

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

VEGO

NR 5 2017
OKT-NOV
PRIS 59,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

Långjäst och
LÄTTBAKAT

Grytor & gratänger
Enkelt och värmande

**Torka sommarens
frukter och bär**

**20 drömska
chokladfavoriter**

**Gör din egen
äppelmust**

VEGO
växer mest!
77 000
läsare

Alla snacks & dipsar

30 GRÖNA VARDAGSFAVORITER





Chunky,
chunky!

For the fun of it.

Inspiration tzay.se #tzay

Tzaylicious!

Gott, grönt och superkul att tillaga på många olika sätt – det är det som är TZAY. Och familjen har nu blivit ännu större. Våra veganska och glutenfria produkter finns som filéer, chunky sojaspett, bitar och som naturella sojastrimlor och du hittar oss i både kyl- och frysdisk.



Välkommen till tidningen Vego

VEGO

Förlag Vegoriket AB
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

**Chefredaktör &
ansvarig utgivare**

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Art Director

Utopi

Omslagsbild

Eva Hildén Smith

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

jonatan.soderstrom@
capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Tryck

PunaMusta

**Kundtjänst och
prenumerationer**

Telefon: 08-799 62 01
Mejl: vego@pressdata.se



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



Riktiga män käkar vego!

Det här är ingen "jag hatar män"-ledare. Jag älskar ju män. Till och med så mycket att jag gifte mig med en. Men aah vad jag är trött på snacket att vegomat inte skulle vara "manligt", vad fasen nu det betyder. "Riktiga män käkar kött, stoppar korv, jagar vilt och grillar bisonstek". Bla bla bla säger jag, samtidigt som jag funderar på hur vi ska få fler män intresserade av vegomat. För fakta kvarstår: 75 % av våra läsare är kvinnor och 25 % är män.

VEGO är inte vilken "vanlig" tidning som helst. Vi skriver inte om skönhet och mode riktat specifikt till kvinnor, eller båtmotorer och dyra bilar specifikt riktat till män. Vi skriver om ett område som alla borde ta till sig, både av hälso-, miljö-, djur- och jätligt god mat-skäl. Vårt mål har aldrig varit att attrahera enbart män eller kvinnor, utan alla. För vegokäk är framtiden oavsett vad du definierar dig som.

Och jag skulle kunna skita i allt och säga: Strunta i männen! Men så räddar man inte världen och inspirerar så många som möjligt till en grönare livsstil. Så hur ska vi då göra för att få fler män att käka vego?

Jag föreläste på en vegomassa för några månader sen och ställde frågan till männen i publiken: Vad tror ni lockar fler män till VEGO?

Samtliga svarade: Protein och träning. Och jag suckade lite för det kändes så stereotypiskt. Sen träffade jag entreprenören och MMA-fightern Alexander Pärleros och frågade honom. Och han sa att "män är idioter". Båda... väldigt enkla svar, men det är en start.

Jag tror att de här köttnormerna, ja nu pratar vi normer, sitter djupt rotade och det är lite tråkigt. Men ingen omöjlig uppgift. Så ett första steg för männen är att läsa intervjun med Alexander Pärleros på sida 74 om hur han, som en typisk "man", gjorde en helomvändning och blev vegan. Och sen väntar du till decembernumret där vi krossar alla proteinmyter och träningsmyter. Efter det kanske det är en stor grupp män som i alla fall får slut på tillräckligt många motargument för att inte testa grön mat någon gång i veckan. För ja, riktiga män käkar vego!

Har du förslag och idéer på hur vi attraherar fler män? Mejla mig på mattias@vegomagasinet.se.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO



Mums i Skåne

Jag var nere i Skåne och åt vrålgod fusionmat på Sájvva i Malmö, kalasgod burgare i food trucken Gaston & Vega i Kristianstad och fikade gott på Söderberg & Sara i Ystad.

Vegopodden

Vegopodden är tillbaka! Nu intervjuar jag inspirerande personer i vegovärlden som Therése Lindgren, "Jävligt gott"-Gustav, Camilla Björkbom på Djurens rätt, "Surtanten" Jenny Neikell och Simris Algs grundare Fredrika Gullfot. Finns där poddar finns och på Youtubekanalerna "VEGO".

VEGO & Vin

Missa inte vår specialtidning VEGO & Vin där

vi lyxar till det med den bästa vegomaten kopplat ihop med de bästa vegovinerna. Intervjuer, reportage, krogbesök och annat intressant. Finns i butik från den 12 oktober. Psst... är du prenumerant får du tidningen gratis.

You Tube

Följ mig på Youtube!
Min kanal heter "Mattias was here" och du får följa med mig på allt möjligt.



Vego 5 2017

12 Färstark höstmat

Morotsjärpar och nyponccino.

17 Till chokladälskaren

Tårtor, glass och chokladkakor.

21 Långjäst & Lättbakat

Enkelt bröd utan ansträngning.

27 8 x snacks

Perfekt till tv-kvällen.

36 Vandringsmat

David lär oss alla knep.

42 Choklad!

Allt om allas favorit.

55 Krönika: Vem tänker på djuren?

Camilla Björkbom, Djurens Rätts förbundsordförande.

56 Frukost i äppelidyll

Lyxfrukost med äpple i fokus.

60 Grytor & Gratänger

Maten att värma dig med i höst.

66 Tillbaka till Vegoriket

Vegomaten som gör comeback

72 Torka

Ta vara på frukter och bär.

84 Nykära i Prag

En maxad weekend med vegomat.

88 Alexander Pärleros

Entreprenören och MMA-fightern som blev vegan.

96 Junk Food

Maten vi kräver lite extra just nu.

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, VEGO svarar **5**, Vegonytt **6**, Vi kan inte... **8**, Sässkolan **35**, Trendstefan **70**, Mode och skönhet **80**, Veckomenyn **81**, Kostexperten **92**, Hälsan först **94**, Läkare för framtiden **102**, Trerätters **104**

FÖLJ OSS!

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

47

Chokladdrömmar som vi aldrig vill vakna ur.
Fudge, chilisås, chokladtårta, milkshake m.m.



84

En weekend i Prag.



96



Frestande junk food när du behöver den som mest.

88

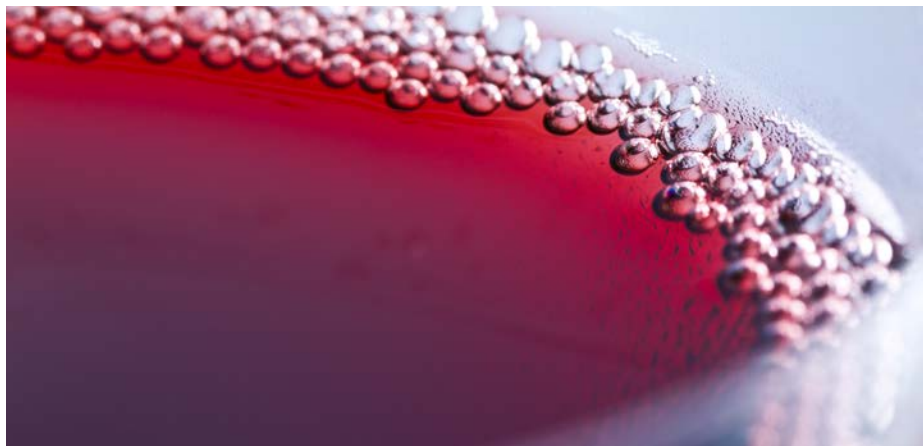
Vi träffar Alexander Pärleros.



17

Chokladen du bara vill ha mer av.

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig. Mejla gärna redaktionen@vegomagasinet.se eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.



Veganska viner?

Jag sitter precis och bläddrar i nya VEGO och funderade på om vinerna som ni rekommenderar och som det finns reklam för i tidningen är helt veganska?

Tack för en bra tidning!
/ Linnea Olsson

Svar: Alla viner som marknadsförs och tipsas om är helt veganska! De är alltså inte klarnade med gelatin, äggvita, torkad fiskblåsa och allt vad de nu hittar på. Skål!

Mjölkfritt smör, tack!

Hej! Ville bara säga tack för ett bra recept på bordsmargarin. Enkelt och gott! Jag hade ingen havregrädder hemma utan bytte detta mot naturell soygurt (Plant). Det blev otroligt gott och jag är glad att äntligen ha hittat ett fullvärdigt alternativ till "riktigt" smör. Tack!

Svar: Ah, vad härligt att du gillar det så mycket! Och visst är det fantastiskt att man kan göra sitt eget. För alla andra som vill få tag på receptet, gå in på vegomagasinet.se.

Ut i landet

Jag älskar verkligen er tidning och alla nya produkter ni tipsar om. Men de kommer alltid till Stockholm, kan ni inte tipsa om när de kommer till Linköping?

/Fredrik

Svar: Vi gör vårt bästa för att just tipsa om de senaste produkterna på marknaden och hade önskat att de kom ut i hela landet på direkten. Vi har inte möjlighet att följa upp spridningen av olika produkter, men oftast lägger de olika varumärkena upp återförsäljare på hemsida och Facebook.



VEGO Green Market flyttar!

Den gröna matmarknaden vi skulle anordna den 2 september byter datum och plats. Den kommer nu att bli en del av Sthlm Food & Wine - Nordens största konsumentmessa inom mat och dryck. Det betyder större, bättre och ännu mer händelserikt. Sthlm Food & Wine äger rum den 9-12 november på Stockholmsmässan. Läs mer på sida 48 och på Facebooksidan "VEGO Green Market".

KOLL PÅ SYMBOLERNA!

Vi vill göra det så enkelt som möjligt att hitta ett recept som passar dig. Därför har vi nu märkt de recept som är gluten- respektive nötfria. Hoppas att det underlättar!



Glutenfri

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



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.

Instagramälsklingar

Dela dina bästa @Vegomagasinet-bilder, med hashtagen #ilovevego så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.



@saduvegan

Paret bakom podden Sa du vegan? driver även det här kontot med samma namn. Här hittar du inspiration, produkttips, restaurangbesök, matprat och annat kul.



@grontvarjedag

Tina Mejri är inte bara receptkreatör i det här numret, utan driver även en blogg och instagram under namnet Grönt varje dag. Recept i mängder, vrålgod mat och dregel-framkallande foton. Vi vill bara ha mer!



@fatgayvegan

"Chubby queer plant-eater" säger väl allt? Här är det en vild blandning av snabbmat, comfort food, resor, privatliv och restaurangbesök. Sugna på veganmat blir vi i alla fall.



Ekologiska fajitas

Ekologisk kryddmix för smaskrika fajitas. Funkar super till vegokött, tofu och grönsaker. Garant har även ekologisk tacokrydda om du hellre är sugen på det.



Sötpotatis-aioli

Hur kul är inte det här? Aioli gjord på sötpotatis med hetta från chipotlepesta! Perfekt som tillbehör till allt. Ja, till och med smarrig som dipsås. 17,95 kr/200 ml.



Tofubiffar!

Kung Markattas tofubiffar är perfekta att steka, grilla, baka och fritera. De kommer i två varianter, en med smak av mild chili och basilika och den andra är rasande röd med smak av rödbeta. Du hittar dem i kylskåpet för ca 37-44 kr/125 g.



Tempeh från Stortallen

Nu kan du köpa tempeh tillverkad i Svartbäcken i Uppsala. Mustiga kakor av fermenterade sojaböner som passar att marineras för att sedan stekas, wocas, bakas eller användas i grytor. Inköpsställen och mer info hittar du på stortallen.se.

Smöret alla pratar om

Danska Naturli har ett helt veganskt margarin som har spridits som en löpeld i sociala medier. Riktigt fyllig smak och utan palmolja. 23,95kr/225 g och finns hos alla de stora butikskedjorna.



Smaksätt enkelt

Touch of Tastes fonder har räddat otaliga såser och soppor genom åren. Nu kommer de med två asiatiska varianter, en med grön och pigg smak och en med lite mer hetta. Ca 38 kr för en flaska i vanliga mataffärer.



Havreyoghurt med smak av äppelpaj!

Planti har precis kommit med en förödande god yoghurt: YogOat med smak av äpple och vanilj. Som flytande äppelpaj, fast godare. Perfekt som den är eller i smoothies. 24,90 kr/750 ml.



Sthlm Food & Wine

Snart är det dags för mat- och vinmässan Stockholm Food & Wine. Datumen är 9-12 november och platsen är Stockholmsmässan i Älvsjö. Tidningen VEGO kommer att ansvara för den gröna delen, Vegotorget, där det kommer att spridas grön kärlek och inspiration både i montrarna och på scenen.

Men Sthlm Food & Wine tänker satsa på ännu mera vego än så och på Kockarnas Krog tar de bland annat in veganstjärnan Maximilian Lundin och vegovurmaren Titti Qvarnström. De kommer även att ansvara för varsin dag på mässans Food Lab. På Food & Wine-scenen kommer en rad aktuella kokboks författare att laga mat, bland annat Tareq Taylor och vegofantasten Jennie Benjaminsson. Läs mer på sthlmfoodandwine.se.



VEGO önskar: bifri honung

Företaget Bee Free Honee har fått stor uppmärksamhet i USA med sin nyskapande honung tillverkad av äpplen i stället för bin. Den finns som naturell, smaksatt med blompollen, curry, rödalm och annat spännande. Vi får hoppas att någon innovativ person tar sig an och gör en på svenska äpplen.



Wasa Sandwich Hummus!



Juice på räddade äpplen

Skanska Rescued gör juice på äpplen som annars skulle slängas. Den är brutalt god och finns med smaker som äpple/ingefära, fläderte och grönt te/gurkmeja. Du hittar den i välsorterade matbutiker och på medvetna caféer runt om i landet.

Nu kommer Wasa med en helt vegansk sandwich! Mellan de två krispiga knäckebröden hittar du nu en underbart krämig och god hummus gjord på kikärter, citron och vitlök. Wasa Sandwich är minst sagt det perfekta mellanmålet när du har bråttom och finns ute i butik nu!



Preem vegosatsar

Nu kan du kaka veganskt på vägarna när Preem har både varmkorv i bröd och nu en grillad panini med pulled vego och paprika- och chilisås. Bra jobbat!



Kokoskola coco loco

Renée Voltaire pumpar ut nya produkter och det här är en riktig favorit. Kokoskola som kokas samma dag som kokosnötterna plockas och kokosmjölken pressas. 47 kr/100 g på reneeoltaire.se.

Oatly kommer med nytt!

Och de satsar på två kyllda drycker. Cold brew är en kallbrygd havrebaserad kaffedryck och Matcha latte är ett kylt matcha-te med havredryck. Vi måste bara testa dem! Du hittar dryckerna i kyldisken för ca 22 kr.



Socca

Det sydfranska köket har gett oss många favoriter – och kikärtspannkakan socca är definitivt en av dem.

Socca är den ultimata pannkakan: både vegansk och glutenfri, ljust lättlagad (den behöver inte ens vändas) och fantastiskt god!

Dessutom är det enkelt att variera den – precis som en galette eller pizza kan den toppas med i princip vad som helst. Tänk gärna i flera lager, med något krämigt i botten (exempelvis hummus eller pesto) och något krispigt eller piggt grönt på toppen.

Men du kan även servera den som den är. I Nice, där socca säljs i vartenda gathörn, serveras pannkakan ofta som ett gatusnack med enbart salt och svartpeppar. Där gräddas den traditionellt i gjutjärnspanna, gärna i vedugn. Men det går minst lika bra med en vanlig ugn och en förvärmad stekpanna. Det viktiga är att hålla i ett tunt lager smet och inte vara blyg med oljan – då blir slutresultatet extra frasigt och gott.

Tips!

Pimpa gärna smeten med hackad rosmarin (färsk eller torkad) för en tydligare smak av Provence.

SOCCA MED PISTAGEPESTO, CITRONMARINERAD ZUCCHINI OCH MYNTA

45 min • 2 portioner



2 ¼ dl kikärtsmjöl

2 ¾ dl vatten

2 ½ msk olivolja

½ tsk salt

neutral olja till gräddningen

Förslag till topping

pistagepesto

citronmarinerad zucchini

grovhackade pistagenötter

färsk mynta

ev trädgårdskrasse eller andra gröna blad

Vispa ihop kikärtsmjöl, vatten, salt och olivolja till en jämn smet. Låt smeten vila i kylskåp i minst 30 min. Sätt ugnen på högsta möjliga temperatur. Ställ in en ugnssäker stekpanna, gärna av gjutjärn, i ugnen tills den är het. Häll i rikligt med olja och vicka på pannan så att hela botten täcks. Häll i smet, tunt som om du skulle grädda en tunn pannkaka, och ställ in i ugnen igen. Grädda tills pannkakan är gyllenbrun, 5-10 minuter. Upprepa tills smeten är slut. Servera kikärtspannakorna varma och toppa med exempelvis pistagepesto, zucchini, pistagenötter, färsk mynta och krasse.

Vegos dryckestips

Cameleon Unoaked

Chardonnay

Art.nr: 6031

Pris: 89 kr



Umami

Nu är det högsäsong för både svamp och tomater – två av växtrikets mest umamirika råvaror.

Umami brukar kallas den femte grundsmaken och är en smakförstärkare som är lika svårbeskriven som åtråvärd. Umami beskrivs ofta med ord som "mustig" och "köttig", men behöver inte ha något med kött att göra. Faktum är att umami härstammar från glutaminsyra, en aminosyra som förekommer naturligt i många veganska råvaror – i synnerhet svamp och tomat. Tomat är också rikt på andra umamiförstärkande ämnen som guanylsyra och aspartat. Den mesta umamin sitter i kärnorna och tomater som har fått mogna långsamt på plantan innehåller mer smakförstärkande ämnen än tomater som har hetsats fram i växthus.

Ett bra sätt att förlänga den svenska tomatssäsongen och skruva upp umamin ytterligare är att torka tomaterna i ugn. Det är löjligt enkelt, och betydligt godare än färdigköpta soltorkade tomater.

*Visste du att
umami är
japanska och
betyder ungefär
välsmakande?*

TORKADE TOMATER



tomater, gärna av körsbärstyp

olivolja

några timjankvistar och/eller skivad vitlök

Sätt ugnen på 100 grader.

Halvera tomaterna och sprid ut dem på en ugnsplåt med snittytan uppåt. Torka i ugnen 3–4 timmar tills de har skrumpnat ihop rejält, men inte torkat ut helt. Lägg tomaterna i en väl rengjord burk och fyll på med några kvistar timjan och/eller vitlök. Toppa med olivolja så att det täcker.

ANDRA UMAMIBOMBER

- Tamari och annan soja
- Alger, i synnerhet torkade
- Miso (fermenterad sojapasta)
- Tomatpuré
- Umeboshivinäger
- B-jäst, även kallad näringsjäst
- Surkål, tempeh och annat fermenterat
- Grönt te
- Selleri
- Rökt paprikakrydda
- Torkade oliver
- Marmite

Tips!

Spara olivoljan som blir kvar när tomaterna är slut och använd som dressing.

Sumak

Sumak martini

Sumak kan inte bara användas som smaksättare i mat – den brittiska kändiskocken Yotam Ottolenghi använder kryddan för att göra en sumak martini.

Antioxidant-bomb

Sumak är inte bara snyggt och gott – det är också en av världens mest antioxidantrika råvaror. Enligt amerikanska Superfoodly har sumak den största koncentrationen antioxidanter av alla livsmedel.

Pigg syra, fin färg och rekordmycket antioxidanter – det finns många anledningar att älska sumak.

Sumak är kanske mest känd som en av huvudrollsinnehavarna i za'atar, en orientalisk kryddblandning som har blivit trendig på senare år. Za'atar kan användas som en sorts allkrydda och lyfta nästan vilken rätt som helst.

Men sumak är otroligt användbar även på egen hand. Den torkade kryddan har en syrlig smak som påminner om citron, vilket gör den till ett bra citronsstitut men också ett utmärkt alternativ när man till exempel gör en dessert och vill ha syra men inte vätskan från en citron eller vinäger.

Dessutom ger sumak en pigg, mörkröd färg, vilket gör att den passar bra att strösla över hummus och andra bleka röror.

Sumak växer vilt i medelhavsområdet. I många länder i Mellanöstern är den en stapelvara och lika självklar i matlagningen som salt och peppar. Här i Sverige hittas den lättast i mellanöstern-butiker, även om den har börjat leta sig in i kryddhyllan i många vanliga matbutiker på senare tid. Och det är tur – för när du väl har upptäckt sumak blir det lätt en oundgänglig vän.

SWEET GANOUSH MED SUMAK

90 min • ca 4 dl  

Baba ganoush görs vanligtvis med aubergine. Här är en variant med sötpotatis där sumaken ger den söta potatisen ett välbehövligt lyft. Den kan serveras som en dipp till bröd och grönsaker eller som tillbehör till andra rätter.

1 stor sötpotatis, ca 5 dl mosad sötpotatis

3–4 msk citronsaft

1 vitlöksklyfta, riven eller finhackad

2–3 msk tahini

ca 1 dl olivolja

salt

svartpeppar

sumak

ev chilipepparflakes, gärna en mild typ som

Espelette eller Aleppo

Sätt ugnen på 200 grader.

Baka sötpotatisen i ugnen (halvera den om du vill att det ska gå snabbare) tills den är mjuk, ca 60 minuter. Låt svalna något. Skeda ur innanhälet och mixa med citronsaft, vitlök och tahini till en slät puré. Häll i olivoljan. Börja gärna med en mindre mängd och känn efter hur mycket som behövs. Smaka av med salt och peppar. Mixa ytterligare ett par sekunder. Lägg upp i en skål, ringla över ytterligare lite olivolja och toppa med rikligt med sumak och eventuellt chiliflakes.

Nyhet!

YOGOAT[®]

God som yoghurt, gjord på havre



Planti[®]

Ett gott val från växtriket

A close-up photograph of two hands holding clear glass mugs filled with coffee. The coffee has a thick layer of white foam on top, which is dusted with a reddish-brown powder, likely cinnamon. The hands are positioned on the sides of the mugs, and the background is a blurred, textured surface, possibly a sweater or a wall. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere.

"En värmande
kopp nypondryck
är allt vi behöver
just nu"

Färgstark höstmat

Vi älskar höstens sprakande gula och orange toner så mycket att vi bara vill äta upp dem! Brandgula morotsjärpar, glödande röd nyponccini, gnistrande hokkaidosquash och annat gott står serverat.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



UGNSROSTAD PUMPA MED ZA'ATAR

40 min  

Hokkaidosquash är gallet röd i färgen men går att ersätta med den något vanligare butternutpumpen. Za'tar är en kryddblandning du kan strö över det mesta eller blanda med olja för en snabb marinad.

1 hokkaidosquash
1 msk olivolja
ca 1 msk za'atar, se recept nedan
salt

Za'atar
2 msk oskalade sesamfrön
2 msk torkad timjan
2 msk torkad oregano
1 msk malen sumak
½ tsk salt

Sätt ugnen på 225 grader.
Kärna ur squashen och skär i bitar. Ringla lite olja på en ugnsplåt, lägg på squashen och ringla ytterligare lite olja över. Rosta i ugnen tills squashen har fått fin färg, ca 30 minuter. Ta ut och strö på za'atar och salt.

Za'atar
Rosta sesamfröna i torr stekpanna tills de börjar få färg och det knäpper i dem. Låt svalna och blanda sedan med övriga ingredienser i en burk.



NYPONCCINO

15 min • ca 3 koppar



En värmande kopp nypondryck är allt vi behöver just nu. Efter det här kommer du aldrig köpa färdig nyponsoppa igen!

1 ½ dl torkade nypon eller ca 2 dl färska
5 dl vatten
2 dl mjölk, t ex havremjölk + 1 dl att skumma
3 msk agavesirap
1 ½ krm kardemumma
1 ½ krm kanel

Klipp av ändarna på nyponen och lägg dem tillsammans med vattnet i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i ca 10 minuter eller tills nyponen börjar mjukna. Ta av kastrullen från värmen och mixa allt slätt i en blender eller med stavmixer.

Sila av nyponsoppa genom stålsil ner i en ren kastrull. Tillsätt havremjölk, agave, kardemumma och kanel och koka upp. Smaka av och efterkrydda eventuellt efter egen smak. Skumma havremjölk. Häll upp nypondrycken i koppar, toppa med den skummade mjölken, rör om och avsluta med att strö lite kanel över.



MOROTSJÄRPAR

15 min • 4 portioner



Snabba, fräsiga, knapriga och lysande gula i färgen. Kan man önska mer?

1 ½ dl rostade jordnötter
2 morötter, grovt rivna
1 gul lök, finhackad
½ dl ströbröd
1 stor vitlöksklyfta, riven
1 tsk sriracha eller chili efter smak

1 tsk riven ingefära
salt
svartpeppar

Mixa jordnötterna till ett grovt mjöl med t ex en stavmixer eller i en matberedare. Tillsätt morötter och lök och mixa stötvis så att du får en grov färs. Tillsätt övriga ingredienser och rör samman. Forma smeten till järpar, biffar eller bollar och stek i olja på medelvärme tills de får fint med färg runt om.



BOVETESALLAD MED PÄRON OCH ROSTAD MANDEL

15 min + 5 timmar blötläggning 

Den här matiga och nyttiga salladen är jättegod som den är, men kommer även göra succé på höstens fester och buffébord.

2 dl hel skalad bovete
1 dl mandel
4 schalottenlök, finhackade
4 vitlöksklyftor, tunt skivade
2 msk olivolja
1 ½ msk citronsaft
½ röd chili
1 msk tahini
1 tsk dijonsenap eller skånsk senap
2 nävar rucola
1 stor kruka slätbladig persilja, finhackad
2 mindre päron, i bitar
salt
svartpeppar

Blötlägg bovetet i minst 5 timmar. Slå av vattnet och skölj. Koka upp vatten, tillsätt bovete och koka i ett par minuter. Häll av vattnet och skölj av bovetet.

Rosta mandeln på låg/medelvärme tills den får fint med färg på utsidan och även en ljusbrun färg på insidan.

Fräs schalottenlök och vitlök i olivolja tills det börjar få färg. Tillsätt bovetet.

Mixa samman citronsaft, chili, tahini och senap och häll över bovetet. Salta och peppra och smaka eventuellt av med mer citronsaft. Vänd ner persiljan och päronbitarna.

Lägg rucola på ett fat, häll boveteblandningen över och vänd ihop. Hacka mandeln grovt och toppa salladen med.



PALSTERNACKSMUFFINS

35 min • 10 st 

Ingen kommer kunna gissa att den hemliga ingrediensen här är palsternacka. Den bara ger en extra je ne sais quoi.

3 palsternackor, fint rivna
5 dl siktat dinkelmjöl eller vetemjöl
½ dl psylliumhusk
4 tsk bakpulver
1 tsk kardemummakärnor, mortlade
2 dl råörda lingon eller lingonsylt
2 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
1 dl rapsolja

Topping

pumpakärnor
kokosflakes

Sätt ugnen på 175 grader.
Blanda samman samtliga ingredienser i en skål och rör runt tills du har en jämn smet.
Sätt muffinsformar i en muffinsplåt eller tryck ner tillklippta bitar av bakplåtspapper. Klicka i muffinssmeten och toppa med t ex pumpakärnor eller kokosflakes. Grädda i ca 25 minuter eller tills en provsticka kommer ut torr.



