

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

VEGO

NR 5 2018

JULI-AUGUSTI

PRIS 59,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR

NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

**VI JOBBAR FÖR
VEGONORM
I SKOLAN**

**SEITAN
GÖR DITT EGET
VEGOKÖTT**

**VARDAGSMAT
FÖR HELA
FAMILJEN**

**VEGOMAT
+ BARN
= SUCCÉ!**

**KLIMATSMART
VECKOMENY**

VEGOBUTRGARE!



TIPS & TRICKS - VEGO I AMSTERDAM - OSTSKOLA - MEGA VEGO - MAT I SÄSONG



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 frysdisker.



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

Linus Hallgren

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.



Nästa generation kommer att rädda världen

Jepp, så är det och det har blivit lite av mitt mantra. Inte för att vi andra ska kunna luta oss tillbaka och vänta på att de ska göra om och göra rätt, utan för att unga människor har ett sådant förbaskat fint samvete, är galet medvetna, har en vilja att förändra och en kärlek till vegomat.

Det här är något som studie efter studie har visat och som banar vägen för ett riktigt skifte, inte bara i hur vi äter utan hur vi lever våra liv. Dagens unga vill förändra världen och jag ska göra mitt bästa för att hjälpa till.

Hur då, undrar du?

Jag har länge varit ett stort fan av Magnus Naess.

Han är kock och tidigare kökschef på Globala gymnasiet i Stockholm, skolan där man sedan 2009 endast serverar vegetarisk mat - efter ett förslag från eleverna själva. Magnus har drivit på och försett eleverna med smarrig, varierad och våldans god vegomat och vi träffades förra året och började prata om att göra något ihop. En kokbok! Efter många vändor landade det i att Magnus skulle ta fram boken på egen hand och att jag med VEGO och våra kanaler och nätverk skulle göra allt för att sprida boken, men framför allt att få ut Magnus i landets skolor för att lära upp skolköken i hur man gör för att lyckas med vegomaten. För det finns en framtid för vegonorm i skolorna, bara man har rätt verktyg, recept och inspiration.

När allt är i gång kommer vi att pumpa er glada med intervjuer och videor på vår hemsida, som ger er energi att prata med skolledning, elevråd, skolkök och andra elever om att ta ett steg i en grönare riktning.

Och då kommer det andra lilla hindret: Alla omtänksamma föräldrar som oroar sig för om deras vegobarn verkligen får i sig tillräckligt av allt, så att de kan växa upp och bli fullt fantastiska vuxna. Livsmedelsverket har mycket lugnande att säga i den frågan på sin hemsida, men vi tog även ett snack med barndietisten Sara Ask (sida 24) om vad barn och ungdomar ska tänka på när de vill gå över till en vegetarisk eller vegansk kost.

Så släpp all oro och lägg i stället din energi på att jobba tillsammans med dagens unga mot en bättre, grönare och mer välsmakande värld.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

”För det finns en framtid för vegonorm i skolorna, bara man har rätt verktyg, recept och inspiration.”

Vegoskolor



Sprid grön kärlek

Med sociala medier når man ut så snabbt till så många och inget andas förtroende som när det kommer från en vän. Dela ditt bästa vegorecept, en vegopeppig artikel eller ett inspirerande citat. Ibland krävs det inte mer än så för att locka över någon till den gröna sidan.

Låt inte tråkmat sätta stopp

Jag minns någon kommun som slängde fram en beige linssoppa till eleverna för att sedan dra slutsatsen att "barnen gillade inte vegomat". Skitsnack. Det finns hur mycket gott som helst att laga, men då krävs det ett gäng bakom som faktiskt vill laga den och göra det bra.



Skolkokboken

Köp in själv eller be din skola köpa in Magnus Naess kokbok för skolkök. Ge den till skolkockarna, rektorn och elevrådet för att visa att det går! Du beställer den på vegolyftet.se

You Tube

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



Vego 5 2018

- 15 Ett djupt andetag på menyn
- 24 Mega vego!
- 31 Välj vego på junibacken!
- 37 Ostskolan: skivbar ost
- 39 Mera vego på skolmantsmenyn!
- 44 Trenden som är här för att stanna
- 51 Vegomat för studenter
- 57 Vegoskolan: Gör din egen seitan
- 67 Klimatsmart veckomeny
- 73 Weekend i Amsterdam
- 78 Vego till vardags
- 92 Världens godaste vegoburgare

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **7**, Vi kan inte **10**, Plocksida: Hur slappnar du av? **20**, Världens bästa vegobarn **48**, Trend-Stefan spanar **62**, Medvetet mode **64**, Kostexperten har ordet **84**, Plocksida: Hänger du med? **86**, Behöver man bry sig som ung? **89**, Receptregister **97**, I nästa nummer **98**

FÖLJ OSS!

