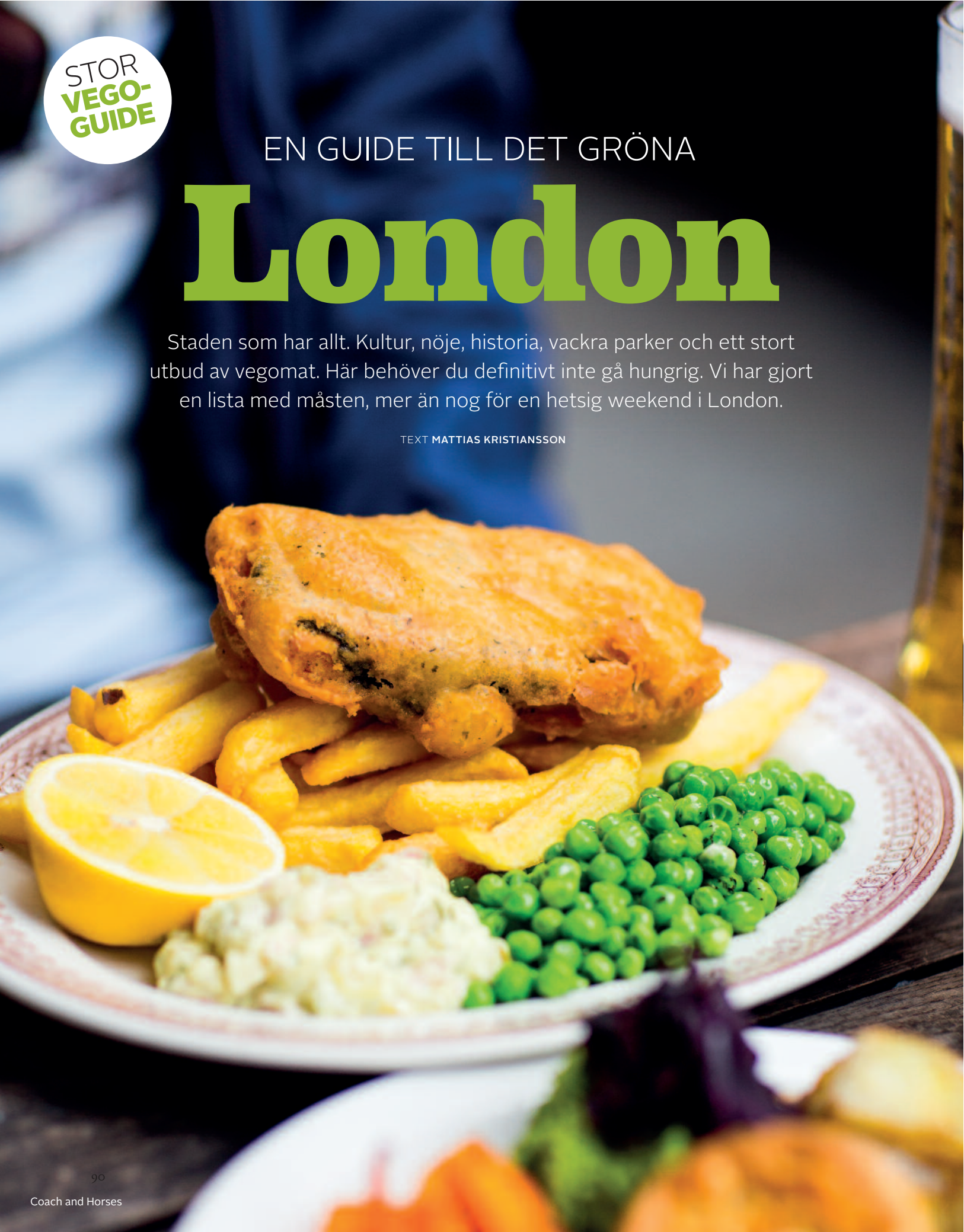
STOR VEGO-GUIDE

EN GUIDE TILL DET GRÖNA

London

Staden som har allt. Kultur, nöje, historia, vackra parker och ett stort utbud av vegomat. Här behöver du definitivt inte gå hungrig. Vi har gjort en lista med måsten, mer än nog för en hetsig weekend i London.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**




La Suite West Hotel


Cookies and Scream


Vanilla Black


FED by Water

Afternoon tea

Förgyll eftermiddagen med en klassisk Afternoon tea. Här dukas det fram te i vackra glaskannor, trevliga snittar, varma scones med sylt och kokosgrädde samt en söt desserttallrik. Veganskt och vrålgott. Stället heter Raw och är en del av det stilrena designhotellet La Suite West Hotel.