Åres chokladfabrik frestar

Den legendariska chokladfabriken har nu lanserat tre helt veganska nyheter: en salt mandelnougat, en mörk chokladtryffel och en seg chokladkola, alla doppade i mörk choklad. En strut kostar 65 kr och går bland annat att beställa på arechokladfabrik.se.

Chokladdoppade snacks

Kung Markatta har flera olika chokladdoppade godingar. Bland annat lyxigt naturgodis bestående av hallon och het ingefära doppade i belgisk choklad samt krispiga majsikulor doppade i mörk choklad. Allt är ekologiskt och Fairtrade.



Grönsakschoklad?

Georgia Ramon är chokladen för chokladnördar. Det finns en rad olika varianter, men vi föll lite extra för tre veganska kakor med smak av rödbeta/kokos, tomat och broccoli/mandel. Chockerande gott. Du hittar en rad olika spännande och lyxiga kakor på kakaw.se.



SMÄLTANDE GOTT TILL CHOKLAD-ÄLSKAREN

Glädjande, lugnande, uppiggande och pirrande syndigt. Här är ett gäng chokladiga härligheter som kommer att berika ditt liv.



Ät choklad och gör världen fredligare

Genom att köpa Chocoloros choklad hjälper du deras fredliga kamp för att få kokaodlarna i Latinamerika att ställa om till att odla kakaoböner i stället, allt för att stoppa kokaintillverkning och drogmissbruk. För varje köpt chokladprodukt går minst 1 kr i mikrolån till nya kakaobönder och det skyddar även 1 kvadratmeter odlingsmark från att bli kokaodling.

Chocoloro har flera otroligt goda veganska chokladsorter, bland annat en mörk choklad och en mörk choklad med kaffesmak. Vår favorit är nog ändå de knapriga kakaonibsen och rostade kaffebönorna, dragerade i mörk choklad. Mums! Chocoloros choklad går att köpa på bland annat chocoloro.se.



Psst! För varje såld chokladpistol, peacemaker, skänks 1 kr till Stockholms läns Blåbandsungdom som arbetar förebyggande med att minska drog- och alkoholmissbruk bland ungdomar.

Peanut Butter Cups

Klassiskt amerikanskt godis i vegansk tappning. Små chokladpraliner fyllda med krämigt jordnötssmör. Mums! Finns bland annat på veganlife.se. 22 kr/43 g.



Chokladen vi har väntat på!

Det har varit knepigt att hitta riktigt bra vit och ljus vegansk choklad... men inte längre. Sökandet är över nu när vi har funnit Green Stars två chokladstjärnor. En vit choklad baserad på ris mjölk, mandelpasta och hasselnöts pasta och en ljus, mjölkig choklad, även den baserad på ris mjölk och hasselnöts pasta. Båda smältande goda, ekologiska och går att äta som de är eller använda till godis och bakning. Kolla in Facebooksidan @veganchoklad för återförsäljare.



Mäktiga glasspinnar

Coconut Bliss har de här mäktiga pinnglassarna med vaniljglass och chokladöverdrag. Den ena är välsignad med kolasås, den andra med kokos och mandelcrunch. 4 glassar för 75 kr och du hittar dem bland annat på ICA Liljeholmen och Happy Vegan i Göteborg, men de letar sig just nu ut i landet.



Chokladexperterna levererar

Chokladfabriken i Stockholm har inte bara en lyxig vegansk tårta som går att beställa efter dina önskemål, de har även veganska dessertkurser för chokladälskare. Läs mer på chokladfabriken.se.

"My mom always said life was like a box of chocolates. You never know what you're gonna get"

Forrest Gump (1994)

RESTAURANG ALMA, NYKÖPING

Räddade grönsaker, återvunna möbler och stadens mest kreativa kök.
VEGO har besökt Alma, Nyköpings grönaste restaurang.

TEXT OCH FOTO: ANNIKA GOLDHAMMER

MOROT MED SYRAD mango. Bönor med päron och rödlök. Ugnsrostad aubergine och paprika. Thaigryta, grönkålssallad, bulgursallad, marinerade champinjoner, inlagda rädisor. Hummus, ärtpesto och veganmajo...

Lunchbuffén på restaurang Alma i Nyköping har just dukats fram och lokalen börjar sakta men säkert fyllas med hungriga lunchgäster. Många är stammisar, och flera har med sig en halvliterskopp som de fyller med mat innan de återvänder till sina jobb. Första gången får kunderna köpa koppen, och fylla den med mat, för 100 kronor. Därefter kostar varje lunchkopp facila 40 kronor.

- På så sätt får alla möjlighet att minska matsvinnet - och det är det allt grundar sig i, säger Lina Hallbäck som driver restaurangen sedan våren 2016.

Hon jobbade tidigare som krögare på en fine dining-restaurang i Nyköping, men längtade efter att få jobba med något "som gör skillnad". Hon fick möjlighet att ta över lokalen vi befinner oss i och bytte de allra bästa råvarorna mot de sämsta - åtminstone utseendemässigt. Över hälften av maten som serveras är lagad av ratade frukter och grönsaker från en lokal stormarknad. Tre dagar i veckan tar Lina elbilen dit för att rädda råvaror som annars hade slängts, sammanlagt drygt 200 kilo i veckan.

Den här dagen har hon dock fått en låda levererad till restaurangen. Vid första anblick ser det ut som vilka grönsaker som helst, men när jag

tittar närmare ser jag att auberginen är aningen kantstött, paprikan lite skrynklig och limen något gulnad. Påssalladen närmar sig utgångsdatum.

- Ofta handlar det om skönhetsfel, säger Lina. Men smakmässigt är det inga fel på de här grönsakerna. Det är helt horribelt att det slängs så mycket mat i onödan. Mycket handlar om okunskap, att folk kan kasta bananer som har blivit bruna och köpa en smoothieblandning med banan i, i stället för att skiva och frysa in de där bruna bananerna.

DET ÄR INTE bara de räddade grönsakerna som gör Alma till en udda fågel, det är också Nyköpings första vegetariska restaurang. Buffén är nästan alltid vegansk, med undantag för någon enstaka gratäng.

- Det här är mat som jag själv äter, det finns ingen anledning att servera något annat eftersom man får i sig allt man behöver av den här maten, säger Lina.

Dessutom är restaurangen nästan helt sockerfri, med undantag för en fläderdricka.

- Jag har gjort ett undantag eftersom den är lokalproducerad och jag får citronskalen som blir över från tillverkningen. De ger vattnet en lätt flädercitronsmak.

Alla råvaror tas tillvara i köket. Lökskal och slattar från grönsaker sparas för att bli till fond och det sista av huvudsalladen sätts i vatten tills den börjar gro, sedan planteras den i ett miniväxthus utanför restaurangen.

Målet är att göra så liten påverkan på miljön som möjligt, inte bara när det gäller maten. Inredningen består av återbrukade material: handfatet i toaletten är en gammal kopparkast-rull och bordsskivorna är gjorda av gamla dörrar.

- Vi vill inte bara rädda grönsaker, utan gå hela vägen. Det är så många som säger en sak, men sedan genomsyrar det inte hela tänket. De kan till exempel servera ekologiskt men använda städprodukter som påverkar miljön. Vi tänker grönt hela vägen, och vad jag vet finns det inget annat ställe som det här.

BUFFÉMATEN DÅ? I restaurangvärlden är det ofta förknippat med stort matsvinnet.

- Gästerna är superduktiga på att äta upp. Och jag anpassar alltid bufféerna så att maten ska ta slut. Jag tar hellre ett lägre pris mot slutet av lunchen än ställer fram mat som inte går åt.

Lina är inte utbildad kock, utan utgår från grönsakerna, smaksinnet och en stor dos kreativitet.

- Det är glädjen i matlagningen som driver mig, och alla gäster som hyllar maten.

- Det roligaste är när jag lyckas omvända den där stereotypa mannen som har blivit hitlurad av barnen eller frun och tvivlar på att han ska bli mätt. "Det här är vad mat äter" sa en av de där männen till mig, men när han gick härifrån var han supernöjd och mätt. Och sedan kom han tillbaka på eget initiativ - sånt är fantastiskt roligt!

Alma

Alma har än så länge bara öppet för lunch kl 11-14, men det finns planer på att börja med kvällsöppet inom kort.

Adress: Västra Trädgårdsgatan 44, Nyköping

Facebooksida: www.facebook.com/almanyk

Framöver vill Lina Hallbäck kunna ha öppet även på kvällen. "Det kommer bli småbufféer på borden, med flera skålar att dela på. Jag kan inte ha en fast meny eftersom jag inte vet vilka grönsaker jag kommer få. Jag vill vara styrd av råvarorna, inte menyn."



Lunchkoppen är Almas motsvarighet till andra restaurangers takeawaylådor. "Vi vill inte använda några engångsartiklar" säger Lina Hallbäck. "Att få en matlåda för 40 kr är billigt, men jag vill att alla ska kunna äta här för att det får dem att må bra och utan att det gör något stort hål i plånboken."



Tips!

Blir du sugen på något sött efter maten? Fortsätt då till Mårtens hus, ännu en vegetarisk restaurang i Nyköping med stort utbud av veganska bakverk och raw food.

Adress: Västra Storgatan 38

SUPERHET NYHET!

GHOST CHILI

AV ASTRID OCH APORNA



ASTRID OCH APORNA
www.astridochaporna.se

100%
VEGO
VEGE

Följ oss: ↗



Långjäst & Lättbakat!

Att baka behöver inte vara krångligt eller ta tid, inte om du långjäser och använder Maria Blohms smått geniala recept. Nu kan alla starta dagen med nybakat bröd och det med minimal ansträngning.

RECEPT: MARIA BLOHM FOTO: KATJA RAGNSTAM



Hej Maria! Varför ville du göra den här boken?

- För att jag vill att det ska vara enkelt och lustfyllt att baka, och att det ska vara något som fler gör i sin vardag. Själv bakar jag så här nästan jämt, förbereder degen långt innan för att slippa stressa och förenkla. Om jag vill ha pizza en fredagskväll är det stressigt att få till degen på kvällen. Då sätter jag den på torsdagen, förvarar den i kylen och så är det bara att baka ut på fredagen. Eller om jag vill bjuda på fika en söndag eftermiddag men är borta hela dagen, då får degen helt enkelt vänta på mig och inte tvärtom!

Vad är fördelarna med att långjäsa bröd?

- Fördelarna är många. Dels så smakar ett bröd eller fikabröd som har fått jäsa länge mycket mer. Det är en naturlig process som används i väldigt många andra livsmedel för att få mera smak. Med lite jäst och kall degvätska så växer inte jästen lika snabbt och producerar mindre ämnen som kan ge bismak (en snabb jäsnings kan ofta smaka "jäst").

Sedan blir degar med gluten mycket starkare, då proteinerna binder sig samman hårdare under tid. Det ger segare bröd som kan jäsa sig luftigare.

Slutligen så blir näringsämnen i brödet också mer lättillgängliga då fytinsyran, som vi inte kan bryta ner så bra själva, bryts ner under tiden.

Folk verkar överlag ganska dåliga på brödbak. Har du några peppande ord till de som vill börja?

- Många jag möter på till exempel kurser har försökt ta sig an jäsgar på samma sätt som matlagning. Med mat går det att smaka av och ändra under tiden medan lagas, med deg måste allting stämma från början eftersom du inte får facit på hur det blev förrän brödet väl är gräddat. Matlagning är naturligtvis också till viss del kemi, men bakning är ännu mera det och kräver mer noggrannhet och exakthet.

Många gånger säger folk också att de vill baka som en äldre släkting och "höfta" i bakningen. Det går absolut, det är ju så jag uppfinner nya recept. Men om det inte finns erfarenhet bakom, om personen är ganska ny på bakning, då går det inte alltid så bra att "baka på en höft", för egentligen betyder det att baka på erfarenhet. Så skaffa först erfarenhet genom att baka enligt recept. Sedan går det att freestyle!



GLUTENFRIA APRIKOS- OCH VALNÖTSFRALLOR

Jästid: 10-12 timmar • 6 frallor 

Aprikos, valnötter och durra är fantastiskt gott tillsammans. Förbered degen 10-12 timmar i förväg om du vill ha härligt nybakade, glutenfria frallor till helgfrukosten.

300 g kallt vatten
1 bit jäst, stor som en ärtä (2-3 g)
1 ½ tsk salt
20 g agavesirap
30 g havregryn
100 g durramjöl
50 g ris mjöl
1 msk fiberhusk
50 g torkade aprikoser, klippta i små bitar
50 g grovt hackade valnötter

Väg upp vattnet i en bunke och rör ut jästen i det. Väg sedan upp alla övriga ingredienser utom fiberhusk, aprikoser och valnötter och blanda för hand med visp, eller med en elvisp, till en slät smet.

Tillsätt fiberhusk under vispning och blanda degen så att den blir slät. I det här stadiet ska degen vara ganska lös.

Blanda i aprikoser och valnötter. Täck bunken med plast och jäs i rumstemperatur i 10-12 timmar. Värm ugnen till 230-250 grader, varmluft.

Forma 6 frallor som väger 100 g styck. Blöt händerna med vatten så klipbar inte degen fast. Lägg frallorna på en plåt klädd med bakplåtspapper. Grädda frallorna i mitten av ugnen i 15 minuter. Låt svalna något innan du skär i dem.

PUMPAFRÖFRALLOR

Jästid: 8-10 timmar • 10 frallor 

Pumpafrön ger de här frallorna ett härligt krisp. Jäs dem i kylskåpet och baka av dem snabbt strax innan du vill äta dem.

400 g kallt vatten
10 g färsk jäst
20 g ljus sirap
1 ½ tsk salt
200 g pumpakärnor
100 g grovt rågmjöl
400 g vetemjöl special

Väg upp vattnet i en bunke och rör ut jästen i det. Väg alla övriga ingredienser, håll rakt ur förpackningen och nolla vågen mellan varje ingrediens så sparar du disk.

Knåda degen i en degblandare/assistent i 5 minuter på lägsta hastigheten. Om du knådar för hand dubblar du tiden. Var noga med att inte tillföra mer mjöl till degen än vad receptet anger.

Täck bunken med plast och låt degen vila 1 timme.

Stjälp ut degen på ett lätt mjölat underlag, och dela den i 10 delar som väger 100 g styck. Rulla degbitarna till runda frallor.

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt eller bricka. Placera frallorna på pappret.

Lägg en handduk ovanpå och täck med plastfolie eller en stor plastpåse. Ställ in plåten/brickan i kylskåpet och låt stå i 8–10 timmar. Om du använder en bricka får du sedan dra över bakplåtspappret till en plåt före gräddningen.

Sätt ugnen på 230–250 grader, varmluft. Grädda frallorna mitt i ugnen i 12 minuter.



MJUKT RÅGBRÖD I FORM

Jästid: 8-12 timmar • 2 bröd

Jag skulle vilja kalla det här ett mjukt vardagsbröd. Det är smakrikt men utan att sticka ut. Ett sådant där bröd som alltid passar att göra en härlig ostmacka av. Brödet jäser i bakformar över natten, i mitt kök brukar det ta 10 timmar. Jag använder oftast bakformar i silikon, eftersom brödet inte fastnar i dem.

50 cl kall öl, kan ersättas med vatten
1 bit jäst, stor som en ärt (2-3 g)

50 g mörk sirap
20 g rapsolja
2 tsk salt
100 g solroskärnor
50 g linfrön
200 g fint rågmjöl
600 g vetemjöl special
rågmjöl för utbakning

2 bakformar, ungefär 1 ½ liter vardera
smör, t ex mjölkfritt, och rågmjöl till formarna

Häll upp öl i en bunke och rör ut jästen i den. Väg alla övriga ingredienser,

häll rakt ur förpackningen och nolla vågen mellan varje ingrediens så sparar du disk.

Knåda degen i en degblandare/assistent i 5 minuter på lägsta hastigheten. Om du knådar för hand dubblar du tiden. Var noga med att inte tillföra mer mjöl till degen än vad receptet anger. Stjälp ut degen på ett rikligt mjölat underlag. Dela den i 2 delar som väger 690 g styck. Platt till bitarna något, och rulla ihop dem som en rulltårta. Smörj 2 formar med smör, och mjöla dem med rågmjöl. Om du använder silikonformar behöver du inte smörja dem alls.

Lägg en rulle i varje bakform. Mjöla lite extra ovanpå dem. Täck formarna med en handduk och sedan plastfolie eller en stor plastpåse. Låt bröden jäsa i formarna i rumstemperatur i 8-12 timmar. Värm ugnen till 200-225 grader, varmluft. Grädda bröden längst ner i ugnen i 30 minuter. Stjälp ut bröden ur formarna. Låt dem svalna på ett galler.

CIABATTA

Jästid: 10–14 timmar • 3 st 

Det bästa med ciabatta är att den passar till allt: frukost, middag, vardag eller fest. Förbered degen på morgonen om du ska servera brödet till middagen eller på kvällen om du vill ha ett härligt frukostbröd. Med det här receptet behöver du inte ens knåda degen.

380 g kallt vatten

1 tsk torrjäst

500 g vetemjöl special

1 ½ tsk salt

Väg upp vattnet i en bunke och rör ut jästen i det.

Väg sedan upp alla övriga ingredienser, håll rakt ur förpackningen och nolla vågen mellan varje ingrediens så sparar du disk.

Rör samman ingredienserna för hand med hjälp av en slev, slichepott eller degskrapa. Du kan köra degen i degblandare, men det är inte nödvändigt. Det viktiga är att allting blandas ordentligt. Se till att inget mjöl ligger torrt och oblandat.

Täck bunken med plast och låt degen vila i rumstemperatur i 10–14 timmar.

Sätt ugnen på 230–250 grader, varmluft. Sätt in en plåt i mitten av ugnen och placera en annan plåt längst ner i ugnen (den ska skydda ugnen när du senare kastar in vatten i den).

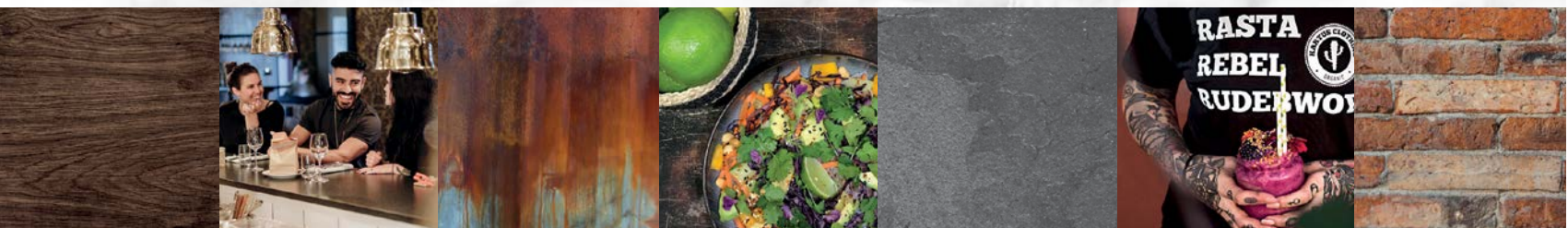
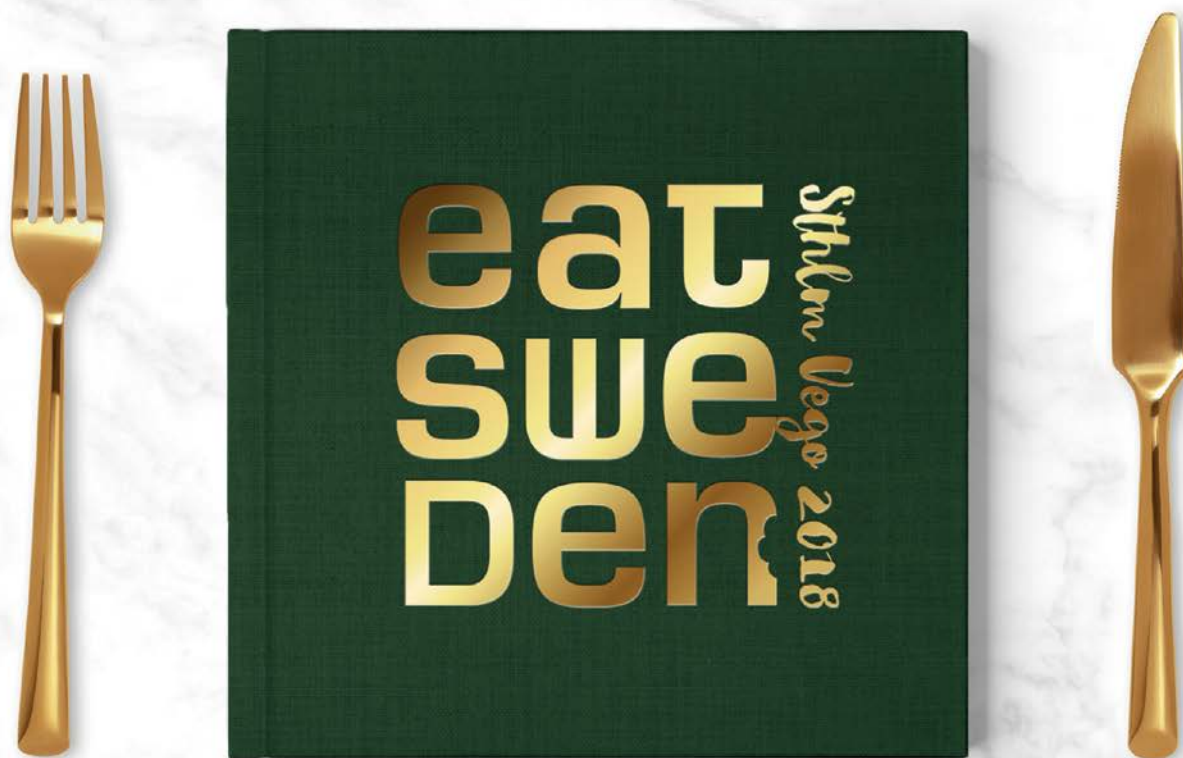
Skrapa ut degen på ett väl mjölat underlag. Den är ganska kladdig och ska vara det. Mjöla lätt ovanpå degen.

Dra ut degen till en rektangel och skär den i 3 delar. Ta ut plåten från mitten av ugnen och lägg ett bakplåtspapper på den. Lyft försiktigt över de 3 bröden till plåten och sätt in den mitt i ugnen. Kasta samtidigt in ett halvt glas vatten på den nedersta plåten och stäng luckan direkt.

Grädda bröden i 18–20 minuter. Låt svalna något innan du skär i dem.



Långjäst & Lättbakat (Tukan förlag) av Maria Blohm är en riktig räddare för alla som vill ha nybakat bröd men kanske inte vill lägga ner för mycket jobb. Smakrika, lättlagade ljusa och mörka bröd, söta bakverk och glutenfritt. Du hittar allt här och det kan inte bli enklare.



Guiden för Sveriges smartaste livsnjutare

Rek. pris
395 kr

God vegomat, skön stämning och härlig atmosfär är ledord för oss när vi väljer ut våra restauranger. I EATSweden Stockholm Vego hittar du pärlor, oaser och smakupplevelser och gör dessutom en riktigt bra affär. Tolv vegorestauranger bjuder på en varmrätt när ni går två (värde cirka 150 kronor). Sammanlagt värde cirka 2 000 kronor. Du går plus redan efter ett par restaurangbesök! Både smart och väldigt njutbart.



Finns där böcker säljs; Designtorget, Akademibokhandeln, Åhlens, Adlibris, Bokus, med mera

A top-down photograph of a plate of sesame seed crackers, a small bowl of dipping sauce with cream and soy sauce, and a knife on a marble surface. The crackers are golden-brown and covered in sesame seeds. The dipping sauce is dark with a swirl of white cream and topped with black sesame seeds. A wooden-handled knife is on the left, and a red cloth is on the right.

8 X SNACKS

Det finns inget bättre än att duka upp en buffé av snacks, dippar och kex, krypa ner i soffan, sätta på en bra film och bara försvinna bort. Så hur kan vi hjälpa dig att uppnå detta?
Med bästa snacksen såklart!

RECEPT OCH FOTO: AGNES GÄLLHAGEN

SESAMKEX MED FÄRSKOST OCH SOJADIPP

40 min • 4-6 portioner



Kombinationen av färskost och soja kan tyckas märklig, men faktum är att den krämiga, milda osten bryter av perfekt mot sojans sälla. Typiskt beroendeframkallande dipp, särskilt med salta kex till. Dessutom 100 % roligare än de trista förfestchipsen.

Sesamkex

1 ½ dl majsmjöl
½ dl sesamfrön
½ dl hela linfrön
½ dl chiafrön
½ dl solroskärnor
½ dl pumpakärnor
½ tsk havssalt
2 dl hett vatten
3 msk rapsolja

Topping

sesamfrön
flingsalt

Färskost och sojadipp

150 g färskost, t ex Oatly påMackan
3-4 msk soja, japansk eller tamari
sesamfrön



Tips!

Använd gärna höghastighetsmixer om du har en sådan. Matberedare/blender funkar också, men konsistensen blir inte fullt lika len.

Sätt ugnen på 180 grader.

Blanda alla torra ingredienser till sesamkexen i en skål. Blanda vattnet med rapsoljan. Häll vatten och olja över den torra blandningen och blanda ordentligt. Stjälp över smeten på en bakplåtpappersklädd plåt. Använd en fuktig slickepott för att sprida ut smeten så tunt det går. Snitta försiktigt med kniv för att markera var bitarna ska skäras ut sedan. Ströslas med flingsalt och sesamfrön och grädda i ugnen i 15 minuter.

Ta ut plåten och skär i bitar efter markeringarna. Sätt tillbaka i ugnen och grädda i ytterligare ca 15 minuter, eller tills kexen börjar bli lätt gyllene. Ta ut och låt svalna helt innan servering.

Kexen kommer att vara aningen mjuka när de kommer ur ugnen, men de krispar till sig när de har svalnat.

Färskost och sojadipp

Skopa upp färskosten i en skål. Häll soja runt omkring och ströslas med sesamfrön. Servera med sesamkex eller andra valfria kex som du skapar upp färskosten med. Och ja, man får dubbeldippa!

STEKTA PADRONES MED FLINGSALT OCH TOMATAIOLI

10 min + 2 timmar blötläggning • 4 portioner



Padrones är ett riktigt enkelt snacks som knappt behöver något mer än flingsalt för att pimpas upp. Men jag gillar att servera de sötbekta chilifrukterna med en syrlig tomatiaioli. För allt blir roligare med dipp, eller hur? Men pass på! Ungefär en av tio frukter kan vara riktigt starka...

Stekta padrones

200 g pimientos de padrón
olivolja
flingsalt

Tomataioli

100 g naturella cashewnötter
½ dl majonnäs, t ex äggfri
5 soltorkade tomater
2 msk citronsaft
1 msk äppelcidervinäger
1 msk tomatpuré

1 tsk dijonsenap

½ vitlöksklyfta, pressad eller riven
ca 1 dl vatten
salt
svartpeppar

Stekta padrones

Tvätta frukterna och torka av. Stek hela på medellåg värme i lite olivolja i ca 5 minuter, eller tills de fått fin stekyta runt om och blivit mjuka. Platta gärna till dem lite under stektiden för att pressa ut vätska och luft.