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

92



Ställ till med magisk vegansk grillfest och avsluta med den här smäktande grillade banana spliten.

31



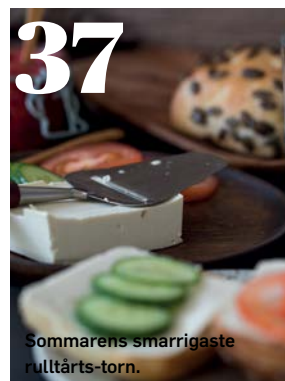
Vi testar den senaste hypen i vegovärlden och gör allt från äppelstek till grönkiska bollar.

57



Hannu serverar sommarens smaker från sin egen trädgård.

37



Sommarens smarrigaste rulltårts-torn.

73



Kalla såser och desserter.

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.



Läsarfråga tofu:

Jag försöker hitta receptet på tofu som man friterade och hade i bröd? Har en extra hård tofu i kylen som skriker att den vill tillagas idag.

Svar: Hmm... Vi har några olika recept som passar in på den beskrivningen. Dels frasiga minisliders med pankofriterad tofu, men även en krispig tofufac med avokado- och dillkräm. Båda recepten hittar du på vegomagasinet.se.

Vegomässans recept

Tidningen VEGO tog fram Vegomässans mässtidning och där hade vi förutom artiklar och intervjuer även tagit fram en hel del recept. Grillmat, vardagskåk och en citron- och vallmotårta. Alla recept hittar du nu på vegomagasinet.se. Sök på "Vegomässan".



VEGO & Vin?

Vi har fått flera mejl där folk undrar om vi kommer ut med ett vinnummer, VEGO & Vin, även i år. Vi älskade själv det specialnumret med veganviner, festligare mat, vegoorderi och intressanta reportage, men vi kommer tyvärr

inte att släppa ett liknande nummer i år. Kanske längre fram!



VEGO-workshop?

Många undrar om tidningen VEGO anordnar workshops och matlagingskurser. Det gör vi inte... än. Just nu har vi mycket vi jobbar på och just kurser är något vi planerar för 2019, men allt är inte klart än. Håll utkik, ni är de första som kommer att få reda på det!

Psst... Vego hela dagen

Det här numret har ett stort fokus på barn och ungdomar som älskar vegomat, så då får vi ju passa på att tipsa om VEGO-Mattias kokbok med samma tema: Vego hela dagen. Enkel vardagsmat för hela familjen. Och du, den är inte bara för barn och ungdomar utan för alla som vill äta vegomat utan krångel.



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 hashtaggen #ilovevego så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.



@hotforfood

Här samlas all den mest bombastiska, frestande comfort food du kan tänka dig. Burgare, pizza, mac 'n' cheese, väfflor, pasta, pop tarts och mycket mer. Lauren som ligger bakom kontot har även släppt en kokbok med samma namn.



@thomaserex

Thomas är grundaren av den danska veganföreningen och här delar han med sig av härlig vegansk mat, både till vardag och fest. Recepten kan du ta del av på bloggen med samma namn.



@plantlabculinary

Plant Lab är en växtbaserad utbildning som går att ta del av lite överallt i världen. Det här är deras konto och det är sååå inspirerande bara att titta på all mat som skolan och eleverna tar fram.

YOG OAT[®]

Bästa smaken*

- ✓ God som yoghurt,
gjord på havre
- ✓ Rik på D-vitamin
- ✓ Vegansk/mjölkfri



Planti[®]

Ett gott val från växtriket

*Enligt testpanel på havrebaserade gurtar, jan-18



Mums i Katrineholm

Katrineholm får nu ett helt veganskt café och matställe. Mums, som stället heter, serverar härliga frukostar, lättare luncher och fantastiskt gott fika. Vad sägs om smulig rabarberpaj, kryddig morotskaka och lakritsbollar? Mums hittar du på Köpmangatan 16.



Vegonuggets

Nu har även Kung Markatta lanserat helt veganska nuggets baserade på ekologisk tofu och vete. Bara att steka fräsiga i en stekpanna eller fritera gyllene. Du hittar dem i kyldisken!



En ruta till, tack!

Vi älskar den råa, ekologiska och veganska chokladen från Loving Earth. Just nu är vi besatta av Nutty Mr Maple som består av krispiga salta mandlar och söta korn av lönnsirap, allt omfamnat av mörk chokladtryffel. 44 kr/45 g i välsorterade matbutiker eller på nätet.



Färgglad falafel

Precis som med sin hummus tänker Sevan nytt när det gäller falafel. Kikärter är fortfarande grunden, men nu kommer den även i en variant gjord med broccoli och en med rödbetor. Fulla av protein och antioxidanter.

PåMackan – ny med smak!