La Suite West Hotel, 41–51 Inverness Terrace
www.lasuitewest.com

Fine Dining

Londons främsta vegoställe för finsmakaren. Här kommer du att äta rätter som inte liknar något annat. Maten presenteras som eleganta konstverk med smakkombinationer som gör dig lycklig. En vegetarisk restaurang med en hel del veganskt på menyn. Enda minuset är priset, men vill du käka fint är det hit du ska.

Vanilla Black, 17-18 Took's Court
www.vanillablack.co.uk

En kaka till

Ett veganskt och glutenfritt konditori som säljer allt från brownies och chocolate chip cookies till munkar och pajer. Ett måste för alla som älskar glada sockerchocker och bakverk i överflöd.

Cookies and Scream, The Market Hall, Camden Lock Place
www.cookiesandscream.com

Klassisk pubmat

Självklart måste du ta del av den klassiska pubkulturen och då är det hit du ska. En av Londons äldsta pubar som sedan några år tillbaka enbart kör vegetariskt och veganskt på menyn. Svalka dig med en kall öl och mätta dig med deras paradrätt: Frasiga tofush and chips med remoulad och pommes. Så gott att man blir mållös.

Coach and Horses, 29 Greek Street
www.thecoachandhorsessoho.co.uk

Kaxig italienare

Hyfsat ny uppstickare med en väldigt generös vegetarisk och vegansk meny. Lokalen är snyggt inredd och personalen bedårande. Ni måste testa deras stenugnsbakade pizzor som kan vara de godaste vi har ätit. Om du får plats så smaka även deras krämiga pastarätte. Italiensk mat har aldrig varit så förödande mumsigt.

FED by Water, Dalston Cross Shopping Centre,
64 Kingsland High Street
www.fedbywater.co.uk

Säkert kort

Mildreds är en gammal hjälte som funnits här sedan 1988. Här får du god, vällagad mat med inspiration från hela världen. Sobert inredd lokal med ljusa färger, som gjord för att sitta i en hel kväll och sippa på deras svalkande cocktails.

Mildreds, 45 Lexington Street
www.mildreds.co.uk



Mildreds

Vi drömmer om cupcakes

Tänk dig en drömvärld där varje vägg är täckt av färgglada och galet dekorerade cupcakes. Det är ingen dröm, det är Ms. Cupcake, Londons första veganska bageri som levererar allt och lite till i bakväg. Fullpackat med socker, rosa frosting, glädje, strössel och skratt. Det innebär en resa söder om city, men du kommer inte att ångra dig.

Ms. Cupcake, 408 Coldharbour Lane
www.mscupcake.co.uk


Ms. Cupcake

Roligt och rått

Raw food och veganskt i en märkligt men roligt inredd lokal. I direkt anslutning till Camden Market och en skön paus från hetsen där. Här finns ett stort utbud av just råa rätter, sallader och smoothies, men även varm mat för de som känner för det. Inget komplicerat eller speciellt, men väldigt gott och till ett bra pris.

InSpiral Lounge, 250 Camden High Street
www.inspiral.co


InSpiral Lounge

Buffé

En av Londons mest populära vegorestauranger. Lunchbuffén är favoriten och maten är ekologisk så långt det går, med fokus på hyfsat hälsosamma tillagningsmetoder. Här krånglar man inte till det utan låter de naturliga råvarorna få lysa på egen hand. De har även en generös kvällsmeny att frossa i. Prisvärt och välsmakande.

222 Vegan, 222 North End Road
www.222veggievegan.com

Grönt pentry

Yotam Ottolenghi, som trots att han serverar kött på sina ställen har en stor kärlek till det gröna. Här kan du få välkomponerade vegorätter, eller plocka med dig godsaker från den nyskapande salladsbuffén. Vi går hit för att köpa med oss av det roliga utbudet av svåråtkomliga kryddor, oljor, röror, såser och andra kondiment.

Ottolenghi, 21–22 Warwick Street, 50 Artillery Lane
63 Ledbury Road, 287 Upper Street
www.ottolenghi.co.uk



Portobello Road Market

Att göra

Hyde Park och Serpentine Galleries

Gigantisk park att promenera runt i. Vandra runt dammen, vila på en bänk eller försvinn i det höga gräset om somrarna. Besök även Serpentine Galleries som ligger i mitten av parken och alltid har intressanta utställningar.