För över till ett schyst serveringsfat och ströslas över flingsalt. Servera med tomatiaioli.

Tomataioli

Blötlägg cashewnötterna i minst 2 timmar, gärna över natten.

Slå bort blötläggingsvattnet från nötterna och mixa samman i en blender med resten av ingredienserna till tomataiolin. Börja med lite mindre vatten och tillsätt sedan mer tills du har en lagom tjock, dippvänlig konsistens. Smaka av med salt och peppar.

LEN ROTSELLERIDIPP MED MISOFRÄST SVAMP

25 min • 6 portioner



En riktig umamibomb till sidorätt, som dessutom funkar lika bra som huvudrätt om vi döper om "rotselleridipp" till "rotsellerimos" och slänger dit ett par vegobiffar och kanske lite sallad. Side note: Det kan nog vara en bra idé att göra dubbel sats av den misofrästa svampen om du vill ha något över till dig själv, eftersom den tenderar att göra succé på middagsbjudningen. Just sayin'.

Len rotselleridipp

1 rotsellerihuvud

1 ½ liter vatten

salt

½-1 citron, saften

1 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche

1 msk äppelcidervinäger

örtsalt

svartpeppar

ev. en skvätt vatten

Misofräst svamp

200 g skogschampinjoner

olja att steka i

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 msk tamarisoja

1 msk risvinäger

1 tsk agavesirap

1 tsk brun misopasta

salt

svartpeppar

Till servering

1-2 msk olivolja

några kvistar färsk timjan

misofräst svamp

surdegsbröd

Len rotselleridipp

Skär bort skalet från rotsellerin med kniv. Tärna rotsellerin i ca 3 cm stora bitar. Lägg i en stor kastrull med vatten och lite salt och koka upp. Låt puttra i ca 10-15 minuter eller tills bitarna är helt mjuka. Slå bort vattnet men låt rotselleribitarna ligga kvar i kastrullen. Ha i resterande ingredienser för dippen

och mixa slätt med stavmixer.

Smaka av med örtsalt, peppar och citronsaft.

Om dippen känns för tjock så kan du ha i en skvätt vatten. För över till en trevlig skål och ställ åt sidan.

Misofräst svamp

Rensa och dela svampen i kvartar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och fräs svampen i 3-4 minuter eller tills den börjar få färg.

Ha i den finhackade vitlöken och ev. mer olja om det börjar bli torrt och stek i någon minut till.

Rör under tiden ihop tamarisoja, risvinäger, agavesirap och misopasta i en kopp.

Sänk värmen till lägsta och håll 2/3 av misoblandningen över svampen. Låt fräsa på låg värme i ytterligare någon minut under omrörning, men pass på så att sojan inte bränner. Smaka av med salt och peppar.

Fördela den varma svampen över rotselleridippen och håll resterade misoblandning över. Ringla lite olivolja över och garnera med färsk timjan. Servera med surdegsbröd. Klart!

Vegos dryckestips

Org de Rac
Cabernet Sauvignon
Reserve

Art.nr: 2081

Pris: 139 kr





SÖTPOTATISSTRIPS MED SOLROSPARMESAN, CHILI OCH PERSILJA

35 min • 4 portioner  

Lyxig sidorätt för fredagshänget som mestadels sköter sig själv. Medan sötpotatisen rostas hinner du köa kvällens låtar, svida om till något tjugigt och kanske till och med dricka ett glas bubbel. Den milda potatisen får sig en kick av chilin och solrosparmesanen kan du gott toppa morgondagens avokadomacka med om du mot all förmodan skulle få något över.

Sötpotatisstrips

2 sötpotatisar
iskallt vatten
2 msk olivolja
salt

Solrosparmesan

1 dl solroskärnor
1 msk rapsolja
1 ½ msk näringsjästflingor
1 krm fint havssalt

Till servering

en liten näve färsk bladpersilja, finhackad
1 liten röd chili, finhackad

Sötpotatisstrips

Sätt ugnen på 200 grader.
Skrubba potatisarna noga och skär i ca 1,5-2 cm tjocka sticks. Lägg genast i en skål med iskallt vatten och låt dra i 15 minuter för att dra ut stärkelsen.
Torka sötpotatisstripsen med hushållspapper eller handduk och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Pensla med olivolja och ströslä över salt. Rosta i ugnen i 15 minuter. Ta ut och vänd på stripsen. Rosta ytterligare ca 15 min, eller tills de är mjuka samt har fått en fin gyllene yta.

Solrosparmesan

Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna på medellåg värme. Låt svalna och lägg i en matberedare tillsammans med näringsjäst, olja och salt. Mixa hastigt till ett grovkornigt strössel. Ställ åt sidan.

För över sötpotatisstripsen till ett fint fat och ströslä över rikligt med solrosparmesan samt hackad persilja och finhackad chili. Servera genast med ett gäng gafflar intill så att gästerna kan hugga in direkt från fatet. Sharing is caring!

VÄRLDENS GRÖNASTE CHLORELLA?

100% EUROPEISK CHLORELLA AV FINASTE KVALITET,
RENODLAD I VÄXTHUS OCH VARSAMT TORKAD



@SIMRISALG

KÖP VÅRA ALG-SUPERGOODIES I
ALGSHOPEN PÅ SIMRIS.COM

WWW.SIMRISALG.SE

Simris

HAND PICKED BY SIMRIS FROM
OUR ALGAE-FARMER FRIENDS

ÖRTIG BABA GANOUSH MED SOLTORKADE TOMATER

50 min • 4 portioner

Ugnsbakad aubergine blir vansinnigt len i kombination med olivolja och tahini. Här har den klassiska baba ganoushen fått en upgrade med krispig salladslök och umamirika saltorkade tomater.

2 auberginer
lite olivolja
2 msk tahini
2 msk olivolja + extra till servering
1 msk agavesirap
1 liten citron, saften
1 tsk spiskummin
½ vitlöksklyfta, pressad eller riven
½ dl grovhackad salladslök
en näve färsk bladpersilja
6 saltorkade tomater
salt
svartpeppar

Till servering
olivolja
färsk persilja
grönsaksstavar
sesamkex
ev. pitabröd

Sätt ugnen på 200 grader.

Halvera auberginerna, skär några snitt och placera på en ugnsplåt. Ringla lite olivolja över.

Rosta i ugnen i ca 35-40 minuter, eller tills de är helt mjuka och har fått färg.

Skrapa ur köttet ur auberginehalvorna och placera i en matberedare. Ha i resterande ingredienser för baba ganoushen och mixa lagom krämnt. Smaka av med salt och peppar. Jag gillar att låta dippen vara lite "chunky" med bitar av örter och saltorkade tomater kvar.

Ringla över olivolja strax innan servering och garnera med extra persilja. Servera med grönsaksstavar och sesamkex eller varför inte pitabröd!



Nyhet!



Vegansk vitamin D3

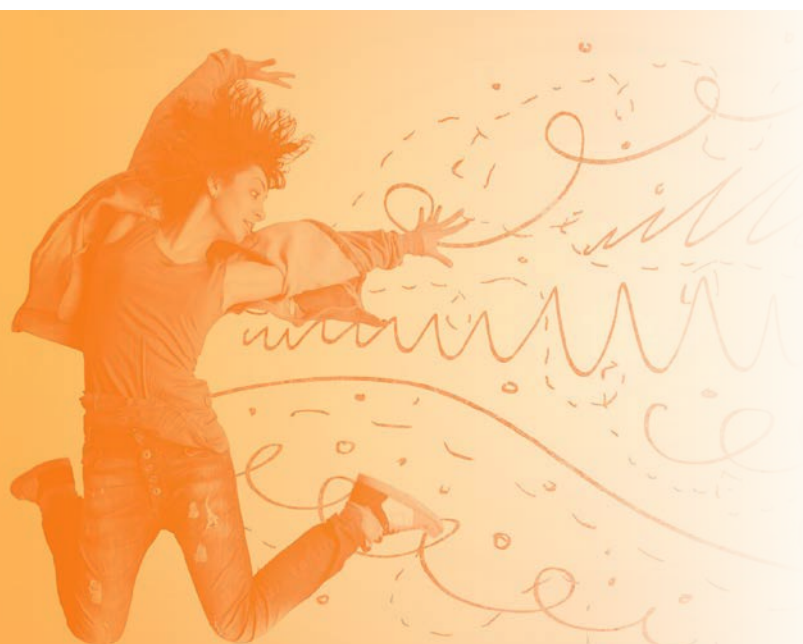
D-vitamin är bra för så mycket, det bidrar till immunsystemets funktion, sunda kalciumnivåer, normal benstomme, tänder och muskler. Under sommaren så tar vi upp vitamin D genom att vara ute i solen, på vinterhalvåret är det inte lika enkelt att få i sig det D-vitamin vi behöver.

Vitamin D3 utvinns normalt från fårull men nu kan vi erbjuda helt vegetarisk vitamin D från lav. Produkten är godkänd av the Vegan society, så att alla kan känna sig trygga med att den är helt fri från animaliska tillsatser.

En tablett Vegovitamin D3 innehåller 62,5 mikrogram vitamin D3, tablettan kan sväljas eller tuggas. Rekommenderas dos är en tablett per dag.



Vegovitamin D3



Gran Vego



Artnr. 77010-01 | 75 cl | 13 % vol. | 79 kr

nelexbeverage.se

Alkohol kan skada din hälsa.

Röd pesto

5 min • 2 dl 

För nötfritt alternativ, använd solroskärnor istället för pinjenötter

Röd pesto görs på soltorkade tomater istället för en massa basilika, därav den röda färgen. Du använder röd pesto precis som vanlig pesto, men det ger en rödare och lite annorlunda twist. Blanda ner i marinader, gör din tomat-soppa fylligare, krydda upp en färssås eller blanda peston med grädde för att göra en pastasås på nolltid.

Tips! Jag brukar slänga ner lite färsk basilika i alla fall eftersom det ger en lätt pepprig, pigg smak som jag gillar.

3 msk pinjenötter

100 g soltorkade tomater (ca 10 st), hackade

1 dl röd eller grön basilika

½ dl olivolja

¾ dl vatten

1 msk citronsaft

2 vitlöksklyftor, rivna

salt

svartpeppar

Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna tills de blir vackert gyllenbruna.

Mixa ihop pinjenötter, soltorkade tomater, basilika, olivolja, vatten, citronsaft, vitlök, salt och peppar. Lättast är att använda en stavmixer eller matberedare. Du kan även stöta ihop allt i en mortel. På så sätt får du en lite rustikare pesto.



Äta vego på vandringen? *Javisst!*

Vandringsmat och att äta torftigt hör väl ihop?
Absolut inte, menar David Kihlberg, vandringsentusiast och matälskare
som överraskar sitt vandringssällskap med trerätters veganska middagar
på kalfjäll och i djupaste skogen.

ATT VANDRA i naturen är oslagbart om man vill vila ut i själen samtidigt som man vill få nya upplevelser och röra på sig - oavsett om det handlar om långa vandringar i nordligaste Sverige eller på närmaste skogsled.

Men så kommer man då till maten. Mat är njutning, det vet de flesta av oss. Ändå tycks det finnas någon märklig tradition av att man ska spåka sig bara för att man är ute och paddlar, vandrar eller tar en längre cykeltur.

Det är synd, tycker vi som älskar god mat. Och det tycker även David Kihlberg, som till vardags jobbar på Naturskyddsföreningen, men som så fort han får en ledig stund ger sig ut i naturen för att koppla av. Dessutom är David Kihlberg vegan sedan flera år tillbaka.

- Visst finns det färdig pulvermat att köpa, men jag insåg ganska snabbt att utbudet för oss veganer inte är särskilt stort när det kommer till pulvermat, säger David Kihlberg.

Vi har stämt träff i en skog strax utanför Stockholm. David har lovat att laga en gourmetmiddag som inte väger särskilt mycket, just för att visa att det visst går att få till en fantastisk torrmatid också för veganer.

Med van hand plockar han fram olika små påsar med spännande innehåll. Han tänder en brasa, håller upp vatten och fixar och donar. Simultankapaciteten verkar det inte vara något fel på, eftersom han samtidigt berättar exakt hur han har gjort.

- Så jag tänkte att det måste väl gå att torka maten själv. Jag utgick från det jag äter i vanliga fall och började experimentera där hemma, säger David.

DAVID KÖPTE EN särskild mattork och började testa. Under en period åkte det mesta på torken där hemma. Vissa rätter gick bra, andra gick mindre bra.

- Blandningen till "bearnaisésås" som vi ska laga idag tog till exempel lång tid att få till. Men när jag väl hade hittat den ultimata blandningen blev det supergott, konstaterar David.

Det puttrar och fräser. För att vinna tid har David lagt efterrätten i blöt samtidigt som han lagar till förrätten. Han smakar av och lägger

till mer. Över skogsdungen sprider sig himmelska dofter.

- Det är väldigt roligt att kunna plocka fram mina ingredienser och snabbt fixa till en trerättersmiddag när man är ute och vandrar med ett större sällskap. Folk blir alltid väldigt positivt överraskade, säger David.

Att man ska spåka sig och äta lite extra torftigt när man är ute på vandring, långcykling eller paddling är ju egentligen helt motsägelsefullt. Om det är någon gång man behöver mycket energi är det ju när man rör på sig.

Eftersom David är både hajk- och matintresserad har han under det senaste året samlat på sig recept på bra vandringsmat som han har publicerat på det Instagramkonto han har tillsammans med sin kompis Pernilla Lundmark, @vegohajk, som så småningom ska bli en hel bok.

Intresset för både Instagramkontot och den kommande boken har visat sig vara stort och David får mängder av frågor och kommentarer om projektet.

- Jag vill visa att det går att göra bra mat för den som är både vandrare och vegan. Man måste inte vara antingen eller, utan det går alldeles utmärkt att vara både och.

FÖR ATT MATEN ska smaka så gott som möjligt och samtidigt vara lättlagad har David två huvudknep: Undvik fett i maten som ska torkas, eftersom fett härsknar och är svårtorkat. Och förbered allt noga hemma. Det innebär att du behöver packa ner allt ordentligt i små portionsförpackningar och att du behöver ha en struktur på det som ska tillagas.

- Om du har förberett hemma och packat ordentligt i olika portionspåsar är det egentligen bara att lägga i blöt och tillaga. Då går det oväntat snabbt att få till en trerättersmiddag, säger David och börjar lägga upp på våra tallriker.

Vi kan bara hålla med. Och att sitta på en stubbe i skogen och äta varm, nyttig och god mat, det känns betydligt härligare än att sitta på den värsta Michelinrestaurangen inne i stan.

Torr, torrare, torrast

Visst kan du dra med dig färska grönsaker och konserver ut på vandringen, men det blir lätt lite... tungt.



"Visst finns det färdig pulvermat att köpa, men jag insåg ganska snabbt att utbudet för oss veganer inte är särskilt stort när det kommer till pulvermat"

Ska du på en kortare tur så orkar du kanske bära med dig några konserver, men lägg till tält, sovsäck, extrakläder och så blir det snabbt för mycket att bära.

Lösningen heter torrmat. Och även om det finns mycket färdigtorkat att köpa i butik så kan du faktiskt torka själv.

Du kan antingen torka råvarorna separat, var för sig, och sedan blanda till en rätt på plats eller laga hela rätten hemma och torka den som den är.

Du kan torka i din vanliga ugn, helst varmluftsugn. Har du bara en vanlig ugn kan du ställa upp luckan en smula genom att sätta en träslev i luckspringan så att fukten kommer ut - du vill ju att maten ska torka.

En annan variant är att investera i en mattork, som finns att köpa på nätet och i en del stora mataffärer. Med en mattork kan du gå loss helt och torka allt från svampar till frukter och grönsaker.

Testa till exempel att torka höstens äpplen. Dem kan du sen äta under vandringen som energipåfyllare, göra en god kräm på till efterrätt eller använda till frukostflingorna.

Skär i tunna strimlor och torka, antingen på plåtar eller i mattorken.

Blöt mat, som till exempel linsgryta, brer du ut i ett ungefär 1 centimeter tjockt lager på bakplåts-pappersförsedd bakplåt och låter torka. Rör runt med några timmars mellanrum så att luften kommer åt överallt och så att fukten förs ut.

Lök eller äppelringar torkar på några timmar, en gryta kan ta uppåt ett dygn att torka. 50-70 grader brukar vara lagom.

PANNBIFFAR

30 min • 2-3 portioner



Kräver torkning: Ja, men går att hoppa över. Ersätt då torkad lök med 1 msk lökpulver och torkad tomatpuré med 4 msk tomatsoppspulver.

Glutenfritt: Uteslut glutenmjöl och ersätt med antingen mer majsmjöl eller ¾ dl soja- eller kikärtsmjöl. Lite sämre spänst i biffarna, men fungerar bra. Minska också mängden vatten lite.

Att steka pannbiffar innebär lite extra pyssel och kladd. Men det är så värt det! Spara det till en dag med fint väder och gott om tid. Servera gärna med bearnaisesås och rotmos.

Att torka

1 gul lök, finhackad
3 msk tomatpuré

Torrt

2 ½ dl torkad sojafärs
1 dl majsmjöl
1 ½ dl glutenmjöl (säljs ibland som "seitanmix")
1 tsk vitlökpulver
1 tsk röksalt (stora kristaller) eller 2 krm vanligt salt
2 tsk senapspulver
1 ½ tsk bakpulver
½ tsk chilipulver

Ta med

1 msk sojasås, kan uteslutas rikligt med olja till stekning
ca 3 dl vatten

Hemma

Torka finhackad lök och tomatpuré var för sig. Tomatpurén torkas enklast på bakplåtspapper, kör sen i matberedare/blender för att få ett fint pulver. Blir det klumpar gör det inte så mycket så länge de är torra. Blanda med övriga torra ingredienser i en påse.

I naturen

Blanda vatten och sojasås i påsen med pannbiffpulvret i god tid innan matdags, gärna minst en timme. Tillsätt lite vatten i taget och låt sojafärsen och mjölet suga upp det ordentligt innan mer vatten tillsätts så att inte smeten blir för lös för att kunna forma biffarna. Blanda runt och låt stå och svälla. Knåda ordentligt efter ca 20 minuter, tillsätt mer vatten om den verkar torr. Tack vare glutenmjölet blir det bra spänst i smeten och lätt att forma biffar. Forma biffarna med händerna. En kastrull vatten eller snö är bra att ha nära för att kunna tvätta av händerna mellan varven. Forma många små biffar, de är lättare att hantera och vända på utan att de faller sönder jämfört med stora biffar. Stek i rikligt med olja tills de får fin färg på båda sidor.

Variation: Tillsätt ½ dl solroskärnor för att få lite crunch. Torkad kapris, oliver och finhackade saltorkade tomater för extra lyx. Byt chili mot andra favoritkryddor, t ex örtekryddor, ingefära eller rosépeppar.

BEARNAISESÅS

10 min • 2 portioner



Kräver torkning: Nej

Glutenfritt: Byt vetemjöl mot lika mycket no egg (vegetabiliskt äggersättningspulver) eller majsmjöl

Hajk är ingen anledning att inte få äta bea! Det är riktigt gott exempelvis till pannbiffar. Det här receptet är en rejäl förenkling av en "riktig" bearnaise, som ju är en emulsion. Vi gör istället en enkel redning för att få den vego och i pulverform. Otroligt lätt både att förbereda och laga till på stormköket, och brukar alltid imponera på sällskapet.

Torrt

1 msk vetemjöl
½ msk grönsaksbuljongpulver

1 msk soja- eller havremjölkspulver
¼ krm citronsyra
1 tsk torkad dragon
½ tsk torkad persilja
1 krm gurkmeja
½ krm salt

Ta med

2 msk olja
1 ½ dl vatten

Hemma

Blanda de torra ingredienserna.

I naturen

Värm 2 msk olja i en kastrull. Rör ner pulvret. Tillsätt vattnet och koka upp under omrörning. Sjud tills såsen har tjocknat.



NAANBRÖD

20 min • 2 stora eller 4 små bröd 🌱

Kräver torkning: Nej

Glutenfritt: Byt vetemjöl mot glutenfri mjölmix och minska lite på vattnet. Börja med bara några matskedar vatten och tillsätt lite i taget tills konsistensen är bra, något lösare än en "vanlig" deg. Det blir lite svårare att forma bröden, men är värt mödan.

Alltså lyxen med nygräddat bröd på en lång fjällvandring. Här är en förenklad variant av naanbröd, som passar väldigt bra till en linsgryta till exempel.

Torrt

2 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
1 msk sojasmjölkspulver
1 krm salt

Ta med

1 dl vatten
1-2 vitlöksklyftor, finhackade
(till vitlöksnaan)
olja till stekning

Hemma

Blanda alla torra ingredienser i en påse.

I naturen

Blanda i vattnet och ev. hackad vitlök i påsen med mjölblandningen. Knåda. Var försiktig med vattnet, det är svårt att forma bröd om degen blir för lös och mjölpaketet står kvar hemma. Forma tunna bröd och stek i rikligt med olja i en stekpanna, eller grädda på en slät sten i lägerelden. Någon minut på varje sida brukar vara lagom, bröden ska bli fint gyllenbruna.

LINSGRYTA

1 dygn • 5 portioner 🌱 🌱

Kräver torkning: Ja

Linsgryta är självklar hajmat – snabbt, gott och nyttigt. Gör ett storkok därhemma och torka så att det räcker till flera måltider. Ät som den är, med nygräddat naanbröd eller med ris.

Till grytan som ska torkas

500 g gröna linser
2 limefrukter i klyftor
1 stor gul lök, finhackad
½ dl finhackad ingefära
2-3 vitlöksklyftor, finhackade
500 g morötter, i tunna slantar
1 msk citronsaft
2 förpackningar krossade tomater à 400 g
1 burk kokosmjölk à 400 g
3 tsk garam masala
½ tsk mald kardemumma
½ tsk gul curry
½ tsk gurmaja
½ tsk mald kanel
½ tsk chili
2 krm salt

Ta med

3 msk olja
ca 3 liter vatten

Hemma

Blötlägg linserna en halvtimme och häll sedan av vattnet. Blanda alla ingredienser i en gryta och koka tills linserna är mjuka. Ta upp limeklyftorna och pressa ur saften. Släng skalet.

Det blir en tjock gryta eftersom inget vatten tillsätts utöver tomaterna och kokosmjölken. Det är för att minska torktiden. Använd ingen olja, utan tillsätt istället olja i samband med tillagningen i naturen. Fettet i kokosmjölken gör att det ändå blir ett ganska fett pulver, men inte värre än att det går att få torrt.

Mixa grytan både före och efter torkning för att få ett riktigt fint pulver om du vill ha en riktigt snabblagad gryta. Då räcker det med att blanda pulvret i varmvatten från termosen och lunchen är klar på bara någon minut. Större bitar är gott, men då behöver grytan kokas upp.

Bred ut den färdiga grytan på bakplåtspapper och torka i varmluftsugn eller i tork på 70 grader. Rör runt med några timmars mellanrum och smula sönder klumparna. Torka tills helt torrt. Tar ungefär ett dygn. Har du en ugn utan varmluft så ställ upp ugnsluckan med en träslev. Rör lite oftare och räkna med att det kan ta ytterligare några timmar.

I naturen

Blanda pulvret med varmvatten från termosen och låt stå och svälla några minuter. Rör ner oljan. Alternativt rör ner i kallvatten och koka upp.



BOLOGNESE

15 min • 3-4 portioner  

Kräver torkning: Nej

Variation: 1 dl torkade trattkantar eller lyfter den här rätten till helt andra höjder. Blanda i valfria torkade grönsaker för att dryga ut såsen, t ex morötter, paprika, broccoli eller spenat.

Byt växtmjölkspulver mot en tetra färsk växtgrädde, t ex havregrädde, på en kortare tur eller första dagen på en längre tur.

En klassiker, här i en väldigt enkel version som inte kräver torkning. Vegobolognese är en av ganska få rätter som finns att köpa färdig som pulver, men det är så mycket godare att göra sin egen. Väldigt enkel mat både att förbereda hemma och koka till ute på tur. Serveras förstas med pasta.

Torrt

3 dl torkad sojafärs
1 påse tomatosppulver
½ msk grönsaksbuljongpulver
1 dl solros- eller pumpakärnor
½-1 dl hackade soltorkade tomater (torra tomater i påse, inte sådana i olja)
4 msk växtmjölkspulver, t ex sojamjölkspulver
1 msk oregano
2 tsk basilika

2 tsk timjan
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk svartpeppar
½ tsk chilipulver
1 tsk socker

Ta med

2 msk sojasås, kan uteslutas
ca 6 dl vatten
3-4 msk olja

Hemma

Blanda alla de torra ingredienserna i en påse.

I naturen

Blanda alla ingredienser utom oljan och koka upp. Låt stå och svälla under lock. Koka pastan under tiden. Rör ner oljan i färsen när den har mjuknat och koka upp en gång till.

Tips! Det går att koka pastan och såsen i samma kastrull om den är stor nog. Koka först pastan ungefär halva tiden och tillsätt sedan bolognesepulvret och sojasåsen. Tillsätt mer vatten om det behövs. Rör ner olja på slutet.



CHIAFRUKTPUDDING

3-6 timmar + 10 min • 2-4 portioner  

Kräver torkning: Ja

Det här är en enkel och ganska nyttig men fruktansvärt god dessert som kan varieras en hel del. Funkar bra som lyxig frukost eller mellanmål också, gärna med lite nötter på toppen och med lite havregryn för mer mättnad. Chiapuddingar ska gärna blötläggas över natten, men det räcker bra med en timme.

Att torka

1 banan
1 äpple
1 apelsin

Torrt

3 msk kokosmjölkspulver, finns på t ex goodstore.se

1 msk kokosflingor
3 msk chiafrön
1 tsk vaniljsocker
½ krm citronsyra

Ta med

2 ½ dl vatten

Hemma

Skala, skiva och torka frukterna. Bryt den torra frukten i mindre bitar. Blanda alla ingredienser i en påse.

I naturen

Rör ihop torrvarorna med kallt vatten och låt stå i minst en timme. Rör om någon gång ibland. Toppa gärna med färska bär eller exempelvis harsyra från naturen om det är säsong.

Älskade Payer

med pajdeg
från Findus
Bageri

LUNCHIGA

FRASIGA

VEGO

MATIGA

BÄRIGA

FIKASÖTA

GLUTENFRIA

KLIMATSMARTA

Hälsningar från oss på
Findus Foodservices

Smarta lösningar för dig som arbetar
professionellt med mat — findusfoodservices.se



Choklad *med ett syfte*

Choklad. Blotta tanken på den mörka härligheten får det att vattnas i munnen på oss. Och nu är det också vetenskapligt bevisat: Choklad är beroendeframkallande. Tur då att det finns schysst och nyttig choklad för planetens alla veganer.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

DET BÖRJADE i köket hemma hos Martha Butler och hennes dåvarande man Scott. De hade båda rest över hela jorden och bott i Indien och Mexiko, men hade nu bestämt sig för att flytta hem till Melbourne igen.

Martha var gravid med parets första barn.

Resorna till Mexiko och Indien hade väckt något hos paret - de ville vara med och bidra för att göra jorden till en bättre plats att leva på. Och eftersom både Martha och Scott var intresserade av mat ville de göra det genom maten.