Oatlys havrebaserade färskost påMackan kommer nu i två smaker – vitlök & gurka samt tomat & basilika, fortfarande lika goda på mackan som i matlagningen. Bara låt kreativiteten flöda! Du hittar dem i kyldisken.



Vegetarisk pyttipanna

Äntligen kommer Felix med en helt vegansk pyttipanna, redo att stekas gyllene och serveras med rödbetor, precis som det ska vara. Pytten är gjord på svensk potatis, grillad paprika, gul och orange morot och edamamebönor.

Subway goes vegan

Subway hakar på vegantrenden med nya Spicy Vegan, en helt växtbaserad sub som görs med en grönsaksbiff baserad på bland annat röd paprika, morot, spenat och grön chilipeppar. Allt toppas med valfria grönsaker och dressing och du har en snabb lunch eller mellanmål. Finns ute nu!





Grattis, Ida Wang!

– youtuber, bloggare, entreprenör och snart mamma

Grattis till graviditeten, hur känns det?

– Tack snälla, det känns helt fantastiskt kul. Det är verkligen en upplevelse att vara gravid och jag ser fram emot att få bli mamma.

Är det som du hade tänkt dig?

– Båda ja och nej. Första trimestern var mycket jobbigare än vad jag hade trott. Jag hade hört att man kunde vara lite illamående på morgonen, men inte att man kunde ligga illamående dygnet runt och även bli väldigt deppig. Men det gick som tur var över runt vecka 13 och efter det har jag mått mycket bättre än vad jag hade väntat mig och känt mig superpig.

Vi är ju en mattidning, så jag måste fråga... har du haft några speciella cravings?

– Nej, inte så mycket som jag hade hoppats på. Jag älskar mat och har varit väldigt osugen på allt ätbart fram till vecka 28. Det är först nu de senaste veckorna som jag har fått tillbaka matlusten.

De enda cravings jag har haft är riktigt gröna juicer, citron, vatten och morot.

Har du tänkt annorlunda kring maten nu när du är gravid?

– Nej, jag äter som vanligt plus lite till bara. Sedan har jag ökat mitt intag av järn och folsyra via kosttillskott.

Du äter själv veganskt, hur har du tänkt kring vad ditt barn ska äta?

– Jag har tänkt att barnet ska äta som oss hemma och då blir det i stort sett bara växtbaserad kost. Sedan om han blir bortbjuden eller om det inte går att fixa vegansk kost så får det gå med vegetariskt.

Vegme burrito

Nu lanserar Vegme, i samarbete med 7-Eleven, två vegetariska burritos i smakerna Mexican och Pulled. Som vi har längtat! Båda är fyllda med pulled vegme och smarriga tillbehör och såser. De serveras i grillat tortillabröd och säljs över disk för 49 kr.



Tacosallad på väg

Circle K fortsätter att sprida vegokärlek på vägarna. Nyaste tillskottet på menyn är en helt vegansk tacosallad gjord med Vegmes sojafärs som serveras med grönsaker, en sylrig salsa, aioli och krispiga nachos.



Vegobollar från Garant

Ännu mer grönt från Garant! De här bollarna är helt veganska och kryddade med bland annat lök, rosmarin, spiskummin och koriander. Du hittar dem enklast på t ex Willys och Hemköp.



Vegansk hallontryffel

Äre chokladfabrik kan det där med choklad och senaste nyheten är nästan för god för att vara sann. En vegansk tryffel gjord på rischoklad smaksatt med hallonpuré och hallonvodka som sedan har doppats i mörk 70 % choklad. Du hittar dem i väl sorterade matbutiker, delikatessbutiker, chokladbutiker och inte minst på arechokladfabrik.se.



Carlshamns nya utan palmolja

Ett helt veganskt bordsmargarin utan palmolja. Jepp, i stället görs Carlshamn Kallpressad på 60 % kallpressad rapsolja, sheaolja och kokosolja. Margarinet kommer att säljas på ICA och City Gross.

Smoothie på ett kick

Gör smoothies på ett kick med en färdig blandning av tärnad ananas, papaya och mango. Bara att mixa med mjölk, yoghurt eller fruktjuice och det är klart. Smoothiemixen från Garant kommer i två varianter och går att hitta på bland annat Willys och Hemköp.



Frasiga kroketter

De här kroketterna från Dragonfly gjorda på potatis och purjolök är magiska. Vilken tur att Årstiderna nu säljer dem. Bara att steka eller värma i ugn och middagen är klar. En förpackning kostar 139 kr och går att beställa på arstiderna.com



Tång med smak av... bacon

Dulce är tången som när den steks får en spännande smak av... ja, just det. Bacon! Det är en rödalg som kan ätas både rå, stekt, kokt eller hur du än vill ha den. En påse från Catxalot kostar 69 kr på matochsmak.se



Vi vill ha: Ananda's marshmallows

Så fluffiga, så söta och så goda. Brittiska Ananda's Marshmallows är helt veganska och kommer i en rad olika smaker som kola, hallon, persika och kokos. Åh, vad vi vill ha!