Portobello Road Market

Gå hit en lördag, då är det full kommers längs hela Portobello Road. Antikbutiker, loppmarknader, grönsaker, bakverk, smoothies och annat löst. En riktigt rolig upplevelse.

Little Venice till Camden Lock Market

Lilla Venedig mitt i London. Ta en trivsam båttur och se staden från ett nytt perspektiv. Båten går från Little Venice och lägger till vid Camden Lock Market, en gigantisk inomhusmarknad med allt du kan tänka dig: kläder, smycken, inredning, mat och kryddor.

Tate Modern

Konstintresserad eller inte så är det här väl värt ett besök. Här finns konstnärer representerade från 1500-talet och fram till i dag. Gratis inträde!

Bankside
www.tate.org



Little Venice



Ottolenghi

Columbia Road Flower Market

Varje söndag förvandlas Columbia Road till en prunkande trädgård med blommor uppåt väggarna. En gigantisk färgexplosion som får vem som helst på bra humör.

Columbia Road
www.columbiaroad.info

Buena Vista Burrito

med Pulled veggies, ekologiska svarta bönor, roman, fajita grönsaker och habanero salsa



Zocalo.se

Klarabergsgatan 29, Regeringsgatan 20, K25, Mall of Scandinavia, Uppsala, Malmö

Läs VEGO digitalt!

På din dator, läsplatta eller smartphone.

Du vet väl att du kan läsa VEGO digitalt? Det är bara att ladda ner vår helt egen VEGO-app i App Store eller Google Play och du är redo att frestas av bästa vegomaten när du väntar på bussen, sitter på tåget eller står i kön till kassan.

Du som är prenumerant får härligt nog fri tillgång till de digitala utgåvorna helt utan extra kostnad. Perfekt, nu kan du bära med dig Sveriges första och största vegetariska mattidning vart du än går.

Prenumeranter kan läsa VEGO digitalt helt gratis!





Mer information finns på: www.vegomagasinet.se/las-vego-digitalt

Receptregister

Grönsaker & rotfrukter

Broccolijärpar med stekt äpple och kål 15
Champinjontoast med rostad auberginekräm 62
Couscousbiffar med stekt aubergine och tahinidressing 66
Havscocktail 55
Kimchi 75
Krämig kantarelltoast 16
Mannagrynsfisk med frasigt täcke 56
Mjölksyrade grönsaker 25
Palsternackspasta med pumpabiffar och mangold verde 63
Palsternackssoppa med curry 65
Pastagratäng med saffran 20
Pasta med grönkålspesto 13
Surkål 25
Svampbollar med dillsås och pressad potatis 64
Sötpotatisbiff med löksås 84
Thaisallad med anti-inflammatoriska kryddor 77

Bönor & linser

Butternutpumpasoppa med apelsinolja 14
Bruna bönor med fräst savoykål 86
Caponatafyllt bröd 20
Faux Gras 9
Fräsch nudelsoppa 74
Frasig kikärtsrulle 66
Fylld zucchini 40
Havsbrisbiff med rostad rödbetsquinoa 54
Karibien-influerad sötpotatisgryta 74
Kidneybönsplättar 59
Lins- och sötpotatisgryta 67
Linspudding 85
Minestrone 39
Riswok med grönsaker och kikärter 65

Vegokött & tofu

Caesarsallad 8
Medelhavsgryta med saffran och bönaioli 53
Pitepalt 89
Seitanrullar med pressgurka och skysås 86
Skogspanna med kantareller 16
Stroganoff-i-ett 64
Tofu carbonara 40
Tofu fish and chips 56

Dryck & Övrigt

Guldmjölk 78
Sellerisalt 10

Frukost

Grön start 30
Jordgubbs- och chiasylt 29
Kall havregrynsgröt med chiafrön 27
Kålrabbi med citronsmör 28
Mannapudding 27
Persika- och chiasylt 29
Persikodröm 30
Rågröt med yoghurt 27
Scones 29
Sötpotatis- och aprikosröra 28
Äppelsmoothie 30
Ärt- och avokadohummus 28

Sötsaker & bakverk

Alla tiders kladdkaka 35
Baklavarullar 20
Bananbröd med choklad 36
Beas glutenfria favoritknäcke 47
Brödkaka, glutenfri 82
Chokladdoppade bananer 39
Dubbla chokladkakor med glass 33
Grov limpa, glutenfri 83
Nutella 36
Pärontart med rosmarin och hasselnötssås 63
Råa jordnötsbollar med choklad 33
Salt kola- och chokladmousse 34
Skånsk äppelkaka 87
Småfranska, glutenfri 82
Whoopie pies med jordnötsfrosting 67