- Vi insåg att det fanns ett glapp i marknaden. Det var svårt att hitta ren och hälsosam mat som tagits fram med schyssta villkor, berättar Martha Butler.

Ett intensivt arbete tog sin början där hemma i familjen Butlers kök. Några månader senare var konceptet klart och företaget Loving Earth hade tagit form.

- Vår filosofi var redan från början att ge människor möjlighet att äta

gott, näringstätt och utan en massa förbud, säger Martha Butler.

Nej, på Loving Earth existerar inga förbud. Till och med Loving Earths populära choklad är proppad med nyttigheter.

- Kroppen har en enorm förmåga att säga vad den behöver. Lyssna på den. Hemligheten med vår choklad är att vi använder riktiga råvaror som cashewnötter, kakaoböner och kokosnötter, och inte massa tomma kalorier i form av socker och konstgjorda ämnen, säger Martha Butler.

UNDER SINA RESOR i Indien och Mexiko hade Martha och Scott lagt märke till den stora arbetsmöda och kärlek som låg bakom de produkter som bönderna odlade på sina åkrar. Denna kärlek vill de förmedla vidare i Loving Earths produkter.

- Jag skulle nog vilja gå så långt som att påstå att hemligheten bakom Loving Earths choklad är omsorgen och kärleken. Bakom varje

chokladkaka ligger timmar av arbete och det vill vi ska kännas när man sätter tänderna i den.

När idén om Loving Earth väcktes år 2007 bestod företaget av tre personer. Idag jobbar 55 personer i företaget som säljer sina produkter över stora delar av världen.

- I början kunde man bara köpa våra produkter över nätet, men tack vare att våra kunder började fråga efter vår choklad och våra andra produkter i butikerna finns det numera möjlighet att köpa dem över disk, säger Martha.

I Loving Earths provkök pågår ett ständigt arbete med att utveckla olika smaker.

- Vi funderar hela tiden på hur man kan ta fram nya chokladsmaker. Vi provar oss fram, och ibland blir det mindre lyckat, säger Martha Butler och skrattar.

Två exempel på mindre lyckade försök var när chokladentusiasterna kombinerade kakao och gurkmeja eller när de gjorde en choklad med kakao och matcha.

- Tur då att vi har riktiga godbitar som Loving Earth Salted Caramel och Loving Earth Mint, konstaterar Martha.

NÄR MARTHA BUTLER berättar om Loving Earths produkter talar hon om att företaget har ett 360-graders perspektiv. Produkterna ska vara vackra att se på, de ska vara goda att äta och de ska vara nyttiga. Men minst lika viktigt är att bönderna mår bra och att jorden mår bra av att producera produkterna.

- Jag som är creative director på företaget vill förmedla den här känslan också via förpackningarna. De ska sprida glädje, men de är också komposterbara.

Loving Earth arbetar alltid nära bönderna och är ofta med under de olika skördarna.

- Förra året var Scott med vid vår kakaoodling i en liten by vid Amazonfloden. Där jobbar vi tätt ihop med Rainforest Foundation för att få en så hållbar odling som möjligt. Här har kakao odlats i många generationer och den fraktas med kanot uppför Amazonfloden efter skörden. Det kallar jag hållbar odling, säger Martha.

"Vår filosofi var redan från början att ge människor. Skon möjlighet att äta gott, näringstätt och utan en massa förbud"





SALTARE
GRÖNARE
KRYDDIGARE
SÖTARE
BUBBLIGARE
GODARE

LEV
LITE

sthlm food & wine

9-12/11

sthlmfoodandwine.se



Stockholmsmässan
75 YEARS | CREATING MEETINGS SINCE 1942

CHOKLAD

åh, vad vi älskar dig

Ah... vi hade det på känn hela tiden: Choklad är rena dynamiten för hälsan. Åtminstone om du väljer kvalitetschoklad. Bra för själen är det också.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG



Många är vi som fullkomligt älskar choklad, som nästan skulle döda för en mörk, kakaodoftande läckerbit. Som knappt anser livet värt att leva om vi inte får knapra i oss några chokladrutor då och då.

Detta är helt rationella och fullkomligt sunda känslor. För som du säkert redan visste: Choklad är lite av en mirakelkur, som är bra för såväl hjärtat som hjärnan och som till och med sägs hjälpa till att förebygga cancer.

Fredrik Alverén är civilingenjör och tillsammans med hustrun Ulrika Bergenkrans lycklig delägare till både Svenska Kakaobolaget och Österlenchoklad. Han äter choklad från morgon till kväll och faktum är att han låter osedvanligt harmonisk när vi pratar vid.

- Jag skulle nog vilja gå så långt som att påstå att det finns en choklad för varje tillfälle. Är klockan nio på morgonen kanske man föredrar en lite ljusare och mildare variant, och är det sent på natten, ja då kanske man vill ha en mörkare och mer intensiv choklad, förklarar han.

Han har varit i chokladbranschen sedan 2014 och har tillsammans med Ulrika tagit det lite som sin livsuppgift att informera om choklad och att få oss svenskar att äta bra choklad.

- Med bra choklad menar vi choklad som har tagits fram under schyssta förhållanden, där odlarna och de som arbetar på odlingarna har jobbat under bra villkor, där de får en rimlig lön för sitt arbete och där kakaoböna dessutom har odlats ekologiskt, säger han.

Det kan låta plätt-lätt, men är långt ifrån någon självklarhet. Kakaobönan, som ju egentligen är den enda ingrediensen som krävs för att framställa choklad, har ett mörkt förflutet och än idag är det inte helt ovanligt att barnslavar tvingas jobba på kakaoplantagen och att arbetarna får så gott som ingen lön.

- Vi startade Kakaobolaget just för att vi ville få kontroll över våra kakaoodlingar. Vi köper böna från kooperativ i Tanzania, Peru och Sri Lanka och besöker odlingarna med jämna mellanrum, säger Fredrik.

"En kakaoböna inte bara är en kakaoböna. Smaken skiljer sig markant, beroende på var den har skördats, vilken slags böna det är och hur den sedan har fermenterats och rostats"



Fredrik Alverén och
Ulrika Bergenkrans.



FOTO: PONTUS FERNEMAN

Han förklarar att en kakaoböna inte bara är en kakaoböna. Smaken skiljer sig markant, beroende på var den har skördats, vilken slags böna det är och hur den sedan har fermenterats och rostats.

- Vi är tyvärr ganska vana vid att äta choklad med en rad tillsatser, som till exempel vanilj. Vanilj gör att smaken av bönan döljs. En choklad gjord av en böna av god kvalitet är god att äta som den är, helt utan tillsatser.

NÄR KAKAOBÖNAN HAR skördats ska den jäsas, eller fermenteras som det heter på proffsspråk. I tre till sju dagar ligger böna i jäsark och därefter ska de torkas innan de packas i stora säckar och fraktas vidare.

- När vi har fått hit böna sorterar vi dem och rostar dem på plats här på Österlen. Hur länge och i vilken temperatur beror på vilken smak man vill få fram. Därefter krossar vi böna lätt, säger Fredrik.

Chokladmassan mals i nästa steg och knådas lätt i upp till två dygn. Det gör att alla smaker frigörs. Därefter lagras den i stora chokladblock, smälts ner och gjuts till chokladkakor.

- Vi är ett av få företag i Sverige som gör choklad från böna till chokladkaka, men intresset för bean to bar har ökat markant och i USA är det jättehet, säger Fredrik.

När han och Ulrika håller

chokladprovningar möter de ofta kursdeltagare som fastnar direkt.

- Det är först nu på sista tiden som folk har börjat bli medvetna om vad bra choklad verkligen är och hur den odlas. För oss är det viktigt att kunna förmedla det här. Under en period kändes det som om alla åt choklad, men att ingen hade koll på vad bra choklad innebär. Nu håller det på att vända.

Att vi blir sugna på choklad när vi är trötta eller deppiga är inte konstigt. I choklad finns nämligen magnesium, koppar, protein och kolhydrater, som i sin tur gör att serotoninhalten får sig en extra skjuts.

Under årens lopp har det publicerats en rad undersökningar som visar att du faktiskt inte inbillar dig när du känner att du bara måste ha choklad. När professor Joseph Schroeder vid Connecticut College i USA undersökte saken visade det sig att choklad är lika beroendeframkallande som... kokain. Även forskaren Gene-Jack Wang vid Brookhaven National Laboratory i delstaten New York kom fram till att choklad är extremt beroendeframkallande och man började tala om "kakaonister" istället för "kokainister".

Vi kan bara konstatera att det är ett sunt beroende, som gjort för att bejakas, och sträcka oss efter ytterligare en liten bit som vi låter smälta på tungan.

Chokladdrömmar

Choklad är inte bara god att äta rakt upp och ner. Testa den i en seg fudge, svalkande milkshake, spektakulär choklادتårta eller varför inte i en het chilisås?

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



CHOKLAD- OCH AVOKADOFUDGE

10 min + 1 timme • 20 bitar 

För nötfritt alternativ ersätt nötter med rostade pumpafrön

Den här krämiga och fylliga fudgen innehåller en hemlighet... avokado! Superenkel att göra och perfekt att gömma undan i bitar i frysen.

2 mogna avokador
100 g mörk choklad
½ dl kakao
½ dl kokosolja

½ dl agavesirap
1 krm salt
½ dl valfria nötter, jag valde valnötter

Skala och kärna ur avokadon. Mixa till ett slätt mos med t ex en stavmixer.

Lägg choklad, kakao, kokosolja, agavesirap och salt i en kastrull. Värm under omrörning tills allt har smält och håll sedan blandningen över avokadomoset. Rör samman eller mixa snabbt ihop. Bred ut fudgesmeten i en form klädd med bakplåtspapper eller plastfolie. Strö hackade nötter över och tryck till dem lätt så att de fastnar. Kyl ett par timmar tills fudgen stelnat och skär sedan i bitar.

CHOKLADGRANOLA MED GRODDAD BOVETE

30 min + 1 dygn groddning • 1 burk 

Lyxa till varje morgon genom att toppa din yoghurt med knaprig granola med smak av choklad. Kan det bli bättre?

2 dl hel skalad bovete
3 dl havregryn
2 dl valfria nötter
1 dl solroskärnor
½ dl linfrö
1 dl kokosolja
½ dl agavesirap eller lönnsirap
½ dl kakao
2½ dl kokosflakes
½ dl kakaonibs
½-1 dl torkad frukt, t ex granatäppelkärnor eller tranbär

Lägg bovete i blöt i 8 timmar eller över natten. Häll av vattnet och skölj av bovetet, förflytta till en burk. Skölj bovetet igen efter 12 timmar och förflytta sedan tillbaka det till burken. Efter ytterligare 12 timmar sköljer du bovetet en sista gång, då har det groddats i ett dygn. Lägg det groddade bovetet, havregryn, nötter, solroskärnor och linfrö i en skål. Häll ner kokosolja, agavesirap och kakao i en kastrull och värm tills kokosoljan har smält. Rör samman till en chokladsås och blanda sedan med bovetemixen. Rör samman så att allt blandas väl och stjälp sedan upp på en bakplåtspappersklädd plåt och tryck ut i ett jämntjockt lager. Rosta i ugnen på 175 grader i ca 15 minuter, öppna sedan och rör om. Fortsätt att rosta i ytterligare ett par minuter. Håll noga koll så att det inte bränns. Jag brukar stänga av värmen efter 20-25 minuter, öppna ugsluckan och släppa ut den värsta värmen och sedan låta granolan torka på eftervärmen. Blanda i kokosflakes, kakaonibs och torkad frukt när granolan svalnat och förvara i en glasburk.



CHOKLADMILKSHAKE**10 min + 5 timmar blötläggning • 2 glas** 

Vem älskar inte milkshake? Visste väl det. Och en chokladmilkshake dessutom! Här är grunden frysta bananer så vi vill tro att den är nyttig också.

Milkshake

1 dl cashewnötter, blötlagda i minst 5 timmar
2 dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
1 banan, frusen i bitar
5 dadlar, urkärnade
1 ½ msk kakao
1 tsk vaniljpulver

Kokosgrädde

1 burk kokosmjölk à 400 ml, kylskåpskall
1 tsk agavesirap
½ tsk vaniljpulver

Swirl

kakao + agavesirap

Till dekoration

chokladflakes
kakaonibs

Kokosgrädde

Öppna burken med kokosmjölk och skopa upp den hårda kokosmjölken med hjälp av en sked. Kokosvattnet kan du spara och använda till smoothies, gröt och liknande. Tillsätt agavesirap och vaniljpulver och vispa fluffigt.

Milkshake

Mixa samman ingredienserna till milkshaken, gärna i en höghastighetsblender för att få den riktigt slät.

Vill du "swirla" glaset med mörkare choklad kan du blanda samman lite kakao, ca 1 msk, med agavesirap och kleta på insidan av glaset. Häll på milkshaken och toppa med vispad kokosgrädde, chokladflakes och kakaonibs.

Chokladflakes?

Chokladflakes gör du enkelt genom att lätt trycka en kniv mot en chokladkaka och sedan dra kniven mot dig.

CHILISÅS15 min • ca 3 dl  

Choklad kan användas i annat än desserter och ger ett spännande djup till en het chilisås.

4 schalottenlökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, tunt skivade
3-4 röda chilifruktar eller efter
önskad styrka
400 g cocktailtomater, halverade
1 msk äppelcidervinäger
20 g choklad, ca 70 % kakaohalt
olivolja att steka i
salt
peppar

Halvera chilifrukterna och skär bort kärnor och det ljusa fruktköttet som de sitter fast i.
Fräs lök och chili i olivolja. Krydda med salt och peppar. Tillsätt tomaterna och äppelcidervinägern när löken har mjuknat och börjar få färg. Låt puttra på i ca 5 minuter eller tills tomaterna är mjuka. Tillsätt chokladen och rör om tills den har smält. Mixa såsen slät och smaka eventuellt av med ytterligare salt och peppar.



BEAN-TO-BAR CHOCOLATE RIKTIGT GOD VEGANCHOKLAD!



- EKOLOGISK • RAW • GLUTENFRI • RÖRSOCKERFRI •
- VEGAN • SOJAFRI • WHOLEFOOD INGREDIENSER •
- 80G CHOKLADKAKA + 30G HJÄRTFORMAD CHOKLADBIT + 45G CHOKLADBARS •
- KOMPOSTERBAR FÖRPACKNING •
- FAIR TRADE KAKAO & KOKOSNEKTAR •



lovingearth

NÄRMASTE ÅTERFÖRSÄLJARE HITTAR DU PÅ
QBSWEDEN.SE

GLASERAD CHOKLAD- OCH ZUCCHINIKAKA

60 min • 8 bitar 

Alla behöver en smäktande chokladkaka att imponera på vänner och familj med. Här är den! Och med riven zucchini i för att göra den extra saftig.

Choklad- och zucchinikaka

100 g choklad, ca 70 % kakaohalt
5 dl riven zucchini
3 ½ dl siktat dinkelmjöl eller vetemjöl
2 dl strösocker

1 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
1 ½ dl varmpressad rapsolja
¾ dl kakao
2 msk psylliumhusk
4 tsk bakpulver
½ tsk salt

Glasyr

1 ¼ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
100 g mörk choklad, finhackad
½ tsk vaniljpulver

Choklad- och zucchinikaka

Sätt ugnen på 180 grader.
Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Klä insidan av en springform, ca 22 cm i diameter, med ett bakplåtspapper. Häll i smeten och grädda kakan i mitten av ugnen i ca 40 minuter eller tills en provsticka kommer ut torr. Låt svalna i formen under en bakduk.

Glasyr

Värm grädden i en kastrull tills den börjar sjuda. Tillsätt vaniljpulver och chokladen och rör om tills den har smält helt. Skrapa över i en skål och låt svalna. Bred den över kakan.

Vegos dryckestips

Domaine Pouderoux
Art.nr: 7809
Pris: 103 kr



Det här är ingen kändis

Det här är Francisco Gómez, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom dessa två viner. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är vinerna ekologiska, biodynamiska och veganska. Och de kostar 69 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn:
Francisco
Gomez

Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco
Gomez

Region:
DO Alicante,
Spanien



**Alkohol kan skada
din hälsa**

SPECIALNUMMER!

VEGO

OCH VIN!

ute den 12 oktober

Om du prenumererar
på VEGO får du
numret gratis hem i
brevlådan!

I VEGO & Vin sätter vi
guldkant på vegomaten!
Vi bjuder på den festligaste
maten, de godaste
vinerna, besöker de bästa
restaurangerna och
mest framstående
kockarna.

Vem tänker på djuren?

Det är uppenbart att konsumtionen av kött får allvarliga konsekvenser för djuren, men går det att med gott samvete för djuren äta ägg, mjölk och ost?

KRÖNIKA AV CAMILLA BJÖRKBOM, FÖRBUNDSORDFÖRANDE DJURENS RÄTT

"JAG KAN FÖRSTÅ att du inte vill äta kött, men ost, mjölk och ägg är det ingen som dör för." Det är ett påstående jag hör ganska ofta när jag pratar om Djurens Rätts arbete. Stämmer det eller är det rent önsketänkande att inga djur kommer till skada?

För att en ko ska fortsätta producera mjölk måste hon föda en kalv varje år. Liksom alla andra däggdjur, inklusive människan, producerar kon mjölk bara efter att hon fått sin unge. Kalvarna tas från kon direkt efter födseln, en separation som är mycket uppslitande och som kon tvingas uppleva gång på gång. Av kalvarna som föds är hälften tjurkalvar. Eftersom tjurkalvarna inte kommer att producera mjölk har de mycket litet värde. De tjurkalvar som fötts föds vanligen upp under ett till två år, därefter dödas de och blir till billigt kött. Korna lever långt från Bregottreklamens sorglösa tillvaro. Snittlivslängden för kor i mjölkfabriken är bara ungefär fem år. Därefter är deras kroppar utslitna. Det är riktigt sorgligt eftersom en ko egentligen kan bli uppemot fem gånger så gammal. Större delen av nötköttet som säljs i Sverige kommer från just uttjänata mjölkkor och deras oönskade kalvar.

Liknande etiska problem som finns inom mjölkindustrin hittar vi också i äggindustrin. I dag när du läser detta kläcks omkring 30 000 kycklingar i den svenska äggindustrin. Hälften av dem är hönkycklingar som kommer att lägga ägg. Precis som inom mjölkindustrin där det föds en tjurkalv för varje honkalv, kläcks det en tuppsyckling för varje hönkyckling. Frågan är, vad händer med alla

"Frågan är, vad händer med alla 15 000 små tuppar som kläcks varje dag?"

15 000 små tuppar som kläcks varje dag?

När jag ställer den frågan brukar den jag pratar med börja ana oråd om att allt inte står rätt till. Eftersom tupparna inte lägger några ägg anses de vara biprodukter. De sorteras ut efter kläckning och gasas ihjäl. Är det verkligen rätt att döda djurungar bara för att vi vill ha ägg och komjölk? Vi behöver inte något av det för att kunna äta gott. Vi kan leva lyckliga och hälsosamma liv utan att äta djur.

Det är drygt 20 år sedan jag lämnade djurätandet bakom mig. Jag tycker fortfarande att det är det bästa beslut jag någonsin tagit. Det finns både frihet och glädje i att veta att jag inte orsakar kännande varelser lidande med min gaffel.

Dessutom, djuren kan så mycket mer än vad som kanske är bekvämt för oss att tänka på. Om vi

verkligen tog in allt det vi vet om djur tror jag inte att vi skulle kunna fortsätta äta dem. Visste du till exempel att får upplever känslor som rädsla, ilska, vrede, avsky, leda, förtvivlan och lycka? Får har också ett mycket gott ansiktsminne. Efter två år kan de fortfarande känna igen uppemot 50 andra fårs ansikten. Vem av oss skulle kunna känna igen 50 får som individer efter två år? Vi vet att djur planerar och samarbetar, att de har både tidsuppfattning och avancerade sociala färdigheter, som också inkluderar att ta en annan individs perspektiv. Hönor lär sina kycklingar vad som är bra att äta och kommunicerar med dem inne i ägget. Fiskar och insekter kan mer än vad många ofta tror.

Helena Röcklinsberg är docent i etik och universitetslektor i djuretik och hon betonar att insikt om vår egen sårbarhet är en användbar grund för djuretiska reflektioner. Helena säger att tack vare vår empati kan vi veta mycket om djuren eftersom deras upplevelse på många sätt liknar den upplevelse vi själva skulle ha i motsvarande situation. Vi kan förstå ungefär hur det är för en ko att bli fräntagen sin nyfödda kalv.

Har du någon gång hört vegetarianer avfärdas som "känsllosamma", och att vi därmed inte skulle ha rationell grund för vårt beslut att inte äta djur? Det är hög tid att slå håll på den negativa klangen. Faktum är att empati kan ge oss ett tillräckligt bra kunskapsunderlag att handla utifrån, som en första utgångspunkt.

I dag kan vi både visa empati med djuren och samtidigt äta gott.



Finns det
något bättre än
nygräddade våfflor?

Frukost i äppelidyll

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS FREDRIKSSON

Vi blev inspirerade av Plantis nya äppelyoghurt YogOat Äpple Vanilj och tog fram några härliga frukostrecept som kommer att få dig att hoppa ur sängen. Frasiga våfflor, enkelt knådfritt bröd och mättande smoothie bowl - alla med en touch av äpple.

ÄPPELVÅFFLOR MED ÄPPELKOMPOTT

15 min • 8 st

För nötfritt alternativ använd pumpafrön istället för mandlar

Få saker slår nygräddade våfflor. Hoppa inte över kanelmandlarna, de är magiska i sin enkelhet. Psst... om du inte har äppelyoghurt hemma kan du riva ner ett äpple i smeten för lite äppeltouch.

Äppelvåfflor

4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
½ tsk mald kanel
en nypa salt
3 dl yoghurt, t ex YogOat Äpple Vanilj
2 dl kolsyrat vatten
1 dl rapsolja

Äppelkompott

1 äpple, tärnat
2 msk lönnssirap
2 msk kokosolja
2 msk mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
1 tsk vaniljsocker

Kanelmandlar

1 dl mandlar
½ tsk mald kanel

Äppelvåfflor

Blanda ihop vetemjöl, bakpulver, mald kanel och salt i en bunke.
Vispa ner yoghurt, kolsyrat vatten och rapsolja. Fortsätt att vispa tills du har en slät smet utan klumpar. Grädda frasiga våfflor i ett våffeljärn.

Äppelkompott

Värm på äppeltärningar, lönnssirap och kokosolja i en kastrull. Låt puttra på i fem minuter. Rör ner mjölk och vaniljsocker. Låt bubbla på i två minuter.

Kanelmandlar

Blanda mandlar och mald kanel i en stekpanna. Låt steka tills mandlarna får fint med färg. Hacka grovt.

Servera de nygräddade äppelvåfflorna med äppelkompott och kanelmandlar.



ÄPPELBRÖD MED NÖTTER

75 min • 1 limpa

Det här brödet är superenkelt att göra och kräver varken knådning eller jäsning. Vi vände ner ett gäng äppeltärningar i smeten för extra knaprigt motstånd. Så gott!

5 dl fullkornsvetemjöl

1 dl havregryn
2 dl hackade valnötter
1 dl hackade hasselnötter
2 msk chiafrön
2 tsk bikarbonat
½ tsk salt

5 dl yoghurt, t ex YogOat Äpple Vanilj

1 äpple, tärnat
2 msk havregryn till topping

Sätt ugnen på 175 grader.

Olja en brödform, 1 ½ liter.

Blanda ihop fullkornsvetemjöl, havregryn, hackade valnötter, hackade hasselnötter, chiafrön, bikarbonat och salt i en bunke.

Rör ner yoghurten och äppeltärningarna.

Skrapa ner smeten i brödformen. Strö över 2 msk havregryn.

Grädda brödet i 1 timme. Ta ut och låt svalna helt.



OVER NIGHT APPLES MED HASSELNÖTSSMÖR

15 min • 1 portion  

För nötfritt alternativ hoppa över has-
selnötter och hasselnötssmör

Over night oats är kall gröt som har fått stå och gotta till sig över natten. Superenkelt att göra och lika enkelt att lyxa till, som här med hasselnötssmör och dadlar.

Over night oats

1 dl havregryn

1 msk chiafrön

2 dl yoghurt, t ex YogOat Äpple Vanilj

½ tsk mald kanel

Hasselnötssmör

200 g hasselnötter

en nypa flingsalt

Topping

½ litet äpple, tärnat

1 dadel, hackad

½ msk hackade hasselnötter

hasselnötssmör

Over night oats

Blanda ihop havregryn, chiafrön, yoghurt och mald kanel i en skål. Låt stå i minst 1 timme eller över natten.

Hasselnötssmör

Mixa hasselnötterna i en matberedare tills de blir till en slät kräm. Det här tar några minuter. Salta.

Toppa over night oatsen med tärnat äpple, hackad dadel, hackade hasselnötter och en matsked hasselnötssmör.

since 1969
**Hälsans
Kök**

Gjord för att provas

PROVA RIKTIGT GOD VEGO



GJORD MED
INGREDIENSER
SOM DU KÄNNER TILL
ENKELT & GOTT

NYHET

100% smakrikt och vego
Finns på Coop, Willys, Hemköp och Citygross



Grytor & Gratänger

Hösten närmar sig med stormsteg och vi garderar oss med mustiga grytor och värmande gratänger som kan omfamna oss när det blåser som värst. Med inspiration från hela världen kommer här några älskvärda favoriter.

RECEPT OCH FOTO: TINA MEJRI





RAGU PÅ KRONÄRTSKOCKA OCH GRÖNA ÄRTOR

45 min • 4 portioner

En nordafrikansk allt-i-ett gryta som serveras i de flesta hem. Originalen tillagas med färsk kronärtskocka och det går alldeles utmärkt att byta ut konserverade kronärtskockshjärtan mot 3-4 färska om man har tillgång till det.

Denna gryta går att servera med ris eller couscous men lika väl med en god baguette, oliver och sallad.

Ragu

3 msk olivolja
1 gul lök, fint skivad
1 solovitlök eller 3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk tomatpuré
1 ½ tsk harissapasta (finns i kryddhyllan)
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
kryddblandning, se nedan
1 msk rött paprikapulver
1 msk lantbuljongpulver eller 1 grönsaksbuljongtärning
ca 1 ½ liter vatten
1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g
2 morötter, skivade
3 potatisar, i klyftor

1 grön spetspaprika, delad på längden i fyra delar
2 ½ dl frysta gröna ärtor
salt
svartpeppar

Kryddblandning

1 tsk korianderfrö
1 tsk hel spiskummin eller ½ tsk mald
2 krm gurkmeja

Kryddblandning

Rosta spiskummin och koriander i en het torr stekpanna. Mixa med gurkmeja i en kryddkvarn eller mortla kryddorna tillsammans finmalet.

Ragu

Hetta upp oljan i en gryta. Häll ner gul lök och vitlök och låt fräsa i några minuter.
Tillsätt tomatpuré och harissa och låt svettas med i några minuter.
Häll på krossade tomater, kryddblandningen, paprikapulver, buljong och vatten.
Koka upp och låt sjuda i ca 20 minuter.
Skölj kronärtskockshjärtana och dela dem på hälften. Lägg i alla grönsaker i grytan och låt koka tills de är mjuka men fortfarande behåller sin form, ca 20 minuter. Tillsätt ärtorna efter halva tiden.
Smaka av med salt och peppar.

RATATOUILLEGRATÄNG

60 min • 4 portioner

En mustig och värmande medelhavsgratäng som garanterat går hem även hos den kräsne. Servera denna gratäng med ett glas rött, en bit baguette, oliver och sallad, så är middagen i hamn.

1 aubergine, i 1 x 1 cm kuber
1 zucchini, i 1 x 1 cm kuber
1 gul lök, finhackad
1 solovitlök eller 3 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd spetspaprika, finhackad
1 grön spetspaprika, finhackad
1 färsk röd chili, finhackad
1 msk balsamvinäger
3 soltorkade tomater i olja, finhackade
1 burk körsbärstomater à 400 g
1-1½ msk rött paprikapulver
1 msk herbes de Provence
1 förpackning kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
salt, svartpeppar

1 msk rapsolja
1 msk näringsjäst, b-jäst
2 krm riven muskot
salt, vitpeppar

Lägg aubergine- och zucchini-kuberna i ett durkslag och salta. Blanda runt och låt stå i 20 minuter.

Fräs gul lök, vitlök, paprika och chili i lite olja tills allt mjuknar utan att få färg.

Torka av aubergine- och zucchini-kuberna med hushållspapper. Vänd ner i grytan och rör runt hela tiden.

Häll ner balsamvinäger, tomatpuré och soltorkade tomater. Rör om och vänd ner körsbärstomater, paprikapulver, herbes de Provence och sköljda kidneybönor. Koka upp och låt grytan puttra i ca 25 minuter. Det mesta av vätskan från tomaterna ska koka bort.
Smaka av med salt och vitpeppar.

Bechamelsås

Vispa ihop samtliga ingredienser i en kastrull och koka upp. Låt sjuda under omrörning i några minuter tills såsen tjocknar. Smaka av med salt och peppar.

Bechamelsås

1 vitlöksklyfta, riven
1 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk majsstärkelse uttrört i ½ dl vatten

Smörj en ugnsgryta 15 x 20 cm med olja. Lägg grönsaksröran i botten och täck med bechamelsås.

Gratiner i ugnen på 200 grader i ca 35 minuter. Hög värmen de sista 10 minuterna till 225 grader.

Servera gratängen med sallad, oliver och rostade pinjenötter.



Vegos dryckestips

The Great Bonza
Reserve Shiraz
Cabernet
Art.nr: 6816
Pris: 79 kr



FÄNKÅLSGRÖTA MED SAFFRAN, PICKLAD FÄNKÅL OCH DILLAIOLI

40 min • 4 portioner



En helgrön "fisk"-gryta utan fisk. Här ger istället kryddorna och saffran smaken av hav. Med dillaioli och picklad fänkål lyfter denna enkla gryta och blir något helt underbart.

Fänkålsgröta med saffran

kryddblandning, se nedan

1 solovitlök eller 3 vitlöksklyftor, finhackade

½ msk tomatpuré

1 msk vitvinsvinäger

1 färsk röd chili, finhackad

2 morötter, skivade

1 palsternacka, skivad

1 fänkål, strimlad

1 purjolök, strimlad (bara den vita delen)

2 potatisar, i klyftor

1 förpackning krossade tomater à 400 ml

1 kuvert saffran à 0,5 g

1 msk paprikapulver

1 msk lanthuljong eller 1 grönsaksbuljong-tärning

3 dl vatten

1 förpackning stora vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta

Kryddblandning

1 hel stjärnanis

1 tsk korianderfrön

½ tsk kummin

1 tsk fänkålsfrön

½ tsk chiliflingor

1 krm lakritspulver

10 st vitpepparkorn

½ tsk torkad timjan

Picklad fänkål

1 fänkålsstånd

1 tsk salt

1 dl ättikspit, 12 %

3 dl vatten

1 ½ dl strösocker

1 kuvert saffran, 0,5 g

Dillaioli

½ dl kikärtsspad

½ citron, rivet skal och saft

1 msk dijonsenap

2 dl rapsolja

2 msk finhackad färsk eller fryst dill

1 msk hackad kapris

Kryddblandning

Rosta stjärnanis, koriander och kumminfrön i en het stekpanna. Mixa sedan alla kryddor till ett fint pulver.

Fänkålsgröta med saffran

Hetta upp lite olja i en gryta. Fräs kryddblandning, vitlök och chili tills löken mjuknar.

Rör ner tomatpuré och vinäger och låt puttra på i en minut. Vänd ner morot, palsternacka, fänkål, purjolök, potatis, krossade tomater, saffran, paprikapulver, buljong och vatten.

Koka upp och låt sjuda tills grönsakerna är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd. Rör ner de sköljda vita bönorna. Smaka av med salt och peppar.

Picklad fänkål

Skölj fänkålen och skär bort roten. Skiva tunt och salta. Låt ligga och dra i 20 minuter. Skölj av fänkålen och låt rinna av i ett durkslag i några minuter. Koka upp ättikspit, vatten, strösocker och saffran i en kastrull. När sockret har löst upp sig vänder du ner fänkålen och låter allt koka i fem minuter. Ta kastrullen från plattan och låt svalna helt. Häll upp på burk och förvara i kylen.

Dillaioli

Mixa ihop kikärtsspad, citronsaft och senap med en stavmixer. Ringla ner oljan i en tunn stråle tills du har en tjock majonnäs. Vänd ner dill, kapris och rivet citrusskal.

Servera grytan med svart råris, picklad fänkål och dillaioli.

MAROCKANSK GRYTA

50 min • 4 portioner



Marockanska smaker är värmande och mjuka. Inte sällan innehåller de saffran, kanel och ingefära. I denna fantastiska gryta möts hettan, värmen och sötman som alla kännetecknar det marockanska köket.

1 gul lök, finhackad
1 solovitlök eller 3 vitlöksklyftor, finhackade
1 färsk röd chili, finhackad
1 msk vitvinsvinäger
1 msk tomatpuré
1 ½ tsk harissa eller sambal oelek
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
½ tsk hel spiskummin, rostad och mortlad
1 kuvert saffran à 0,5 g

1 tsk mald ingefära
½ tsk mald kanel
½ msk paprikapulver
1 msk lantbuljong eller 1 grönsaksbuljongtärning
3 dl vatten
400 g sötpotatis, i 2 x 2 cm kuber
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 dl svarta oliver
1 ½ msk pressad citron
salt
svartpeppar

Till servering
rivet citronskal
hackad färsk persilja
hackad färsk koriander
½ dl russin (blötlagda i 20 minuter)

Fräs gul lök, vitlök och chili i lite olivolja så att det mjuknar.

Häll på vinägern och låt ånga bort. Rör ner tomatpuré och harissa.

Häll nu på krossade tomater, kryddor, buljong och vatten. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter. Tillsätt sötpotatis och sköljda kikärter. Koka i ytterligare ca 20 minuter. Ha koll så att sötpotatisen inte kokar sönder. Avsluta med att vända ner oliver, citronsaft samt smaka av med salt och peppar.

Servera grytan med couscous, bulgur eller quinoa. Toppa med rivet citronskal, persilja, koriander och russin.



RÖDBETSGRATÄNG

50 min + 4 timmar blötläggning

2 portioner

Rödbetor och puylinser tillsammans gör denna gratäng fantastisk. Den går snabbt att göra och känns trevlig att ha på en bjudning.

2 ½ dl kokta puylinser
några droppar tryffelolja
1 msk olivolja
1 msk vitvinsvinäger
4 förkokta rödbetor, skivade
ca 2 tsk torkad timjan
salt, svartpeppar

Rödlök

1 rödlök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 msk lönnsirap eller råsocker
1 msk balsamvinäger
½ tsk torkad timjan

Gratängsås

4 msk cashewnötter, blötlagda i 4 timmar
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
1 msk äppelcidervinäger
1 msk grovkornig dijonsenap
1 msk näringsjäst, b-jäst
½ msk kapris
två stjälkar timjan, bara bladen
1 msk majsstärkelse + 1 dl vatten
salt, vitpeppar

Till servering

ruccola, valnötter

Koka puylinser enligt anvisningarna på förpackningen. Medan linserna är varma vänd ner tryffelolja och vitvinsvinäger. Salta och peppra. Ställ åt sidan.

Rödlök

Skiva löken tunt med en mandolin eller kniv. Hetta upp rapsolja i en panna på medelvärme och svetta löken mjuk i ca 10 minuter. Tillsätt

sötning och balsamvinäger, rör om ordentligt. Låt löken fortsätta i pannen i ca 5 minuter till.

Gratängsås

Mixa cashewnötter och grädde slätt i en blender. Tillsätt resterande ingredienser förutom majsstärkelse och vatten. Mixa allt ordentligt och håll över i en kastrull. Koka upp allt på medelvärme. Rör ut majsstärkelse i vatten och blanda ner i kastrullen. Rör hela tiden tills såsen tjocknar. Smaka av med salt och peppar.

Olja in en ugnform, ca 15 x 15 cm. Lägg hälften av den skivade rödbetan i botten. Strö över rödlöken och fördela sedan resterande rödbeta över. Salta, peppra och strö över lite timjan på varje lager. Bred på gratängsåsen och gratinera allt i 175 grader i 35-40 minuter. Hög temperaturen till 225 grader de sista 5 minuterna.

Ta ut formen och låt gratängen stå ett par minuter innan servering. Servera gratängen tillsammans med puylinserna, ruccola & rostade valnötter.

FÖR RÖRLIGA LEDER



LedOptimal® Turmacin®

LedOptimal® innehåller nypon. Nypon bidrar till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder.

LedOptimal® innehåller Turmacin®, ett unikt, patenterat, curcuminfritt extrakt av gurkmeja med bioaktiva polysackarider.

Turmacin® är ett registrerat varumärke av Natural Remedies Pvt. Ltd.

Egen svensk tillverkning!

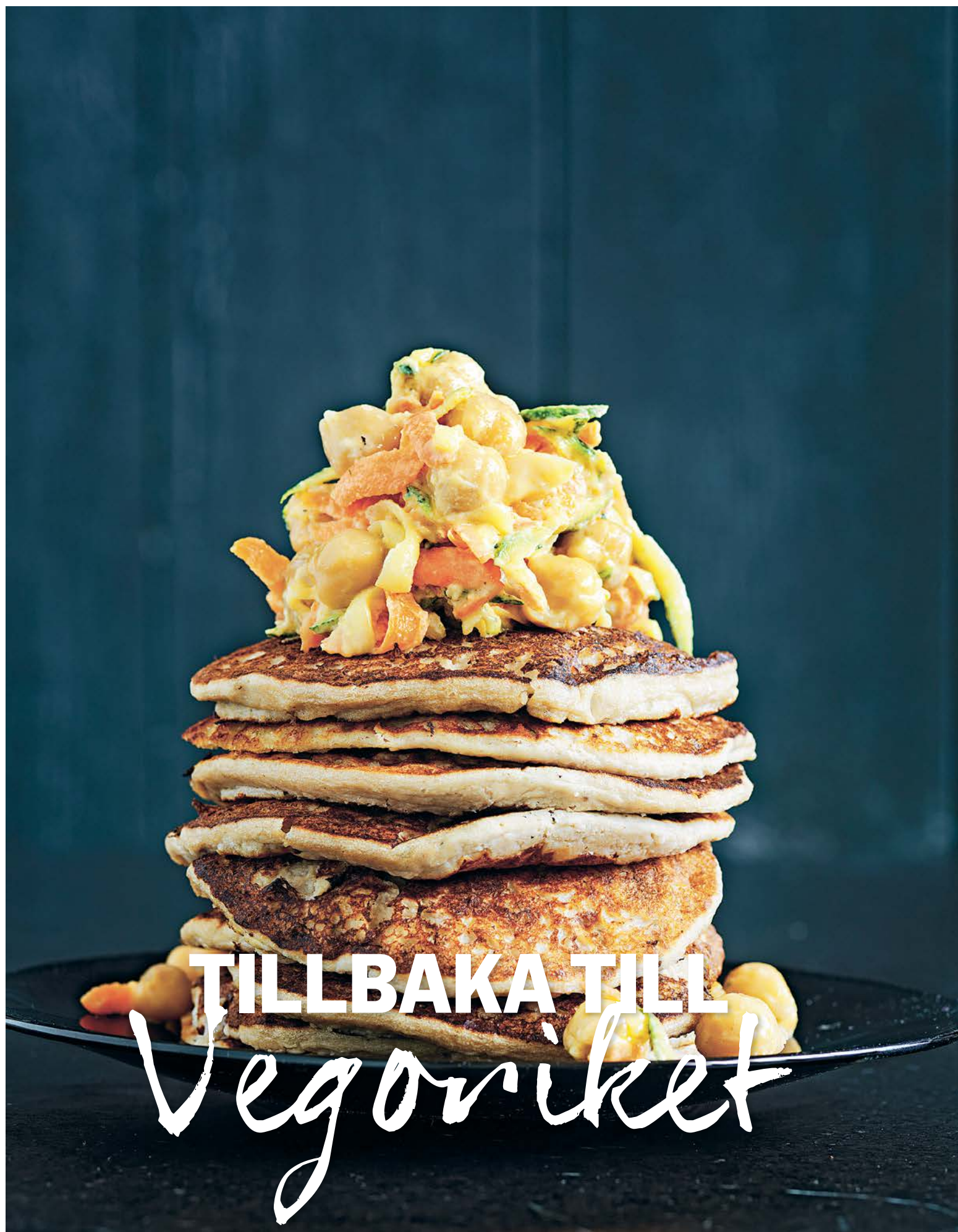
De flesta produkterna tillverkas eller förädlas i vår moderna produktionsanläggning i Borghamn. Vi använder kapslar för att slippa onödiga tillsatser. Prova gärna några av våra andra Vegan Society registrerade produkter – se helhetshalsa.se



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil

www.helhetshalsa.se



TILLBAKA TILL
Vegoriket

Nu släpps Mattias Kristianssons helgröna kokbok *Välkommen till Vegoriket* på nytt. Här är vegomaten hysteriskt kul, outtröttligt varierad och god så att man storknar.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: LINUS HALLGREN

SOLROSFRÖPANNAKAKOR

15 min • 4 portioner

Solrosfrön är billiga, nyttiga och har en suverän nötig smak. Ingen kommer att ana vad du har mixat ner i de här pannkakorna, men att det är något gott går inte att ta miste på.

Solrosfröpannkakor

3 dl solrosfrön
5 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjölk
2 dl havre-, bovete- eller sojamjöl
en nypa salt

Kikärtssallad

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 zucchini, ca 150 g
2 morötter
2 msk tahini
1 msk citronsaft
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Solrosfröpannkakor

Släng ner solrosfrön, mjölk, mjöl och en nypa salt i en matberedare och mixa till en slät smet. Du kan även göra det här med hjälp av en stavmixer. Låt smeten vila i 5 minuter och stek sedan gyllenbruna pannkakor i lite olja.

Kikärtssallad

Håll av spadet från kikärterna och skölj dem i vatten.
Riv zucchini och morötterna. Blanda kikärter, zucchini, morötter, tahini, citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar i en skål.
Servera salladen till de nygräddade solrosfröpannakorna.



KRONÄRTSKOCKSSOPPA MED GRÖNKÅL

20 min • 4 portioner

Jag är dålig på att göra soppor, men när jag väl lagar det så förbannar jag mig själv för att det inte händer oftare. Speciellt om det går så snabbt som denna. Jag är besatt av att mixa mina soppor, men du kan självklart hoppa över det om du vill.

1 gul lök, finhackad
2 burkar kronärtskockshjärtan à 400 g
200 g grönkål
1 liter vatten

1 tsk torkad timjan
2 grönsaksbuljongtärningar
vitpeppar

Fräs gul lök i lite olivolja.

Håll av spadet från kronärtskockshjärtana och hacka dem grovt.

Dra av grönkålsbladen från de hårda stammarna. Hacka dem grovt. Blanda ner i stekpannan tillsammans med kronärtskockshjärtana, vatten, timjan, buljongtärningar och vitpeppar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.

Mixa soppan slät i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

Servera soppan med ett gott bröd.

BOVETEBIFFAR MED MYNTASÅS OCH ROSTADE ROTFRUKTER

30 min • 4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd i såsen eller hoppa över brödet

Snälla, testa den här rätten! Du behöver inte ens rulla egna bollar, köp färdiga. I det här fallet är det verkligen tillbehören som gör det. Om du bara visste hur god kombinationen potatis, palsternacka och päron är. Och tillsammans med myntasås?! Nä, det är bara för mycket.

Bovetebiffar med valnötter

2 dl helt bovete
1 ½ dl valnötter
½ gul lök, finhackad
2 tsk torkad rosmarin
1 msk ljus sojasås
salt
svartpeppar

Rostade rotfrukter

8 fasta potatisar, i tunna klyftor
4 palsternackor, i tunna klyftor
2 päron, i tunna klyftor
olivolja
salt
peppar

Myntasås

2 krukor färsk mynta
1 dl hackat vitt bröd
1 tsk dijonsenap
1 dl olivolja
½ dl vatten
½ msk rödvinvinäger
salt
svartpeppar

Bovetebiffar med valnötter

Koka bovetet enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av överflödigt vatten och låt svalna. Mixa valnötterna fint i en matberedare. Rör ner den gula löken i matberedaren tillsammans med det kokta bovetet. Mixa ihop till en grov smet. Skrapa ner allt i en skål och krydda med rosmarin, sojasås, salt och svartpeppar. Rulla till bollar och stek dem gyllenbruna i lite olja.

Rostade rotfrukter

Sätt ugnen på 225 grader. Sprid ut potatis, palsternacka och päron på en plåt och ringla över lite olivolja. Krydda med salt och peppar och rosta sedan allt i ugnen i 20 minuter, eller tills det har fått fin färg.

Myntasås

Släng ner samtliga ingredienser i en matberedare eller ta hjälp av en stavmixer. När du har en slät sås är den klar.

Servera bovetebollarna tillsammans med de rostade rotfrukterna och myntasåsen.

RÅRISBURGARE MED MANGODRESSING

20 min • 4 portioner

Burgare är omöjliga att tröttna på. Det jag kan tröttna på är brödet till, för om vi ska vara ärliga är det ju burgaren och tillbehören man vill äta sig mätt på. Därför äter jag ibland allt mellan två salladsblad i stället.

Rårisburgare

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar svarta bönor à 400, ca 6 dl
3 dl kokt råris
½ + 1 dl majs mjöl
½ tsk liquid smoke
½ kruka färsk koriander
1 lime, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

Picklad rödlök

3 rödlökar, skivade
2 dl vatten
1 dl strösocker
½ dl ättikspirt, 12 %

Mangodressing

200 g tärnad mango, färsk eller fryst
1 tsk vitvinsvinäger
1 tsk agavesirap
1 lime, saften
1 msk finhackad färsk koriander
salt
svartpeppar

Till servering

salladsblad
tomat
krasse
färsk koriander

Rårisburgare

Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills löken fått färg och mjuknat. Håll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Släng ner dem i en matberedare tillsammans med råris, ½ dl majs mjöl, liquid smoke, koriander, limeskal, limesaft, salt och peppar. Mixa till en hyfsat slät smet. Forma fyra stora burgare och vänd i resterande majs mjöl. Stek burgarna gyllenbruna i lite olja.

Picklad rödlök

Lägg ner löken i en glasburk. Koka upp vatten, strösocker och ättikspirt i en kastrull. Håll ner lagen i burken med rödlöken och låt svalna. Förvara i kylskåpet.

Mangodressing

Mixa mango, vinäger, agavesirap, limesaft, koriander, salt och peppar till en slät sås. Enklast är att använda dig av en matberedare eller stavmixer.

Lägg burgaren mellan två salladsblad. Toppa med rödlök, mangodressing, tomatkivor, krasse och färsk koriander.



I Mattias Kristianssons bok *Välkommen till Vegoriket* (Norstedts) samsas helt veganska frukostar, vardagsmat, finmiddagar, bufféer, träningsmat och syndiga desserter. Perfekt bok för dig som är ny i vegovärlden. Finns ute nu till lägre pris.





Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

Har du, som jag, rest en del i sommar? Jag har tagit mig till Roslagen, västkusten, en tur till Köpenhamn, en weekend i Barcelona och besökt Tyskland. I mitt jobb som trendspanare så besöker jag olika delar av världen för att se vilka nya företeelser, butiker och restauranger som dyker upp. Och i år är det väldigt påtagligt att vi inte köper något längre. Jag kan åka till Berlin och komma hem utan att ha köpt en enda sak. Jag åkte till New York med en tom resväska - och den var lika tom när jag kom hem. I stället lägger vi tid och pengar på upplevelser. Mat är en sådan sak, men vi behöver också öva oss i att ha kul utan att shoppa. Här är mina tre bästa icke-konsumtionstips för en bra helg:

1. Gör en spellista med bara girl power-låtar och sjung högt. "So tell me what you want, what you really, really want".
2. Bygg ett fort i sovrummet och diskutera med en vän vilka superhjältegenskaper ni skulle ha. Eller diskutera saker som hur nacken doftar på personen du älskar.
3. Gör en karta över dina erfarenheter. Hitta på länder, städer och hjältar.

HÅLLBARA HANDDUKAR

Gotländska Cottonmade lanserar en ny kollektion hållbara handdukar (GOTS) i samarbete med inredningsbloggen Husligheter. Kollektionen består av handdukar i fyra färger och tre olika storlekar. Färgerna är hämtade från den gotländska naturen: Kalksten (grå), Krita (vit), Hav (grönblå) och Skymning (rosa). Kostar från 195 kronor styck.

www.cottonmade.se



Superhjälte i köket

Under en tidsbegränsad period släpper Photowall tapeter med superhjärltar i vardagen. Grundtanken är att inspirera och entusiasmera. Kanske blir du lite extra sugen på att baka bröd tillsammans med Bakerman som insisterar på att bjuda på färska bullar. Tapeterna kostar 341 kronor kvadratmetern.

www.photowall.se



Designsuccé från Skagerak

Jag gillar verkligen det danska företaget Skagerak som lyckas kombinera snygga och miljövänliga produkter. Nu har man fått ett designpris för stolarna som är designade av svenska Anton Björnsing. Stolarna som heter Hven är i ask och helt FSC-märkta på miljövänligt och biovänligt sätt. Kostar 3 995 danska kronor. www.skagerak.dk



APELSINBLOMMA OCH LAVENDEL

Svenska Klinta & co gör hudvård och massageolja. Till hösten kommer en ny serie veganska massageolja med doft av apelsinblomma och lavendel. Ett stort ljus brinner i 45 timmar och kostar 189 kronor.

www.klintaco.se

VACKRA PAPPERSKÅLAR

Belgiska formgivaren Isabelle de Borchgrave är berömd för sina pappersarbeten. Det här miljövänliga materialet har använts till att göra skålar och fat med inspiration från grafisk design och Tunisien. Ett mellanstort fat kostar ungefär 350 kronor på till exempel Wallpaper Store.

www.serax.com

SMALL PLEASURES

Vi lever absolut i en anti-konsumtionstid. Jag åker på mina trendresor och känner mig väldigt oinspirerad till konsumtion. Men i New York hittade jag det här kortspelet som handlar om att njuta av de små sakerna i livet. Ligg i sängen under täcket och viska tillsammans med en vän eller dofta på cypresser eller prata om vilken sång som du skäms över att du älskar... Allt är gratis och fint. Man kan så klart göra ett eget set, eller köpa färdig inspiration för ca 125 kr.

www.schooloflife.co

RENÉE VOLTAIRE VEGANSK HUDVÅRD

Gjord av naturliga, ekologiska ingredienser som lätt går in i huden – helt utan mineraloljor, silikoner och parabener.
100% vegan.

Hållbar hudvård – bättre för dig, bättre för planeten.



"Insidan lika viktig som utsidan och därför är det självklart att det jag använder på kroppen är lika naturligt som det jag äter."
– Renée Voltaire

För mer information www.reneevoltaire.se





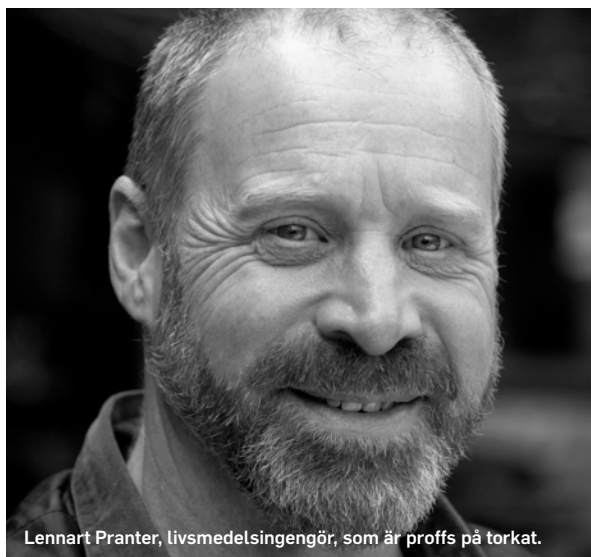
TORKA

för lust, smak och husbehov

VEGO:s Anette Tamm har testat några olika bordstorkar och resultatet blev frukt, bär och grönsaker som genom torkning får "extra allt". Men först gör vi en resa i tiden, till södra Asien, Öland och mormor Astas kök.

TEXT OCH FOTO: ANETTE TAMM





Lennart Pranter, livsmedelsingengör, som är proffs på torkat.



Skiva grönsakerna tunt, gärna med en mandolin. Citronvatten gör att den inte missfärgas.

FOLK HAR SEDAN urminnes tider tagit vara på naturens rikedom av ätbara rötter, örter, bär och frukter och torkning är troligtvis den äldsta av människans metoder för att konservera livsmedel. Vi lärde oss hushållning av naturen. De soltorkade bär som människorna i bland annat södra Asien fann och samlade in under mullbärsträden hade en mycket hög sockerhalt, smakade mer och kunde sparas under lång tid.

Vid Gärdslösa på Öland har man funnit torkade slänbär i en grav från bronsåldern (ca 1800-600 f. Kr.) Och i en grav från vikingatiden i Grötlingbo på Gotland fann arkeologerna förkolnade rester av kakor som bakats av bland annat torkad säd och torkade, gula ärtor.

Torkhusen, våra första kök?

När vi sedan blev bofasta fortsatte vi att torka livsmedel och hängde till exempel brödkakor, äppelringar och örter över vedspisen eller torkade i torkhus, som var en speciell byggnad på gården. Dessa byggnader kallades på vissa orter för "kölnor". De var byggda i sten och låg ofta delvis nedgrävda för att minimera brandrisken. Ordet kölna anses komma från det latinska ordet "culina", som betyder kök på latin.

Torkning av medicinalväxter och bär i gamla tider

I början av seklet hade Svenska medicinalväxtföreningen avtal med odlare över hela landet. Man ansåg att var och en skulle odla en eller två örter i stor skala. Det skulle vara örter som passade jorden på platsen och man verkade för att sprida kunskap genom skrifter och upplysning. Torkerier fanns i anslutning till odlingarna. Speciella torkerier fanns även för bär på minst tolv platser i Sverige. Där kunde bärplockare lämna bär i hur stora kvantiteter som helst, skriver Sigri Sahlin i sin bok om torkning från 1970-talet.