Grönaste julbordet
med något för alla smaker
VEGO 2016
Vi sparkar igång ditt grönaste år någonsin
Vinter-special!
Extra tjockt nummer
Nästa nummer ute den 22/11!
Vintertrött?
Vi har maten som piggar upp
Nyårsmingel
Fira in det nya året med maten på allas läppar
Glögg-mys med varma drinkar

Ersättningsguide

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.

Att käka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är du ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns därute. 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
Rismjölk
Pistagemjölk/dryck
Quinoamjölk
Cashewmjölk

Matlagning

Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

Matlagningsgrädde

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

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

Yoghurt & Crème Fraiche

Sojayoghurt
Havreyoghurt
Oatlys iMat Fraiche, ersätter crème fraiche och gräddfil



SMÖR

Matlagning & bakning

Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda*, Becel*, Coop*, Provamel och Rapunzel. Det finns även flytande mjölkfritt smör.

Bordsmargarin

Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn 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.

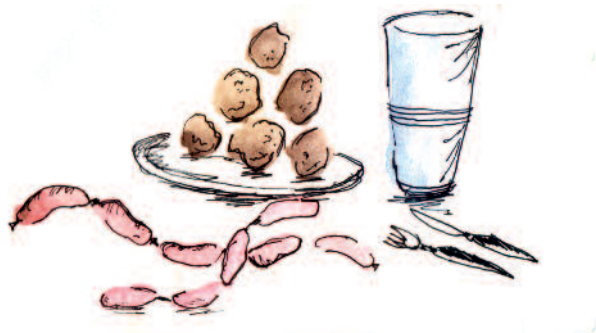
KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisken från bl a Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs från bland annat Veggi i välsorterade mat- och hälsokostbutiker. Torkad färs går även att beställa på nätet (*vegshop.se, veganlife.se*).

Köttbullar

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



Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisken. Barnvänliga varianter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varierande märken. Testa så fort du hittar!

Annat kött

Veggi har även torkade sojastrips, sojacubes och sojasteaks. Andra fabrikat erbjuder även torkade sojastrimlor, filéer och grytbitar.

Fry's Beef-style strips och Fry's Chicken-style strips hittar du i frysdisken.

"Bitar istället för kyckling", frysdisken.

Astrid & Aporna har en rad produkter, från bollar till chi-chi och veef.

Tzay, frysdisken.

Oumph! har bland annat kebab, pulled och naturellt vegokött i frysdisken.

Anammas sortiment med bollar, bitar, schnitzlar m.m.

Vegetarisk kebab och gyros.

Tempeh, fermenterade sojabönor. Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

Andra biffar

Hälsans kök har couscous- och linsbiffar.

Ekko Gourmet har flera olika goda biffar baserade på bönor och grönsaker.

Green n' Lean har både bollar och biffar baserade på grönsaker.

ÄGG

Tofu

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

No Egg

Äggsubstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

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

Även pasta baserad på bönor och ärtor brukar vara äggfri.

** Innehåller animaliskt D-vitamin.*


Arlina, kaffeodlare, Indonesien
Hej då fattigdom!
ALLT FLER VÄLJER DET KAFFE SOM FÖRBÄTTRAR LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.
Varje gång du väljer Fairtrade-märkt kaffe bidrar du till att odlaren kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med allt kaffe. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan kaffeodlaren lämna fattigdomen bakom sig.
Läs mer på fairtrade.se
FAIRTRADE


Gilla oss på Facebook
www.alpro.com/se
alpro
enjoy plant power
ALMOND
MANTELI-MANDEL
ORIGINAL
kcal 48
Mild & creamy
Mild & Krämig
Pehmeän Täyteläinen
SOYA
with yoghurt cultures
lactose free
Starta din dag med Alpro
Fyll din frukostskål med Alpro Mild & Creamy - ett växtbaserat alternativ till yoghurt. Kanske tillsammans med müsli, bär och mandlar? Eller njut av vår mandeldryck - perfekt att ha till dina frukostflingor eller drick den som den är.
Gör din egen perfekta kombination.
Bli inspirerad av vårt växtbaserade sortiment.
alpro
enjoy plant power
För mer inspiration: www.alpro.com