Så många olika produkter torkas. Men hur?

Kryddor, russin, plommon, kaffe, te, kakmixer, kakao och torkade soppor är bara några av de livsmedel som vi finner i affären och som vi knappt tänker på som torkade. Många av dem torkas vid mycket höga temperaturer och behandlas med olika kemikalier. >>



Gör din egen pulversoppa!

LENNARTS GODA ROTFRUKTSSOPPA

Mortla eller mixa de torkade soppsgrönsakerna till ett knallrött, välsmakande pulver som du kan rulla rawfoodbollar i, blanda i smoothien och strö över salladen. Supergott! 3 msk pulver räcker till en kopp soppa.

1 kg rödbetor
4 gula lökar
2 purjolökar
1 kg morötter
½ vitkålshuvud
1 hel vitlök
en rejäl bit pepparrot

Alla grönsaker ska tvättas noga men behöver inte blancheras.

Riv allt fint och krama ur saften ordentligt. Den är jättegod att dricka så kasta inte bort den.

Bred ut de rivna grönsakerna tunt på de olika "hyllorna" i den tork du använder. Det tog cirka 3 timmar att torka.

Antalet portioner beror på hur tjock soppa du vill ha, men vår sats räckte till ca 20 portioner. Förvara pulvret mörkt, svalt och torrt. Ta med i påse på utflykten och håll kokande vatten över. 3 msk pulver till en mugg hett vatten är lagom.

EN GRÖN KÄRLEK FÖR ALLA

Pastejlovers



Prova vår krämiga veganska pastej som vi har gjort av ärtprotein och kryddat med Karl-Johan svamp. Ett schysst och smakrikt pålägg som gör varje macka så mycket skönare.

Den senaste hälsotrenden påminner oss om gammal kunskap och tipsar om att vi bör äta mer av torkade frukter, nötter och bär.

I mormor Astas kök

På bordet framför mig står en skål med tunt skivad, torkad mango och spröda, torkade äppelchips. Jag njuter av dem vid speciella tillfällen då kilopriset är skyhögt. Stoppas dem i munnen och minns plötsligt de äppelskivor som mormor Asta torkade över vedspisen. De var lite sega, pudrade med kanel och smakade ljuvligt. Under höstarna plockade vi nypon som torkades och maldes för att sedan redas till rykande varm nyponsoppa till vinterns skidutflykter. Och de slånär som inte hittade ner i vodkafyllda flaskor för att senare bli likör torkades uppträdde på tråd i ett soligt köksfönster.

Vad kan man egentligen torka?

I stort sett allt går att torka, skriver Sigris Sahlin i sin bok *Sigris bok om torkning*. Tunt hyvlad gurka blir goda chips och torkad melon kan bli den godaste konfekt. Päronklyftor, plommon och ananas är andra goda exempel.

Hösmak? Grått och trist? Smaklöst?

Blanchering, d.v.s. att doppa råvaran en kort stund i kokande vatten är väldigt viktigt, berättar Lennart Pranter, då vi möts för ett samtal om torkning på St Hansgården i Lund. Lennart är livsmedelsingenjör, permakulturdesigner, trähanverkare och har även varit lärare på Eldrimner i matförädling, torkning och permakultur.

Enzymerna i de gröna växterna kallas klorofyllas. De bryter ner livsmedlen kemiskt och gör att de smakar hö när de torkar. Men när man doppas dem en kort stund i kokande vatten så förstörs enzymerna. De smakar bättre och torkar snabbare. Grundregeln är att allt grönt ska



ÄPPELCHIPS MED KANEL OCH KARDEMUMMA

Ett tips är att skiva äpplen med en mandolin direkt ner i ett vattenbad med lite citron för att behålla deras färg och fräschör. Vi valde att inte skala dem och att inte ta bort kärnhuset och den lilla stjälken då det sparar tid och ser fint ut. En del av dem är kryddade med kanel och andra med kardemumma innan torkning. Och som sagt, ta dig tid och gör mängder. De har en rykande åtgång. De med kanel blev en klar favorit.

doppas i kokande vatten. Undantag är timjan, rosmarin och salvia. örter ska sitta kvar på sina stjälkar. Doppa till exempel mynta i 5-10 sekunder, skaka av och torka.

En annan mycket viktig anledning till att blanchera är att kokande vatten tar bort alla de skadliga bakterier som kan finnas på olika livsmedel.

Lennart tipsar om en otroligt god soppa på torkade rotsaker. Utmärkt att ha med sig på utflykter (se recept på sidan 70).

Torka och bibehåll vitaminerna

Målet med torkning är att minska mängden vatten genom avdunstning. En snabb torkning är att föredra då livsmedlen exponeras för mycket syre under torkningen. Antioxidanter och vitaminerna A, C och E är speciellt känsliga för syre. Temperaturen vid torkning bör inte överskrida 40 grader.

När vet vi då att livsmedlen har torkat klart?

Fruktbitarna ska vara sega och läderartade, bär hårda (om de inte är sockertorkade), örter ska gå att smula sönder, grönsaker vara spröda eller hårda och svamp ska vara knastertorr.

Så torkar du i en bordstork

På grund av dålig luftcirkulation avråder Lennart från att torka i en vanlig ugn. En öppen ugnslucka hjälper föga för att få ett bra resultat. För att behålla smak och näring och för att spara energi behövs en bra ventilerad tork.

Det finns flera olika bordstorkar, eller dehydratorer, på marknaden. De som VEGO testade kostade mellan 400-700 kronor.

Bordstorkar finns i både plast och rostfritt stål. Grundprincipen är flera brickor med hål staplade på varandra med luft emellan. Varm luft blåser, antingen underifrån eller ovanifrån, igenom brickorna och tar med sig fukten från livsmedlen. Det är viktigt att det är god luftcirkulation även i rummet där bordstorken står.

VAD VI PRÖVADE ATT TORKA

Gröna örter

Det tog cirka 3 timmar att torka rosmarin, salvia och timjan. (Just dessa tre örter behöver inte blancheras).

Mynta, fransk dragon och citronmeliss. Låt örterna sitta kvar på sina stjälkar. Doppa dem i kokande vatten i 5-10 sekunder, skaka av och torka. Torkade på cirka 4 timmar.

Jordgubbar, kiwi och mango.

Tre kiwifruktar, en stor mango och cirka 1 liter jordgubbar räckte till en bordstork med fem brickor.

Skala och skiva kiwi och mango. Vi borstade bara av de ekologiska jordgubbarna och lät de små gröna stjälkarna sitta kvar då vi skivade dem. Det ser fint ut.

Det går bra att blanda olika frukter i samma tork så länge de är lika tjockt skivade. Tänk på att inte

skiva för tunt då de krymper rejält och bevarar mer smak om de är lite tjockare. Lägg skivorna bredvid varandra på brickorna.

Det tog cirka 4 timmar att torka en omgång med kiwi, jordgubbar och mango. Men stanna torken, smaka och känn på frukten. Det kan gå fortare än så. Hur segt eller torrt man vill att slutresultatet ska vara är en smaksak.

Rotfruktschips

Två sötpotatisar, två morötter och fyra polkabeter räckte för att fylla en bordstork med fem brickor.

Lägg de skalade och tunt skivade rotfrukterna i kokande vatten cirka 30 sekunder och torka av dem väl. Lägg dem bredvid varandra på brickorna. Vi valde att inte salta eller krydda dem.

Det tog cirka 5 timmar att torka dem.

"Torkade produkter ska förvaras mörkt, syrefritt och kallt"

På VEGO:s hemsida finns en lista över vilka livsmedel som behöver blancheras, alltså doppas i kokande vatten, samt ungefärliga torktider.

Hur lång tid tar det att torka olika livsmedel?

Hur lång tid det tar beror på hur tjocka skivor du har skurit, vattenmängden i livsmedlet, torkens kvalitet, rummets ventilation etc. Det mesta torkade på några timmar i bordstorkarna. Öppna och byt plats på torkplattorna då och då. Då kontrollerar du samtidigt hur torrt det är. Var observant. Det går fort på slutet.

Hur förvarar man torkat?

Torkade produkter ska förvaras mörkt, syrefritt och kallt. Så länge inte fukten kommer åt så är en rätt torkad produkt mikrobiologiskt säker (fri från bakterier och mögel), men torkade varor har begränsad hållbarhet då de tappar färg och fettethärsknar med tiden. Svamp är minst känsligt och håller i flera år i en tät förpackning eftersom den inte har någon färg att bevara.

Det är svårt att hitta bra förpackningar som både står emot syreinsläpp och ljus. Papper och vanliga plastpåsar släpper igenom syre. Fryspåsar däremot har ett polyamidskikt på utsidan som gör dem

tätare. Glas- och plåtburkar är helt syretäta. En plastpåse i en mörk papperspåse fungerar, eller flera plastpåsar/papperspåsar förvarade i en stor plåtburk. Tänk på att välja livsmedelsgodkänd plast som till exempel polyeten (PE) eller polypropen (PP).

Blev du inspirerad?

På VEGO:s hemsida finner du fler förslag och praktiska tips, en lista på olika livsmedel, hur de ska behandlas innan torkning samt torktider. Här finner du även recept på sockerlagstorkning och fruktläder.

Grymt god...

... är ett av alla positiva omdömen vi fått om vår Veganchoklad.

Gå gärna in du också på vår Facebooksida (www.facebook.com/veganchoklad) och tala om vad du tycker.

PS. Veganchokladen hittar du i alla välsorterade livsmedelsbutiker och i butiker med bara veganprodukter.

Green Star är ett varumärke som ägs av Green Sales Distributions AB. Telefon 0582-49 99 90.



sweden eco



Låt huden stråla med fräsch morotsolja.

Morotsoljan är en exklusiv ansiktsolja som ger huden näring och lyster på djupet. Nu kan vi stolt berätta att Rosenseriens produkter är veganmärkta*. Morotsoljan är även ekologisk, som alla våra produkter. Naturlig hudvård ska kännas bra.

"En skön, len ansiktsolja som glider in i huden - ger fukt, näring och en fin lyster. Doftar förföriskt och passar bra som extra fuktgivare vintertid."

Tidningen Hälsa



ROSENSERIEN

BY ROSES FROM NATURE

www.rosenserien.com, tel: 0123-104 51

*Gäller ej produkterna cleansing cream, footcream, tinted moisturizer och lip balm som innehåller bivax.

Rosenserien säljs hos utvalda salonger, hälsokostbutiker och Life



Äppel, päppel, pirum, parum....

Varje år slängs 260 000 kilo äpplen från våra svenska trädgårdar – ett enormt matsvinn som vi inte pratar om. Men vi vet vad du ska göra med dem... äppelmust!

RECEPT OCH FOTO: ANETTE TAMM

BARA 5 %, cirka 15 000 ton, av de hemodlade svenska äpplena äts upp, enligt en rapport från Sveriges lantbruksuniversitet.

- Både kunskap och förståelse för det hemodlade har försvunnit. Vi har blivit så bortskämda att vi nästan hellre köper i affären än plockar våra egna äpplen, säger Lise-Lotte Björkman, trädgårdsrådgivare på

Riksförbundet Svensk Trädgård, i DN.

Det finns många sätt att ta hand om frukten. Torka äppelskivor som i reportaget på sidan 72 eller gör din egen ljuvliga äppelmust/saft. Det finns flera dyra och avancerade mustpressar på marknaden men enklast och billigast är att ånga musten i en Saft-Maja.

Saft-Majorna på bilden köptes på loppis för 50 kr styck, men de går att köpa nya på flera av de ställen som säljer köksutrustning. En ny kostar omkring 700 kr. Saft-Majan är ett tredelat kärl för beredning av saft och must. Den är ofta i aluminium men finns även i rostfritt stål som fungerar på induktionshäll.



Mindre socker?

Du kan göra musten helt utan strösocker. Vill du söta i efterhand är det bara att koka upp musten i en kastrull och blanda ned önskat sötningsmedel tills du är nöjd.

ÄPPELMUST

ca 3 liter koncentrerad must

Musten blir väldigt koncentrerad i smaken och är godast om du blandar med lika delar vatten i en bringare eller direkt i glaset. Du kan göra must på vilka frukter och bär som helst, bara du tvättar dem innan. Du behöver inte skala och kärna ur äpplena, men om du gör det kan du även äta det goda äppelmoset som blir kvar.

3 kg äpplen, i bitar

1 kg socker eller annat sötningsmedel

5-7 liter vatten

Fyll vatten i den nedersta delen av Saft-Majan och ställ på spisen. Lägg sedan saftdelen (mittendelen) ovanpå och kontrollera att avtappningsslangen sitter på plats. Slangen ska även ha en slangklämma som håller tätt. Det är ur den här slangen som den färdiga musten sedan tappas ur. I den översta delen varvar du dina äpplen med strösocker.

Sätt på plattan och vänta på att vattnet börjar sjuda. Vattenånga tränger sedan upp genom kärlet och kokar sönder frukten. När rinner musten. Det måste hela tiden finnas vatten som kokar, ångar det bort är det bara att fylla på med mer.



Efter ca 30 min tappar du ur en liter saft i en kanna och häller tillbaka i översta delen av Saft-Majan. På så sätt fördelas sockret jämt och den heta saften mjukar upp frukten. Koka i 15-20 min till.

Fyll upp musten på varma, väl rengjorda, glasflaskor. Sätt på ett lock och förvara svalt.

Smart förvaring

Du kan även fylla PET-flaskor med musten när den väl har svalnat. Smidigt att frysa in. Psst... fyll inte ända upp, då exploderar flaskorna i frysen.

FOTO OSCAR LINDBERG



Sara Carraro är ett proffs när det kommer till djurvänligt mode och skönhetsprodukter. När hon inte tipsar om de hetaste grejerna här i VEGO så hittar du henne på Saretta.se.



HURRAW! FRITT FRÅN ANIMALISKA INGREDIENSER

När luften blir kyligare och huden torr är detta läppbalsam din bästa vän. Finns i flera härliga smaker som bland annat favoriten "Coconut". Pris 49 kr hos www.lyko.se



TIDLÖS STIL

I takt med att löven skiftar färg byter även garderoben plagg. Fram kommer nu höstfavoriter som den här ullfria kappan, "Coat Europa Black" från märket Jan' N June. Finns att köpa för 2699 kr hos den djurvänliga och etiska modebutiken www.thrivestore.se



GE HUDEN ENERGI

"Maca Root Energetic Face Protection" är en ansiktskräm från The Body Shop som innehåller peruansk macarot. Krämen ger huden energi samtidigt som den återfuktar. Du hittar den för 185 kr under kategorin "Vegansk" hos www.thebodyshop.com



VÄLJ KONSTLÄDER I HÖST

Tänk på djuren när du handlar i höst. Hos Green Laces hittar du de här tidlösa handskarna från Vegetarian Shoes gjorda i mjukt konstläder. Pris 425 kr. www.greenlaces.se



3. HÖSTSTÖVLAR ATT ÄLSKA

Höga stövlar sätter ribban den här hösten. Matcha med svarta jeans för att maximera benefekten. Beyond Skin erbjuder flera snygga modeller och "Elf" är en av dem. Kostar 2 780 kr på www.beyondskin.co.uk



NATURLIG LYSER

Behåll sommarlystern och smörj in huden med brun utan sol från Rosenserien. Krämen är miljömärkt och innehåller bland annat aloe vera, sheasmör och avokadoolja. Kostar 265 kr. www.rosenserien.se



KLASSISK CHELSEABOOT

Välj en klassiker och köp etiskt tillverkade chelseaboots i hållbart material från märket Bourgeois Bohem. Modellen heter "Mick" och finns i färgerna brunt och svart. Pris 2 000 kr hos www.bboheme.com



Väskor med vackra detaljer

Uttryck din personliga stil med en väska från Urban Expressions. Modellen "Brook" går att köpa i flera färger och har ett axelband som lätt går att byta för att passa olika stilar. Väskan kostar 700 kr och du hittar den och matchande axelband hos www.urbanexpressions.net

Hela veckans matsedel!

Vår veckomeny är alltid enkel, kravlös och kostar inte många kronor. Nu är det säsong för värmande soppor och grytor, mättande pastarätter och snabba sallader i frasigt bröd. Glöm inte att avsluta med en exotisk mango- och kokoskräm.

RECEPT OCH FOTO:
JULIA TUVESSON

VARDAGSGOTT

MÅNDAG

SNABB CHILI MED SVARTA BÖNOR OCH JALAPEÑOS

20 minuter • 4 portioner  

Perfekt mat att göra när du är stressad och vill ha något mustigt mättande på stört!

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 jalapeño eller grön chili, urkärnad och finhackad
3 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomater à 400 ml
4 dl vatten
2 tsk rökt paprika
1 msk oregano
1 krm kanel
1 tsk spiskummin
1 tsk råsocker
1 tsk soja
1-2 tsk dijonsenap eller grovkornig senap
1 grönsaksbuljongtärning
2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
½ lime, saften
salt, svartpeppar

Till servering
koriander
syrad rödlök
1 dl körsbärstomater, halverade
1 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche

Stek löken i olivolja tills den börjar bli mjuk och glansig. Tillsätt sen jalapeñon och tomatpuré. Låt steka ytterligare 1-2 minuter och ha därefter i tomatkross, vatten, kryddor, socker, soja, senap och buljong. Låt koka i 10 minuter på medelvärme utan lock och tillsätt därefter de sköljda svarta böerna. Smaka av med limesaft, salt och svartpeppar.

Servera med färsk koriander, syrad rödlök, körsbärstomater och en klick crème fraîche.



TISDAG

KIKÄRTSWRAP MED DILLMAJONNÄS

20 minuter • 4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

En het wrap att sätta tänderna i. Hittar du inget libabröd går det lika bra med pitabröd.

4 libabröd eller pitabröd
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk olivolja

Kryddmix
1 tsk vitlökspulver
2 tsk spiskummin
2 tsk paprika, gärna rökt
2 msk oregano
1 tsk timjan
2 msk sambal oelek
salt, svartpeppar

Dillmajonnäs
2 dl majonnäs, t ex äggfri
1 paket fryst dill, 35 gram
1 stor vitlöksklyfta, pressad
salt

Till servering
sriracha eller sambal oelek
1 citron, i klyftor
1 paket krispsallad eller huvudsallad
1 rödlök, skivad
½ gurka, i stavar
1 ask körsbärstomater, halverade

Sätt ugnen på 225 grader.

Häll över kikärterna i ett durkslag, skölj av ordentligt och låt rinna av. Häll ut kikärterna på en bakplåtpappersklädd plåt och blanda med kryddmixen och olja. Låt rosta i mitten av ugnen i ca 20 minuter tills de har en knaprig utsida och mjuk insida.

Dillmajonnäs

Blanda majonnäs med dill, vitlök och salt. Låt stå kallt fram till servering.

Servera de rostade kikärterna tillsammans med dillmajonnäsen, sriracha och grönsaker i en libawrap.





ONSDAG

BÖNSTROGANOFF MED RIS OCH SYRAD LÖK

20 minuter • 4 portioner



Klassisk stroganoff fast med champinjoner och svarta bönor. Ah, vi tröttnar aldrig på de här smakerna.

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olja eller smör, t ex mjölkfritt
200 g champinjoner, i tjocka skivor
4 msk tomatpuré
1 morot, riven
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 tsk dijonsenap
2 tsk paprikapulver
1 msk torkad timjan
1 tsk soja
1 grönsaksbuljongtärning
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
salt, svartpeppar

Till servering
kokt ris
finhackad persilja

Fräs lök och vitlök mjukt i smör. Tillsätt champinjoner och låt steka med tills löken har mjuknat. Vänd ner tomatpuré och morot och låt steka ytterligare en minut under omrörning. Ha i resterande ingredienser, förutom bönorna, och låt koka i 10 minuter. Tillsätt nu de sköljda svarta bönorna. Smaka av med salt och peppar. Servera med ris och finhackad färsk persilja.



TORS DAG

KRÄMIG TOMATSOPPA MED SOLTORKAD TOMAT OCH RÖDA LINSER

20 minuter • 4 portioner



En fyllig tomatsoppa som får en extra proteinboost av röda linser. Mums!

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar krossade tomater à 400 ml
7 dl vatten
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
200 g saltorkade tomater i olja
2 tsk balsamvinäger
3 tsk timjan
1 krm chiliflakes
3 tsk oregano
2 ½ dl okokta röda linser
1 liten nypa strösocker, eller agavesirap
salt, svartpeppar

Till servering
1 dl pumpakärnor
1 dl finhackade saltorkade tomater

Stek löken mjukt i olivolja i en kastrull. Vänd ner krossade tomater, vatten, grädde, saltorkade tomater, balsamvinäger och kryddor. Skölj av linserna och rör ner även dem i soppan. Koka upp och låt sjuda på medelvärme i 10-15 minuter, eller tills linserna är mjuka. Mixa soppan slät med en stavmixer direkt i kastrullen. Smaka av med salt, peppar och lite socker. Toppa med pumpakärnor och finhackade saltorkade tomater.



FREDAG

RIGATONI MED KIKÄRTER OCH KAPRIS

20 minuter • 4 portioner



För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Enkel pastarätt som man inte kan misslyckas med. Perfekt att göra till många.

rigatonipasta för 4 personer
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, pressade
1 msk tomatpuré
½ tsk chiliflakes
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
3 msk kapris
1 krm strösocker
1 knippe färsk persilja, finhackad
salt, svartpeppar

Till servering
1 påse rucicola à 70 g
½ citron, saften
olivolja
finhackad persilja

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Fräs gul lök och vitlök mjuk i olivolja i en kastrull. Tillsätt tomatpuré, chiliflakes och tomatkross och låt koka i 5 minuter. Grovhacka kikärterna och kaprisen och tillsätt i kastrullen tillsammans med sockret. Smaka av med salt och svartpeppar. Avsluta med att blanda ner finhackad persilja. Blanda rucicolan med citronsaft och ringla över olivolja. Toppa pastan med färsk persilja och servera med den citrondressade rucicolan.

LÖRDAG

GRÖNKÅLS-CARBONARA MED SOLTORKAD TOMAT

20 minuter • 4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta

Krämig pastarätt som vi bara älskar!
Får du inte tag på grönkål går det även
bra med mangold och spenat.

linguini eller spaghetti för 4 personer

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

2 msk olivolja

200 g soltorkad tomat, finhackad

1 tsk rökt paprika

2 ½ dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde

100 g grönkål

salt

svartpeppar

Till servering

persilja, finhackad



Koka pastan enligt anvisningarna på
paketet.

Fräs lök och vitlök i olivoljan tills den är
mjuk och glansig.

Vänd ner den soltorkade tomaten i
stekpannan tillsammans med rökt paprika
och grädde. Låt koka ihop i några
minuter. Dra av grönkålsbladen från
stjälkarna och hacka. Vänd ner i såsen
och krydda med salt och peppar. Avsluta
med att blanda såsen med den nykokta
pastan och klipp över lite persilja.

SÖNDAG

ROTFRUKTSSOPPA MED STEKT SVAMP

30 min • 4 portioner

Avsluta veckan med en krämig
rotfruktssoppa som toppas med
knaperstekt svamp.

1 gul lök, finhackad

3 klyftor vitlök, finhackade

3 morötter, hackade

300 g rotselleri, hackad

2 msk tomatpuré

8 dl vatten

2 grönsaksbuljongtärningar

1 msk torkad timjan

2 ½ dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde

½ citron, saften

½ apelsin, saften

salt

svartpeppar

Till servering

200 g champinjoner, skivade

1 msk smör, t ex mjölkfritt

1 vitlöksklyfta, pressad

gräslök

olivolja

Fräs gul lök och vitlök mjuk i olja.
Vänd ner morot och rotselleri i grytan



tillsammans med tomatpurén. Låt
steka tillsammans 1–2 minuter och
håll sen ner vatten, buljong och timjan.
Låt koka i 15 minuter tills rotfrukterna
är mjuka.

Mixa soppan slät med en stavmixer och
rör sedan ner grädden. Smaka av med
citron- och apelsinsaft, salt och peppar.

Skiva svampen tunt och stek i en torr
stekpanna. Rör runt hela tiden. När
vattnet har släppt från svampen tillsätter
du smöret och vitlöken. Stek tills
svampen är gyllenbrun och knaprig.
Salta och peppra. Servera soppan med
knaperstekt svamp och finhackad gräslök.
Avsluta med att ringla över olivolja.



VECKANS DESSERT

MANGO- OCH KOKOSKRÄM MED MYNTA OCH PISTAGE

5 minuter + 1 timme i kylan •

4 portioner

För nötfritt alternativ ersätt nöterna
med solroskärnor

Lyxig mangedessert som kräver mini-
malt med arbete.

250 g fryst mango

1 burk kokosmjölk à 400 ml

½ lime, saften

2 tsk kardemumma

1-2 tsk agavesirap eller strösocker

Till servering

50 g pistagenötter

½ tsk chiliflakes

färsk mynta

Mixa mango, kokosmjölk och limesaft
slätt i en blender eller med hjälp av en
stavmixer. Smaka av med kardemumma
och agavesirap. Låt stå kallt i kylan
fram tills servering, minst 1 timme.
Servera med grovhackade pistagenötter,
chiliflakes och färsk mynta.



Nyckära I PRAG

TEXT: ANNA BERGLUND FOTO: LINUS HALLGREN



Prag är staden som har seglat upp som en vegofavorit med både fina caféer, lyxiga restauranger och genuin husmanskost att njuta av. Ta en weekend i Centraleuropas pärla och smaka dig igenom en vegostad på uppgång.

TJECKIENS HUVUDSTAD PRAG är med sina dryga miljonen invånare för de flesta av oss kanske mest känd för sin öltradition och sitt böhmiska kristallglas, men nu har vegomaten börjat få allt mer uppmärksamhet.

Prag tycks ha något för alla. Det är lätt att hitta och röra sig mellan stadens alla stadsdelar och känner man att man har gott om tid promenerar man gärna. Den fantastiska arkitekturen och de rikt dekorerade fasaderna skapar gemyt och allmän trivsel. Vissa kvarter har byggnader från 1200-talet och sedan 1992 har stadens gamla centrum varit upptaget på Unescos världsarvslista. Behöver man vila benen tar man sig lätt fram med spårvagnen eller tunnelbanan. Här finns det gott om museer - både statliga och mindre, privata - som gärna lockar med sina udda och ibland något bisarra samlingar. Naturligtvis har också Pragfödde Franz Kafka ett eget museum.

Ett måste är att ta sig upp till borgen. I kvarteren i och kring borgen finns krogar, mikrobryggerier och flera sevärdheter såsom den magnifika Vituskatedralen med anor från 900-talet, flertalet anlagda parker och trädgårdar, kloster, konstmuseer och så klart utsikten! Borgen är välbesökt och man bör vara på plats direkt vid öppningen för att slippa de långa köerna som bildas vid säkerhetskontrollen.

Under de senaste 6-8 åren har utbudet av både vegansk och vegetarisk mat ökat lavinartat. Vi får höra av krögarna själva att influenserna beror mycket på närheten till Berlin, som bara ligger dryga 35 mil bort. Att äta vegetariskt och veganskt är i Prag varken udda eller särskilt komplicerat.

Krymska Street

Krymska Street beskrivs i olika turistguider som ett hipsterkvarter i stil med Stockholms Sofo, eller Malmös Möllevången. Ett lite udda kvarter som turister sällan hittar fram till då det inte ligger i direkt anslutning till turiststråken. Men för den som väl letar sig hit finns här ett roligt utbud av butiker, barer, restauranger och en och annan grönsaksmarknad, beroende på säsong.

Plevel

Plevel är en vegansk kvarterskrog som är trivsamt och rustikt inredd. Här är öppettiderna generösa alla dagar i veckan. Menyn är varierad och maten omsorgsfullt tillagad. Vi beställer en vegansk burgartallrik (kikärts- och pumpaburgare med marinerad rödbeta, hemmagjord chiliket-chup och pommes), gulasch (på svamp med polentakaka och plocksallad) och

en raw tortillarrätt på pumpa fylld med diverse färska grönsaker, chili och guacamole samt en magisk vinäggrett. Till detta dricker vi deras egna lemonad.

Krymská 2
restauraceplevel.cz

Maitrea

Vegetarisk restaurang som ligger precis intill Gamla stans stora torg.

Här finner ni både vegetarisk mat, raw food och veganskt. Inredningen andas buddhistisk livsåskådning. Sandfärgade väggar, porlande vatten och organiskt formade stolar - här är allt lite böljande, mjukt och vänligt. Vi äter bland annat en fantastisk nudelrätt med jordnötssås och en zucchinigryta med ris. Gäster i blandade åldrar, allt från par till större sällskap.

Týnská ulička 1064/6

www.restaurace-maitrea.cz

Maitrea har även en systerkrog, Lehka >>



Vego reser / Prag



Hlava, omtalad för sin konstgjorda stjärnhimmel.

Boršov 280/2

www.lehkahlava.cz

Green Bistro

Om du befinner dig i kvarteren nedanför borgen och känner dig sugen på fika eller lunch, besök Green Bistro. Här finner du även ett stort utbud av te, drycker, gryner, kex m.m. att köpa med dig hem. Här finns det generöst med sittplatser på tre olika våningsplan.

Nerudova 36

www.vegansprague.cz/greenbistro.php

Thai Box Food

Autentisk thaimat med mycket smak. Ett litet ställe med en enkel meny. Allt är dock väldigt gott och de har även ett par veganska desserter att välja mellan.

Definitivt värt ett besök om du besöker Prag över helgen.

Senovážné nám. 6

www.thai-box-food.cz

Estrella Restaurant

Börjar bli lite av en vegoklassiker i stan. Har funnits sedan 2012 och fokuserar på de bästa råvarorna i säsong, närproducerat och en blandning av tjeckiska och internationella matrender.

Opatovická 159/17

www.estrellarestaurant.cz

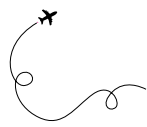
Gouranga

Ett buffélignande koncept med karma-fri indisk mat. Enkelt, gott och med en meny som byts ut varje dag. Mycket är dock veganskt, så du kan vara lugn.

Chlumova 2

www.gouranga.cz





Vego reser / Prag



Maitrea



Plevel.

GREEN STAR



Green Star står för god smak och medvetna val.
Vi finns för dig som är nogga med vad du äter.
Många av oss avstår från olika ingredienser, men
vi vill ju inte avstå från den goda smaken.
Green Star – godis för alla smaker och magar!



På COOP Forum
och City Gross
hittar du även
våra påsar med
Vegangodis.

PS. Under hösten kommer Ljus Choklad och Vit Choklad
med mandel också lanseras i ett mindre utförande (40g).
Vår förhoppning är att du ska kunna hitta dem i mindre
butiker i kiosker och bensinstationer.

Green Star är ett varumärke som ägs av Green Sales Distributions AB.
Telefon 0582-49 99 90.





Vi träffar **ALEXANDER** *Pärleros*

Han är superentreprenören som tagit VM-medalj i MMA, blivit svensk mästare i hamburgerätning och driver en av Sveriges största poddar - Framgångspodden. Vi tog ett snack med supertalangen som gjorde en helomvändning för två år sedan och blev vegan.

INTERVJU: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: LINUS HALLGREN

Vi befinner oss i Gamla stan i Stockholm där Alexander Pärleros och hans företag Pensionera har sitt kontor. För stunden. De växer så det knakar och är redan på väg att flytta till större lokaler.

Alexander gick från att vara en omtalad mediasäljare som 20-åring till att sälja sitt första bolag Mobilio för något år sedan och har nu investerat i just Pensionera, en tjänst som hjälper dig att hitta den bästa pensionslös-

ningen. Vi sätter oss ner och man märker att Alexander verkligen brinner för vegomat, något som kom som en uppenbarelse för honom.

- Det känns som att man har motarbetats av staten. Hade jag blivit informerad tidigare hade jag blivit vegan tidigare. När jag fick reda på allt kände jag mig lurad. Lurad av alla runt omkring, av all reklam, av alla lögnare om "starkare ben" och "naturens sportdryck". Jag kände mig lurad av samhället som uppföstrat mig

att göra på det här sättet. Det kom som en uppenbarelse för mig.

ALEXANDER OCH HANS flickvän Ida Warg, som driver en av Sveriges största livsstilsbloggar med inriktning på hälsa, blev veganer ungefär samtidigt för två år sedan.

- Vi pratar båda om veganism i alla lägen och tycker att det är så sjukt att man äter djur. Vem har gett mig rätten att ta livet av någon för att jag ska få föda, när jag har mycket bättre alternativ?

Jag tar upp problemet med att det är så himla få män som intresserar sig för vegetarisk mat överlag och undrar varför det är så.

- Jag tror att män rent allmänt är mer trångsynta. Men det börjar komma fler och fler män som intresserar sig, det är bra. Det går väl emot mäns natur, som går ut på att de alltid ska vara mer macho och coola. De ska sitta med en bärs i handen och vara anti allt som är grönt.

Vi pratar förebilder och hur viktigt det faktiskt kan vara att få just en förebild, speciellt när det gäller att krossa myter om både träning, kost och proteinhets. Ida Warg blev vegan någon månad före Alexander, men >>

Framgångs- podden

Framgångspodden startades för 2,5 år sedan och är till för att inspirera och motivera. Alexander Pärleros träffar allt från idrottsprofiler och entreprenörer till artister, partiledare och allt däremellan. Det de har gemensamt är att de kan motivera andra med sin historia.

han behövde, som de flesta, hitta sin väg.

- Jag tror verkligen att det är bra att lyfta fram manliga förebilder. Jag lyssnar jättemycket på Ida, men nappade inte på hennes argument. "Inflammation i kroppen, whatever, bara jag får i mig mycket protein". Så tänkte jag. Jag tror att många män blir anti när de ser en liten tjej på 50 kg och tänker att det där med vegetariskt inte är något för dem.

ALEXANDER ÄR LÅNGT ifrån liten. Han tränar flera gånger i veckan och gör allt för att maxa sitt liv på alla plan. Men som sagt, allas process är olika, och vändningen blev när han såg ett inslag på Nyhetsmorgon då en läkare var gäst och pratade om konsekvenserna av köttätandet.

- Han berättade hur mycket risken för cancer ökade när man åt kött och då bara slog det till. Jag lade om allt, skippade alla animalier på direkten.

Men tycker du att politikerna borde göra något?

- Ja, det tycker jag. Men de är för fega för att göra någonting och de kan absolut ingenting om det här. Jag tror att det behöver komma fram starka röster som kan informera andra om veganismen. Och efter det kommer politikerna att snappa upp det.

Alexander får ofta frågan om han saknar kött och svaret är alltid detsamma.

- Jag skulle inte ens käka kött om jag fick hur mycket pengar som helst eftersom jag blir äcklad av det. Jag tycker det är vidrigt. Folk undrar om jag saknar kött, men det går bara inte.

Vad har dina vänner sagt?

- De blir inspirerade och jättemånga börjar gå över till en vegetarisk och vegansk kost. Kollar jag på gästerna i Framgångspodden och de som har kommit längst när det gäller mindfulness så är de i stor utsträckning veganer och vegetarianer. Man vill inte vara en fet bankman längre, nu vill man ta hand om sig själv. De nya coola 20-åringarna som vill göra karriär skippar köttet.

Märkte du någon skillnad i kroppen när du blev vegan?

- Man blir aldrig tung i magen som efter kött. Jag känner mig mycket fräschare, min hy har blivit bättre och jag mår bättre. Sen är det billigare att äta veganskt.

Lagar du mycket mat?

- Ja, det gör jag, och alltid ekologiskt. Jag kör mycket soppor och sen har jag kört mycket ekologisk tofu. Jag gillar sötpotatis och att göra stora sallader med allt möjligt i.

Namn: Alexander Pärleros

Ålder: 32 år

Familj: Flickvännen Ida Warg

Gör: Entreprenör som bl a driver tjänsten pensio-nera.se, samt står bakom Framgångspodden.





"Hade jag blivit
informerad tidigare
hade jag blivit vegan
tidigare"

HUR BRA ÄR EGENTLIGEN.. NÖTTER OCH FRÖN?

Intresset för nötter och frön har ökat lavinartat de senaste åren och de beskrivs ofta med superlativ. Hur väl stämmer alla påståenden och finns det några nackdelar? Är det fritt fram att äta nötter och frön utan begränsning?

Näringsvärde

Nötter och frön innehåller mycket fett och kalorier, men trots det verkar det inte bidra till viktuppgång. Personer som äter nötter och frön verkar ha lättare att bibehålla sin vikt. Nötter och frön minskar också risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Näringsvärdet skiljer sig mellan olika nötter och frön, men generellt innehåller de nyttiga fleromättade fetter, bra med protein, fibrer och mineralerna zink, järn och kalcium. Paranötter är också en bra källa till selen. Linfrön, hampafrön och valnötter utmärker sig med högt innehåll av omega-3.

För veganer och vegetarianer brukar nötter och frön ge ett bra bidrag med zink, järn och kalcium. Vill du öka upptaget av mineralerna kan nötter och frön blötläggas innan användning.

Förutom de traditionella näringsämnen innehåller nötter och frön även fytonäringsämnen. De vanligaste i nötter är karotenoider, fenoler och fytosteroler. De flesta fytonäringsämnen är bra antioxidanter och många har även medicinska effekter.

Omega-3

Nötter och frön innehåller dock endast den korta omega-3-fettsyran alfa-linoleninsyra (ALA). Den är klassificerad som essentiell då vi inte kan tillverka den själva i kroppen. Vi måste alltså få i oss ALA från kosten. I kroppen kan vi bilda andra längre omega-3-fetter som EPA (eikosapentaensyra) och DHA (dokosaheksaensyra). De sistnämnda kallas ibland för fiskfettsyror då de finns framför allt i fisk. EPA och DHA är framför

allt viktigt för små barn, gravida och ammande. Vill du komma åt de långa omega-3-fetterna är det algolja som gäller, inte nötter och frön.

Det är vanligt att balansen mellan omega-3 och omega-6 kommer upp när nötter och frön diskuteras. Teoretiskt sätt finns det en risk att veganer och vegetarianer får i sig för mycket omega-6 i förhållande till omega-3, men tittar man på befolkningsnivån är faktiskt intaget av fleromättat fett (både omega-6 och omega-3) för lågt kontra intaget av mättat fett. Ett riktmärke är att omega-6 och omega-3 ska vara runt 3:1 till 9:1, men det är ingen som med säkerhet vet vilken den optimala balansen är. Det finns idag väldigt få studier som visar att ett högt intag av omega-6 skulle vara hälsoskadligt. Ett bra riktmärke är därför att koncentrera sig på att öka intaget av omega-3 istället för att begränsa intaget av omega-6.

Nötter och frön är en bra proteinkälla och innehåller bra med essentiella aminosyror. Tänk bara på att komplettera med andra livsmedel som baljväxter då intaget av lysin kan bli för lågt annars.

Användningsområden

Nötter och frön är perfekta som mellanmål eller som kvällssnacks. Tänk bara på att undvika saltade och oljade nötter och frön.

I vegansk matlagning är det vanligt med nötter och frön i matlagningen. De går att mixa ner i soppa, sås eller ha som topping på lasagne eller gratäng. De passar även bra till desserter och bakverk. Det är endast fantasin som sätter stopp.

De flesta brukar reglera kaloriintaget automatiskt då nötter är aptitreglerande, men har du svårt att reglera kaloriintaget får du vara försiktig. Nötter och frön innehåller förutom fett även fibrer, vilket gör att mängden fett aldrig absorberas i tarmen och åker ut med avföringen.

Antinutrientier och toxiner

Nötter och frön innehåller fytater. Det är en antinutrient som komplexbinder mineralerna järn, kalcium, zink och magnesium. Upptaget av dessa mineraler hämmas därför, men hela upptaget hämmas inte. Nettoupptaget av mineralerna blir alltid positivt, men för att öka upptaget kan nötter och frön blötläggas innan användning eller groddas. Vid blötläggning urlakas fytat i blötläggningssvattnet och vid groddning bryts fytat ner.

Det är inte nödvändigt att alltid blötlägga och grodda nötter och frön innan användning. Det är bättre att äta dem naturliga än att inte äta alls. De flesta vegetabiliska livsmedel som grönsaker, spannmål och baljväxter innehåller fytat. Fytat och andra antinutrientier har inte bara en negativ hälsopåverkan. Fytat är också en antioxidant som kan verka skyddande i kroppen tillsammans med andra fytonutrientier. Eventuellt kan de skydda mot både hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer.

Paranötter och pistagenötter kan ibland innehålla mögeltoxinet aflatoxin. Risken för förgiftning är relativt låg, men det kan vara bra att variera mellan olika nötter och tillverkare för att minimera risken. Ät aldrig nötter som smakar dåligt.

Hela linfrön kan du äta i moderat mängd (1-2 msk per dag), men undvik helst krossade linfrön.

Rekommendationer

Det finns inga egentliga rekommendationer när det kommer till mängd nötter och frön som är ok att äta per dag. De positiva hälsoeffekterna av nötter och frön fås vid ett dagligt intag av ett par matskedar per dag.



FRÅGA KOSTEXPERTEN

Här svarar VEGO:s kostexpert Pernilla Berg på dina frågor om vegokost och hälsa. Pernilla är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för framtiden. Hon driver även www.veganlife.se.

Skicka in din fråga! Ställ dina frågor om kost och hälsa till vår kostexpert Pernilla Berg och den kanske besvaras i kommande nummer. Mejla dina frågor till kost@vegomagasinet.se.

Hur farligt är det egentligen med krossade linfrön?

– Linfrön har länge använts som laxerande livsmedel då de bildar en gelé i tarmen vilket gör avföringen mjukare och påskyndar tarmpassagen. Linfrön innehåller dock cyanogena glykosider i skalen och vid användning av krossade linfrön finns det risk att komma upp i för höga nivåer av cyanid i tarmen. I tarmen bryts de cyanogena glykosiderna ner till cyanid. Cyanid är ett känt toxin som binder till hemoglobin i blodet och förhindrar syretransport. Vid hög konsumtion av cyanidrika livsmedel kan symptom som yrsel, svaghet, trötthet och neurologiska symptom uppkomma. Akut förgiftning kan leda till andningsuppehåll. Det finns inga dokumenterade fall av cyanidförgiftning av linfrön, men då det finns en risk är det bättre att följa försiktighetsprincipen. På grund av risken för cyanidförgiftning avråder Livsmedelsverket därför från all användning av krossade linfrön. Hela frön går bra att använda i måttlig mängd, men max 1-2 msk per dag. Har du tidigare använt krossade linfrön utan att känna av några symptom behöver du inte vara orolig, men undvik gärna att använda krossade linfrön och andra cyanidrika livsmedel på daglig basis.

Hur mycket cyanogena glykosider som försvinner vid upphettning och tillagning är idag inte helt känt. Troligen avgår en viss del i gasform, men då det inte finns ordentliga data avråder Livsmedelsverket i dagsläget från all konsumtion av krossade linfrön. Linfröolja innehåller i stort sett bara fettsyror och inga cyanogena ämnen.



Jag har hört att svamp kan vara farligt? Stämmer det och hur mycket får man äta?

– Champinjoner innehåller fenyldraziner. Det är ämnen som kan vara carcinogena. Mängden fenyldraziner i svamp varierar och är beroende av lagring, tillagning och konserveringsmetoder. Generellt minskar nivåerna vid lagring och tillagning och konserverade champinjoner innehåller mindre fenyldraziner än färsk svamp. Livsmedelsverket avråder från hög konsumtion av champinjoner, max 1 hekto i månaden.

Är ekologiska råvaror bättre för mig än icke ekologiska?

– Det går inte att ge ett rakt svar på den frågan. Grundtanken inom ekologisk odling är att minskad användning av bekämpningsmedel är bättre för miljön. Historiskt sett har miljöskadliga kemiska bekämpningsmedel använts för att öka

produktion av grödor och ge bättre avkastning. De som i första hand drabbas av skadliga bekämpningsmedel är de som arbetar med kemikalierna på plantager och åkrar. De kan få i sig toxiska nivåer om de dagligen hanterar farliga kemikalier. Mängden bekämpningsmedel i grödor som säljs till slutkonsument är mycket lägre och inom gränsvärdena för vad som är tillåtet.

Inom ekologisk odling är det inte tillåtet att använda konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel. Men inom EU är det tillåtet att använda spinosad, pyretiner och svavel. De ekologiska grödorna är därför inte fria från bekämpningsmedel, de innehåller bara en annan typ. I andra länder kan reglerna för ekologiska livsmedel se annorlunda ut. I Sverige har organisationen KRAV satt upp en egen kravspecifikation för ekologiska livsmedel med KRAV-märkning.

Ekologiska livsmedel är inte automatiskt mer näringsrika än konventionellt odlade. Det finns studier som visar små skillnader, men än så länge går det inte att utvärdera vad skillnaderna beror på. Det som har större inverkan på själva näringsvärdet är jordmånen, transport och när grödorna skördas. Även växtförädling påverkar näringsvärdet i grödor. I många fall har växtförädlingsteknikerna använts mest för att öka storleken på grödorna och öka utbytet vid skörd. Det har lett till större grödor med högre vatteninnehåll. Istället för att fokusera på ekologiskt kontra konventionellt odlade grönsaker borde fokus ligga mer på optimering av odlingsförhållandena för att säkerställa näringsrika grödor och en miljömässigt hållbar produktion.





Chia go on the go

Chia go är ett perfekt mellanmål på språng. En smoothie med chiafrön, frukt och superfoods. 100 % naturlig, ekologisk, vegansk och helt fri från raffinerat socker och gluten. Finns bland annat på apotea.se. Kolla in djunked.se för fler återförsäljare.



Hummus- och falafelkärlek

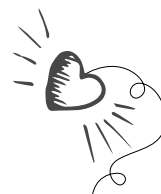
Årstiderna har en smält fantastisk låda med ekologisk hummus och falafel. Hummusen är färdig att njuta medan falafelsmeten måste stekas på. Ah, så gott! Sex paket för 210 kr på arstiderna.com.



Exotiskt kokosvatten

Vita Cocos populära kokosvatten finns nu även smaksatt med exotiska frukter som ananas och persika/mango. Inte bara gott att dricka som det är, du kan enkelt göra världens godaste isglass. Bara fyll glasspinneformar och frys in. Mums!

HÄLSAN FÖRST



En tepåse alger?

Simris Alg får snart sälja sina kapslar med svensk algolja, men fram till dess kan vi njuta av deras olika algteer. Sun Candy är favoriten med ringblomma, rosmarin, persika, vanilj och algen dunaliella. Finns i välsorterade butiker och på simrisalg.se.



B12 som spray

Är du vegan måste du ta B12-tillskott, så är det bara. Antingen tabletter eller som här, med en spray! Finns på veganelife.se.

Gör egen växtmjölk

Du kan enkelt göra din egen sojajölk, havremjölk, rismjölk och mandelmjölk med en SoyMaster. Den sköter jobbet på bara några minuter och kostar 1650 kr på naturalgoods.se.



Tävling!

Vinn exklusiva rökelse från Sorkfjord Fuma

Sorkfjord Fumas rökelse är tillverkade i Kyoto enligt japansk tradition och sprider en subtil och finstämd doft. Tanken är att den ska få brinna ut i ett rum där ingen befinner sig. När röken har lagt sig kvarstår en subtil rumsparfymering. Sorkfjord Fuma säljer flera olika

rökelse i blandade prisklasser och dofter. Kolla in fuma.sorkfjord.com för mer info.

Nu lottar vi ut fem paket japansk kvalitetsrökelse! Det enda du behöver göra är att mejla till tavla@vegomagasin.se och berätta vilket rum du tänker tända din rökelse i. Märk mejlet med "rökelse". Sista tävlingsdag är den 30 november.



Voltaire fixar burgaren

Renée Voltaire har många genvägar till ett hälsosamt och veganskt liv. Som den här färdiga burgarmixen. Finns med smak av cashew och grönkål eller rödbeta och chia. 65 kr på reneevoltaire.se.



ÄT MIDDAG TILL LUNCH!

Vi slänger bort jättemycket mat som hade gått alldeles utmärkt att äta. Det är varken bra för miljön, plånboken eller känslan i magen. Men det finns massor av fiffiga knep som hjälper dig att utnyttja maten till max och minimera svinnet. Tillsammans med Green Kitchen Stories har Kung Markatta tagit fram en rad goda, ekologiska måltider som enkelt förvandlas till en ny rätt nästa dag. Vad sägs till exempel om en het pumpachili med lakrits som blir en ljuvlig burrito med avokado och lime?

Fler smarta recept hittar du på kungmarkatta.se/slutakastamat



Den riktigt goda maten.

FRÄSCHT & KRISPIGT VEGANSKT & EKOLOGISKT

Från högt belägna vingårdar i La Mancha kommer detta torra, krispiga vitvin med aromer av passionsfrukt, päron, färska örter, lime och fläder.

Lobita Loca är gjort på den internationella favoritdruvan Sauvignon Blanc och den inhemska Verdejo, som bidrar med en härlig krämighet till den läckra Sauvignon-frukten



VEGANO



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

69KR



**QUAFFABLE
WINES**

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



JUNK FOOD

med en grön twist

Nu på hösten behöver vi omfamnande mat mer än någonsin. Kalla det junk food, kalla det comfort food, kalla det åh, vad jag vill äta det där nu-mat. Här kommer några rätter som är både krämiga, krispiga, fylliga, frasiga, söta och feta på samma gång. Mums!

RECEPT OCH FOTO: AMANDA HELLBERG OCH EVELINE JOHNSON



GNOCCHI

20 min • 2 portioner 

Gnocchi är en pasta gjord på potatis och vetemjöl, mjuk och fin i konsistensen och väldigt trevlig att göra själv. Vi brukar kalla den för italiensk klimp, vilket ju faktiskt stämmer ganska bra. Den färdigkokta gnocchin är supergod att steka i smör och lite örter, eller så gör man som här och serverar den i en mustig, långkokt tomatsås med färsk oregano och grädde.

Tomatsås

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
generöst med olivolja att steka i
1 förpackning krossade tomater à 400 g
½ tsk salt
1 tsk socker
svartpeppar

Gnocchi

450 g mjölig potatis, kokt
½ tsk salt
2–2 ½ dl vetemjöl

Till servering

en skvätt grädde, t ex mjölkfri
ev. färsk oregano

Tomatsås

Fräs gul lök och vitlök på ganska låg värme i generöst med olivolja tills löken mjuknar och börjar bli genomskinlig. Tillsätt tomatkross, salt och socker och låt såsen puttra på låg värme i ungefär en timme. Späd med lite vatten om den blir väldigt tjock.

Smaka av med peppar och eventuellt mer salt.

Gnocchi

Pressa den kokta potatisen, eller passera den genom en sil. Blanda den med salt och vetemjöl till en deg. Den ska inte vara för blöt, men inte heller torr och smulig.

Ta upp degen på mjölat bakbord och skär av bitar som du rullar till fingertjocka längder. Skär i bitar, cirka två centimeter långa, och dra en gaffel över dem så att de blir randiga. Här väljer man hur snygga och ambitiösa gnocchis man vill göra. Det går att rulla varje bit till en fin äggform för att sedan göra ränder med gaffeln, men det går även bra att bara skära rullarna i lagom stora bitar. Koka upp saltat vatten i en stor gryta och koka gnocchin, ett tiotal bitar i taget. När den flyter upp är den klar. Ta upp den med hålslev och fortsätt med de andra.

Värm gnocchin snabbt i tomatsåsen. Häll på en skvätt grädde och strö över färsk oregano eller någon annan god ört. Servera genast.



KÅLROTSFALAFEL

20 min + 8 timmar blötläggning
4 portioner 

Den traditionella falafeln görs på okokta, blötlagda kikärtor. Här har vi tillsatt kålrot, och kålsmaken gifter sig fantastiskt fint med den lite bittra smaken av kikärtor.

Kålrotsfalafel

2 dl torra kikärtor, blötlagda över natten
1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
½ dl hackad persilja
1 dl skalad och grovt riven kålrot
¾ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 tsk spiskummin
½ tsk chiliflakes
1 liter neutral olja till fritering

Dressing

1 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
1 dl tahini
1 tsk agavesirap

2 msk olivolja

1 msk finhackad mynta

Till servering

picklad rödlök
sallad
hackad persilja
finhackat äpple
hackad tomat

Kålrotsfalafel

Lägg samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en grynig smet. Krama ihop bollar av smeten, den går inte att rulla. Hetta upp olja till 165–170 grader i en stadig kastrull. Friterar några få falaflar åt gången, så att inte temperaturen på oljan sjunker för mycket. Håll koll med termometer! Ta upp dem när de är gyllenbruna, det tar drygt en minut, och låt rinna av på hushållspapper.

Servera falafeln tillsammans med picklad rödlök, sallad, hackad persilja, finhackat äpple, tomat och dressing.

Dressing

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Smördeg?

Namnet till trots innehåller smördeg väldigt sällan smör och är ofta vegansk. Läs på förpackningen!

ENKLA BLÅBÄRSFLARN

25 min • 4 st



De här flarnen gör du snabbt till en lyxig brunch i blåbärstider. Frasiga, fräscha och med en fin blåbärssmak har de snabbt blivit en favorit hos oss. Det går givetvis att experimentera med annan frukt – blåbär är ju exempelvis väldigt gott att blanda upp med äpple!

- 6 msk färskost, t ex mjölkfri
- ½ tsk rivet citronskal
- 1 msk florsocker
- 2 smördegspattor
- 3 dl blåbär, frysta eller färska

Sätt ugnen på 200 grader, varmluft. Blanda färskosten med citronskal och florsocker och ställ åt sidan.

Kavla ut smördegspattorna lätt och dela dem sedan på mitten. Lägg degplattorna på en plåt med bakplåtspapper och fördela färskosten över.

Strö över blåbären och grädda flarnen i 15–20 minuter, tills smördegen har blivit fluffig och fått fin färg. Servera flarnen ljunna.





Amanda och Evelines tredje kokbok *Junk Food Vego* (Kakao förlag) flörtar med skräpmat, men gör det på sitt sätt: svenska smaker, hälsosammare och avskalat.



RÖKIG MATVETEBURGARE

25 min • 4 st

Matvete (och mathavre) är en trevlig ingrediens att använda i burgare. Smaken är god och kornen ger burgaren fin konsistens med bra tuggmotstånd. Här smaksätter vi med lite rökt paprikapulver och får en lite kryddigare burgare. Tillsammans med en sweet chili-dressing är den nästan oslagbar!

1 dl matvete
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
3 dl svarta bönor, kokta
1 dl valnötter
1 tsk rökt paprikapulver
½ tsk salt
chilipulver efter behag
olja att steka i

Sweet chili-dressing

1 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche eller naturell sojayoghurt
2 msk sweet chili-sås

Koka matvetet enligt anvisningarna på förpackningen.

Stek gul lök och vitlök i lite olja tills löken har mjuknat. Lägg matvete, lök, svarta bönor, nötter och kryddor i en matberedare och kör till en smet. Mixa inte för länge, det ska fortfarande vara bitar kvar i smeten.

Forma biffar och stek på låg värme i lite olja tills de har fått fin färg, 2-3 minuter på varje sida. Försök att inte röra biffarna för mycket i pannan, låt dem tillagas ifred så håller de ihop bättre.

Servera burgarna med bröd, ost och sallad samt en dressing gjord på 1 dl crème fraîche och 3 msk sweet chili-sås.

Sweet chili-dressing

Blanda ihop i en skål.



Veg Q10 Energy

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



För
bästa
upptag

Veg B12

Veg B12 är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.



Veg D-3

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

Endast
1 om
dagen



Veg Omega-3

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

Din Vego Boost

Kosttillskott av högsta kvalitet som maxar ditt välbefinnande

100%
veganska
produkter



HELA
28
VIKTIGA
NÄRINGS-
ÄMNE

OmniVegan

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



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

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



OMNISYM PHARMA | WWW.OMNISYMPHARMA.SE | INFO@OMNISYMPHARMA.SE | TLF. 0406170182

SKRÄPMATSVEGAN ELLER KÖTTÄTARE VEM HAR BÄST HÄLSA?

En gång efter att ha föreläst fick jag en rolig fråga. En man i publiken sa att han själv var vegan och förstod att det var nyttigt med frukt och grönt och dåligt med socker och andra tomma kalorier. Men han undrade om jag kunde säga hur ohälsosamt man kunde äta som vegan innan man helt förbrukat den hälsovinst en vegansk kost kan ge. Alltså när är man nere på samma nivå som en genomsnittlig köttätare?

Tyvärr hade jag inte och kommer sannolikt aldrig ha något bra svar. Men jag kom att tänka på frågan när jag läste en ny studie häromveckan. Studien gav en viss fingervisning, åtminstone när det gäller hjärt-kärlsjukdom.

Forskare från Harvarduniversitetet följde 209 286 personer ur tre kohorter i mer än 20 år. Deltagarnas kostintag registrerades vart fjärde år och man samlade in data om insjuknande i hjärt-kärlsjukdom. Först graderade forskarna alla personer efter hur mycket de åt från växtriket och hur mycket från djurriket. Ju mer man åt från växtriket desto högre poäng fick man. Sedan delade man in personerna i tio grupper från högsta till lägsta poäng och räknade på risken för hjärt-kärlsjukdom i varje grupp. Man fann då att de som åt mest från växtriket hade 10 % lägre risk än de som åt mest från djurriket.

Sedan gjorde forskarna en annan uträkning. De gav personer som åt mer hälsosamma vegetabiliska livsmedel (frukt, grönsaker, fullkorn, nötter, frön, bär, baljväxter) mer poäng och mindre poäng till dem som åt mer animaliska livsmedel och mer ohälsosamma vegetabiliska livsmedel (som fruktjuice, läsk, vitt mjöl, pommes och sötsaker). Man fann då att de som åt mest hälsosamt växtbaserat uppvisade 26 % lägre risk för hjärt-kärlsjukdom.

SLUTLIGEN GJORDE MAN en tredje uträkning som är värd att reflektera över i ljuset av frågan vi inledde med. Man gav nu höga poäng till personer som åt mer ohälsosamma vegetabiliska livsmedel och mindre poäng till de som åt mer animaliska livsmedel och mer hälsosamma vegetabilier. Lite överförenklat skulle man kunna säga att man jämförde skräpmatsveganer med köttätare som äter mycket frukt och grönt. Man kan då förvänta

sig att den positiva effekten av veganmat helt går förlorad.

Faktum var att riskminskningen för hjärt-kärlsjukdom inte bara försvann. Skräpmatsveganerna uppvisade 37 % högre risk för hjärt-kärlsjukdom än de hälsosamma köttätarna.

Trots att studien var mycket välgjord måste man alltid ta resultat från en studie med en stor nypa salt. Dessutom är det viktigt att komma ihåg att kostintaget i genomsnitt var mycket ohälsosamt i denna studie. Den säger sannolikt inget om hur stor vinsten är att äta endast hela vegetabilier då det inte var mer än en handfull personer som faktiskt åt så. De exakta siffrorna man fått fram kan vi helt bortse ifrån. En helt växtbaserad kost har ju visat sig inte bara kunna förebygga hjärt-kärlsjukdom. Flera studier har visat att hjärt-kärlsjukdom går tillbaka hos de flesta personer som byter till denna kost. Däremot tycker jag vi kan ta med oss budskapet att det är fullt möjligt att vara vegan, eller att äta mycket lite animalier, utan att det innebär någon hälsovinst. Med ett tillräckligt lågt intag av frukt och grönt kan det till och med vara ett sämre kostmönster ur hälsosynpunkt än en genomsnittlig blandkostare.

9 hälsovinster med att undvika kött

Livsmedelsverket råder oss att minska på rött kött och chark. Läser man det finstilla ser man att rekommendationen beror på ökad risk för tjocktarmscancer vid högre köttkonsumtion. Är det den enda sjukdom där risken ökar ju mer kött vi äter? Sannolikt inte, med det är den enda sjukdom där sambandet är så väl kartlagt att det i stort sett inte går att tvivla på. Att säga att rött kött och chark inte orsakar tjocktarmscancer är som att säga att jorden är platt.

Det finns så klart många fler sjukdomar som satts i samband med konsumtion av rött kött och chark. Om vi först tittar på fler cancersjukdomar kan vi konstatera att Världscancerfonden påtalar att kött- och charkkonsumtion kan öka risk för



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

inte mindre än sju cancerformer. Dock är det endast tjocktarmscancer som uppvisar den högsta graden av evidens. En myndighet måste låta sina rekommendationer vila på högsta grad av evidens, annars finns risk att framtida vetenskap motsäger rekommendationerna vilket kommer att undergräva förtroendet i befolkningen för givna kostråd. Där evidensen är svagare, som för övriga sex cancerformer, måste vi vara öppna för att framtida vetenskap kan komma att visa att det inte alls föreligger något samband med köttkonsumtion. Men vi måste också fråga oss: Hur stor är sannolikheten att alla sex skulle vara felaktiga?

I maj månad publicerades en studie som satte kött- och charkkonsumtion i samband med inte mindre än nio kroniska sjukdomar, specifikt förtida död i dessa. Forskarna gick igenom kostdata från 536 969 deltagare i NIH-AARP Diet and Health Study och registrerade intag av kött och järn.

Man fann att personer som åt mer kött och chark uppvisade ökad risk för förtida död i nio kroniska sjukdomar som diabetes, Alzheimer, njursjukdom m.fl.

Intag av hemjärn (järn från animalier) och nitrit/nitrat från främst charkvaror uppvisade ett oberoende samband med risk för förtida död.

DENNA STUDIEBEFOLKNING ÄR en av de största i världen. Ändå bör även

denna studie inte övertolkas. Den bevisar inte i sig självt att kött och chark orsakar nio olika sjukdomar. Men vi måste också fråga oss: Hur stor är sannolikheten att alla påvisade samband skulle vara felaktiga?

Budskapet jag tar med mig från denna och liknande studier är att kött och chark är högst sannolikt generellt dåligt för vår hälsa och ju mindre vi äter av dessa livsmedel desto bättre.

Referenser:

Etemadi A, Sinha R, Ward MH, et al. Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, and nitrites in the NIH-AARP Diet and Health Study: population based cohort study. *BMJ*. 2017;357:j1957.

HYPERLINK "[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Esselstyn CB Jr%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Esselstyn+CB+Jr%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208)"Esselstyn CB Jr1, HYPERLINK "[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Gendy G%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Gendy+G%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208)"Gendy G, HYPERLINK "[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Doyle J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Doyle+J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208)"Doyle J, HYPERLINK "[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Golubic M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Golubic+M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208)"Golubic M, HYPERLINK "[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Roizen MF%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Roizen+MF%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25198208)"Roizen MF, A way to reverse CAD? *J Fam Pract*. 2014 Jul;63(7):356-364b.

Ambika Satija, Shilpa N Bhupathiraju, Donna Spiegelman, Stephanie E Chiuve, JoAnn E Manson, Walter C Willett, Kathryn M Rexrode, Eric B Rimm and Frank B Hu. Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in US Adults. *April 2017 The FASEB Journal* vol. 31 no. 1 Supplement 167.4

VEGO^{STHLM} 2017 FORUM i politiken



7 oktober 2017 · 10.30–15.00 · ABF-huset · Sveavägen 41



Med Vegoforum vill vi skapa ett kunskapslyft om vegofrågor, såväl praktiskt i form av kunskap om vegoprodukter, som när det gäller miljöfrågor, djuretiska frågor, hälsofrågor, rättvisefrågor och samhällspolitiska frågor.

vegoforum.se · facebook.com/vegoforum · @vegoforum



Naturligt oemotståndlig.

Vi är en liten genuin glassfabrik som skapar magisk glass av naturliga och ljuvligt smakrika råvaror. Upptäck våra 3 veganska smaker – kokosgräde är dess hemlighet.

Pepparmint & Choklad

Fräsch pepparmintglass sällskapar med mild chokladglass. En unik delikatess från naturen.



Choklad & Nötter & Kolasås + en nypa havssalt

Mer av det goda – fulländad chokladglass blandas med nötter, kolasås och en nypa havssalt. Naturligt oemotståndlig!

Kokos & Ananas

Ljuvlig kokosglass och fräsch ananas – det är sommarkänsla!

Be din lokala butik att kontakta oss på matias@3vanner.se eller 0739831139.





En trerätters i soldränkta smaker

Vi firar ut det sista av sommaren med en smäktande trerätters. Här finns två geniala måsten: en krämigt fyllig bearnaise på palsternacka och en förödande god kladdkaka med smak av kokos. Om vi nu måste välja... och det måste vi ju inte. Smaklig måltid!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDEN



GRILLAD SPARRIS MED CITRON- OCH TOMATDRESSING

15 min • 4 portioner



Sparris är en grönsak som sällan gör någon besviken... om de inte kokas blekgröna, nästan beige, av oaktsamma kokar eller grillas nästan fräsiga på en bortglömd grill. Jag älskar att grilla eller steka min sparris. Då är den lättast att hålla koll på och smakerna kommer fram bäst.

1 knippe grön sparris

olivolja
salt
svartpeppar

Citron- och tomatdressing

3 tomater, finhackade
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ dl olivolja
1 tsk vitvinsvinäger
1 citron, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

Skär av den träiga nedersta delen på sparrisen. Pensla sparrisarna med olivolja. Hetta upp en grillpanna eller stekpanna och stek sparrisarna några minuter på varje sida. De ska mjukna, men behålla sin spänst, och få fint med färg. Salta och peppra.

Citron- och tomatdressing

Blanda ihop alla ingredienser.

Lägg upp sparrisarna på assietter. Skeda över tomatdressing.

NÖTFYLLDA LÖKAR, ROSTADE PÄRON OCH PALSTERNACKSBEARNAISE

50 min • 4 portioner 

Bearnaisesås brukar vanligtvis vara en emulsion av äggulor och mängder av smör. Den här görs på palsternackor och är så god att den klassiska bean snällt får ställa sig i skamvrån. Ja, till och med palsternackshatare får krypa till korset efter en sked av denna, min stoltaste skapelse i köket.

Nötfyllda lökar

2 stora gula lökar
2 dl valnötter
2 dl solrosfrön
1 dl cashewnötter
2 dl ströbröd
2 vitlöksklyftor
2 tsk torkad rosmarin
1 msk ljus sojasås
1 msk tomatpuré
2 dl krossade tomater
salt

svartpeppar
olivolja

Palsternacksbearnaise

400 g palsternackor
1 dl rapsolja
2 dl vatten
2 tsk torkad dragon
2 tsk vitvinsvinäger
salt
svartpeppar

Rostade päron och potatis

400 g potatis
3 päron
olivolja
salt
svartpeppar

Nötfyllda lökar

Sätt ugnen på 200 grader.
Skala lökarna och koka dem mjuka i en stor kast-rull. Det tar ca 10 minuter. Lyft över på en tallrik och låt svalna något. Skär ett snitt ända in till

mitten av löken och skala sedan av lager för lager. Lägg åt sidan medan du gör fyllningen.

Mixa valnötter, solrosfrön och cashewnötter hyfsat fint i en matberedare. Blanda med övriga ingredienser i en skål. Vira in fyllningen i löklagen och lägg dem tätt i en gratängform. Pensla med olivolja och ställ in i ugnen i 20–30 minuter eller tills de har fått fint med färg.

Palsternacksbearnaise

Dela palsternackorna i mindre bitar och koka dem mjuka.

Mixa ihop med olja, vatten, dragon och vinäger till en slät sås. Smaka av med salt och peppar.

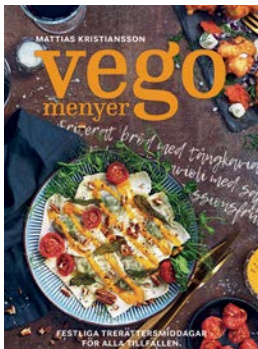
Rostade päron och potatis

Sätt ugnen på 225 grader.

Skär potatis och päron i klyftor och blanda med lite olivolja, salt och peppar på en plåt. Rosta i ugnen i ca 30 minuter, eller tills allt får fint med färg.

Servera de fyllda lökarna tillsammans med rostad potatis och päron samt palsternacksbearnaise.





Vegomenyer (Semic) av Mattias Kristiansson innehåller 14 helt veganska trerättersmenyer för alla tillfällen. Du får även ett gäng läckra drinktilltugg och en hög med avstressande tips på hur du lyckas med den där midagen som ingen kommer att glömma i första taget.

VÄRLDENS MEST PERFEKTA KOKOSKLADDKAKA

12 bitar  

Det finns hemmakladdkaka och utekladdkaka. Hemmakladdkakan är den man bakar till sig själv och äter direkt ur formen som sällskap till en usel collegefilm om olycklig kärlek. Finkladdkaka är perfekt sammetslen och kladdig bortom vett och sans, men serveras fint upplagt på en assiett med dessertgaffel. Det här är en finkladdkaka och min absoluta favorit.

200 g kokosolja eller smör, t ex mjölkfritt

300 g mörk choklad, finhackad

300 g tofu, silkestofu

200 g kokossocker, eller farinsocker

Till servering

vispad grädde, t ex vispbar soja- eller havregrädde

Olja en rund form, ca 23 cm i diameter. Klipp ut en cirkel bakplåtspapper och lägg i botten, annars får du aldrig loss den här kakan.

Häll ner kokosolja och choklad i en kastrull och smält ihop på låg värme.

Skrapa ner i en mixer tillsammans med tofu och kokossocker. Mixa till en slät kräm. Häll ner krämen i den förberedda formen. Ställ in i kylskåpet i 3 timmar, gärna över natten.

Skär med en kniv runt kanten på kakan och vänd ut den ur formen. Dra bort bakplåtspappret. Vänd tillbaka kakan på ett serveringsfat.

Servera med vispad grädde.

Silkestofu

Silkestofu, eller mjuk tofu, är ett syskon till den vanliga fasta tofun. Skillnaden är att silkestofu är mjuk som bara den, perfekt att mixa ner i pajer, fyllningar och andra recept där du vill ersätta ägg.

Du hittar den i asiatiska butiker eller i asiatiska hyllan (då oftast i en tetra). Hittar du den inte alls går det bra med vanlig tofu och lite mjölk.



Fem vegetarianer och en vegan.



"Oerhört smakrik med en upphottad variant på Max originaldressing och god Pepper jack-ost."

/Mittkok.expressen.se om
Max Crispy Mexican Burger,
januari 2016



"Smakar riktigt gott! Känns och smakar som om den kommer från en bra vegetarisk restaurang."

/Aftonbladet om Max BBQ
Sandwich februari 2016



Det här är inte bara våra nya burgare. Det är vårt sätt att erbjuda Sveriges godaste burgare till alla. I vår Green-familj ingår nya medlemmar som Halloumiburgare, Crispy Mexican-burgare och Halloumisallad, samt vår BBQ Sandwich som är vegansk hela vägen till majonnäsen. Dessutom kommer klassikern Greenburgare nu även i juniorformat för de minsta. Läs mer på max.se.



Sveriges godaste hamburgare

VARMRÄTTER

Pannbiffar 38
Linsgryta 39
Bolognese 40
Ragu på kronärtskocka 61
Ratatouillegratäng 61
Fänkålsgryta med saffran 62
Marockansk gryta 63
Rödbetsgratäng 64
Snabb chili med svarta bönor 77
Kikärtswrap med dillmajonnäs 77
Bönstroganoff med ris 78
Rigatoni med kikärter och kapris 78
Grönkålscarbonara med saltorkad tomat 79
Gnocchi 96
Kålrotsfalafel 96
Rökig matveteburgare 98
Grillad sparris med citron- och tomatdressing 102
Nötfyllda lökar med palsternacksbearnaise 103

SALLADER & SOPPOR

Bovetesallad med päron 15

Lennarts goda rotfruktssoppa 70
Krämig tomatssoppa med saltorkad tomat 78
Rotfruktssoppa med stekt svamp 79

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Socca 8
Torkade tomater 9
Sumak 10
Ugnsrostad pumpa 13
Sesamkex med färskost och sojadipp 28
Stekta padrones med tomatoli 28
Len rotselleridipp med misofräst svamp 29
Sötpotatisstrips med solrosparmesan 30
Örtig baba ganoush med saltorkade tomater 32
Röd pesto 35
Bearnaisesås 38
Chilisås 50

SÖTT & BAKAT

Palsternacksmuffins 16
Glutenfria aprikos- och valnötsfrallor 22
Pumpafröfrallor 23

Mjukt rågbröd 24
Ciabatta 25
Naanbröd 39
Chiafruktpudding 40
Choklad- och avokadofudge 47
Chokladgranola 48
Chokladmilkshake 49
Glaserad choklad- och zucchinikaka 52
Äppelvåfflor med äppelkompott 57
Äppelbröd med nötter 57
Over night apples 58
Mango- och kokoskräm 79
Enkla blåbärsflarn 97
Kokoskladdkaka 104

DRYCKER

Nyponccino 14
Äppelmust 75



Så gott

INSIDE OATSIDE



YOSA®
havremål

Yosa Greek Style är ett fylligt och fast naturellt veganskt havremål som erbjuder ett alternativ till grekisk yoghurt. Den tillverkas av havre genom fermentering*, utan konserveringsmedel. I Ica-butikerna hittar du också havremellanmålen med mycket bär: Yosa Skogsbär och den kvargliknande mjuka Yosa Sport Bärmix med hög proteinhalt. www.yosa.fi/sv & #yosaoat

* Innehåller rikligt med levande mjölksyre- och bifidobakterier.

MJÖLK OCH GRÄDDE**Dricka och bakning**

Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Quinoamjölk
Cashewmjölk
m.fl.

Matlagning

Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

Matlagningsgrädde

Havregrädde
Sojagrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

Alpro Airy & Creamy (soja)
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Plant Creamy Dessert (havre)

Yoghurt & Crème Fraiche

Soja- och 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, ICA, Coop
och Flora.

Ost

På mackan gillar vi t ex Astrid &
Apornas "Jeezly original" samt

Vegustos sortiment och Violife. I
matlagning passar ostar som
Cheezly och Vegusto. Parmesan
från Violife och A & A. Det finns
även ett antal smältbara ostar från
ovan nämnda märken.

KÖTT**Köttfärs**

Sojafärs hittar du i frysdisker 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,
Hälsans Kök och Astrid & Aporna.
Även fryst falafel från flera olika
producenter.

Korv

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

ÄGG**Tofu**

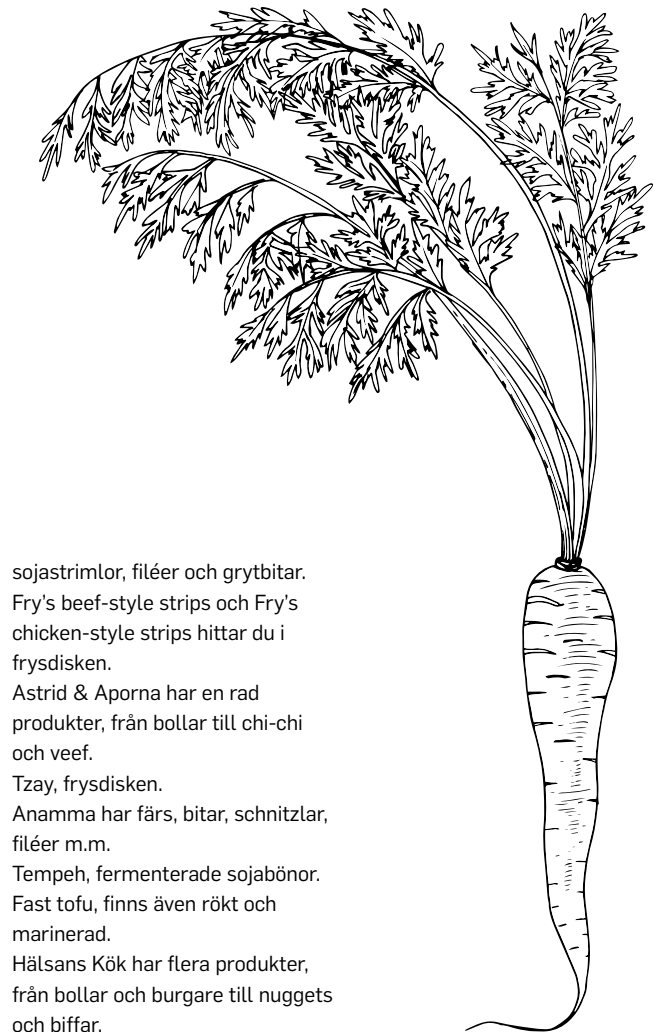
Finns både fast och mjuk. Båda
passar bra att mixa ner i stället för
ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar
sig bra för efterrätter.
Testa att strö över lite "svart salt"
som gör att det smakar precis som
ägg. Finns att köpa i indiska butiker
eller på veganlife.se.

No-egg

Äggs substitut, perfekt i såser,
krämer och bakverk.

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
frysdisker.

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

Tzay, frysdisker.

Anamma har färs, bitar, schnitzlar,
filéer m.m.

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

Hälsans Kök har flera produkter,
från bollar och burgare till nuggets
och biffar.

Quorn har schnitzlar och nuggets.
Oumph har flera olika neutrala och
smaksatta alternativ i frysdisker.

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.

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.

**VEGOKOLL.SE**

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

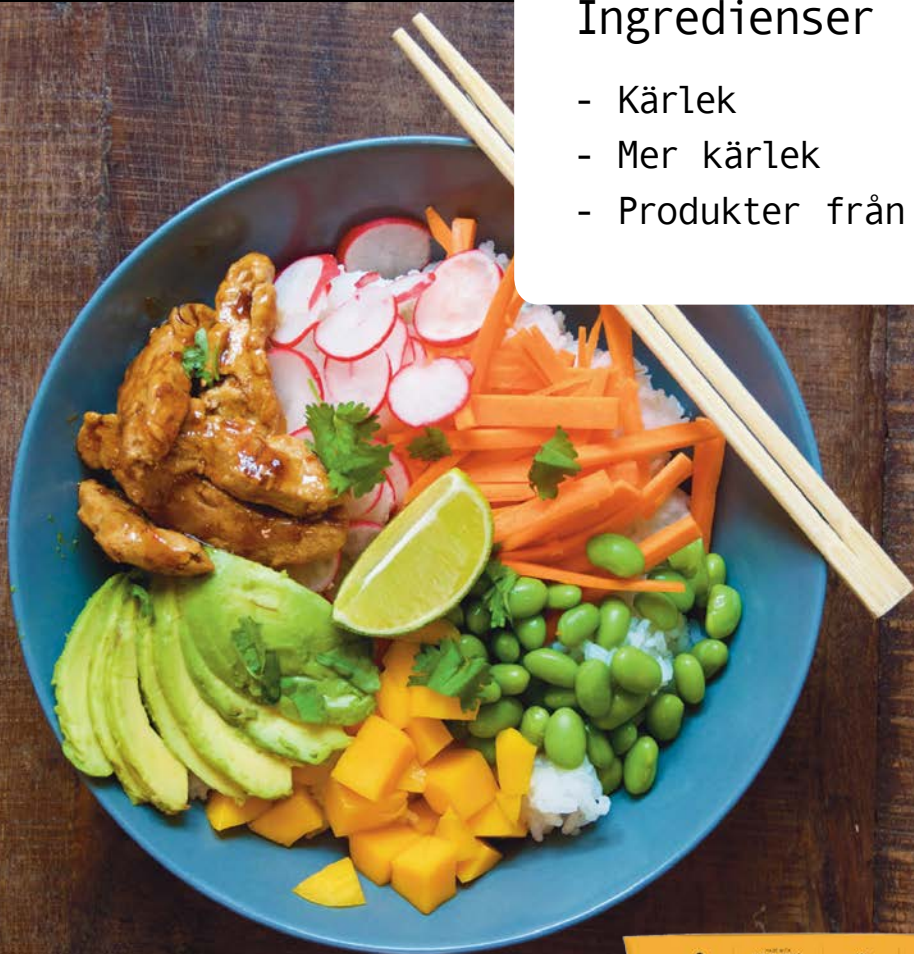


RECEPT

POKE BOWL MED GARDEIN

Ingredienser

- Kärlek
- Mer kärlek
- Produkter från Gardein



GRÖNASTE & GODASTE JULBORDET!

Gamla läckra klassiker och spännande nykomlingar

BAKA DIG GLAD I JUL

Godis, kakor och bröd i överflöd

VÄRMANDE VINTERMAT

DIY – GÖR DINA EGNA JULKLAPPAR

ALLT TILL NYÅRSFESTEN

Lyxigt grön meny, cocktails och bubbel

INDISKA LÄCKERHETER

som lyser upp på tallriken

*Kes till
magiska
Marrakech*

EXTRA STOR JULSPECIAL

ute i butik den 21 november



ORG de RAC

KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE



SUPERFYND!

BOXTOPPEN 2016

*Mycket fruktig smak med
fatkaraktär, inslag av
svartavinbär, björnbär,
choklad, kaffe och örter.*

*Passar perfekt till
smakrika maträtter.*

EKOLOGISKT



ALKOHOLHALT: 13,5%. VOLYM: 3 LITER. ART. NUMMER: 2389. PRIS: 229 SEK.



**Alkohol är
beroendeframkallande**

NYHET

LADDA UPP MED ETT VEGOMELLANMÅL!

Sandwich Hummus, det goda och snabba mellanmålet.
En krämig fyllning av kikärter, citron och vitlök
mellan två krispiga knäckebröd.



VÅRT MELLANMÅL