Naturen kallar.



Ta med familjen på utflykt i sommar och upplev det finaste vi har. Hälsa på hos djuren. Mumsa mackor i naturen. Packar ni smörgåsarna i brödpåsen sparar ni dessutom på miljön. Välkommen ut.



← Ladda ner Djur på Tur
- spelet där du släpper ut djuren i naturen!



Gör världen lite godare

Brownies med jordnötssmör och banan

Alla har sin speciella åsikt om hur den perfekta brownien ska vara. Vissa säger kladdig, andra mer som en kaka, vissa säger god i sin enkelhet och andra säger extra allt på alla sätt! Vi säger kladdig och extra allt, vilket gör det här till en rungande applåd i våra munnar. Det är en mastig, chokladstinn kaka med söt banan i varje tugga. Vi har ringlat över krämigt jordnötssmör och toppat med salta jordnötter. Herregud så gott!

10 bitar

Brownie

4 dl vetemjöl
3 ½ dl farinsocker
1 ½ dl kakao
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
4 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandel-
mjölk
2 ½ dl rapsolja
150 g mörk choklad, hackad

2 bananer, skivade
1 dl jordnötssmör
1 dl hackade salta jordnötter

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Pressa ner ett bakplåtspapper i en form, 30 x 20 cm.
3. Sikta ner vetemjöl, farinsocker, kakao, bakpulver, vaniljsocker och salt i en bunke.
4. Vispa ner lite mjölk och rapsolja i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Vänd till sist ner den hackade chokladen och de skivade bananerna med en slickepott.
5. Skrapa ner smeten i den förberedda formen. Klicka över jordnötssmöret och strö över nötterna.
6. Grädda brownien i 35-40 minuter. Den ska fortfarande vara lite kladdig i mitten.

Fryst lime-cheesecake

Det farliga med goda saker är att man inte kan sluta ta bit efter bit efter bit. Den här cheesecaken är syrlig. Riktigt syrlig. Du kanske tycker att åtta limefrukter låter mycket, men det är helt rätt. Vi gillar att äta den rakt upp och ner, även om en klick vispad grädde balanserar upp syran på ett trevligt sätt. Den här cheesecaken är perfekt att göra i förväg eftersom den ska frysas och inte bakas.

12 bitar 

För glutenfritt alternativ använd glutenfria digestivekex

Digestivebotten

300 g digestivekex
150 g smör, t ex mjölkfritt

Cheesecakefyllning

8 limefrukter
½ dl kokosolja, smält
500 g färskost, t ex mjölkfri som
Oatly påMackan
4 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt
½ dl strösocker
2 tsk vaniljessens

Dekoration

1 lime, tunt skivad

Digestivebotten

Mixa kexen till smulor i en matberedare.
Blanda med det smälta margarinet och tryck ut i en springform med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Ställ in i frysen så länge.

Cheesecakefyllning

1. Riv skalet på alla limefrukter och pressa saften ur fyra av dem.
2. Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare.
2. Skrapa ner fyllningen i formen. Ställ in i frysen i 6-8 timmar eller över natten. Ta ut 30 min innan servering och låt tina något. Dekorera med skivad lime.



Vallmokakor med citron

Vallmo och citron är en smakkombo sänd från himlen. De vackra, blåsvarta vallmo-fröna med sin lätt nötiga smak går strålande ihop med den pigga smaken från rivet citronskal. Vallmocupcakes med citron har varit väldans populära, men nu har vi fört över det till små knapriga kolakakor. De här är så beroendeframkallande att det är lika bra att göra en dubbel sats. Ah! Men så går de även bra att frysa in och ta fram när du får oväntat besök... eller oväntat kaksug.

ca 30 st 

150 g smör, t ex mjölkfritt
1 ½ dl ljust muscovadosocker
½ dl ljus sirap
4 ½ dl vetemjöl
1 citron, rivet skal
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
2-3 msk vallmofrön

1. Tärna smöret och blanda med muscovadosocker, ljus sirap, vetemjöl, citronskal, bakpulver och vaniljsocker i en skål. Nyp ihop till en ganska kladdig deg. Plasta in och låt stå i kylen i 2 timmar så att den blir fast.
2. Rulla ut degen till två rullar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Plattat till dem lätt med handen.
3. Pensla rullarna med vatten och strö över vallmo-frön.
4. Grädda i 175 grader i 16 minuter. Ta ut och skär upp i sneda snitt innan längderna svalnar.



Min egen sylt på 5 min.

På dansukker.se kan du
göra dina egna etiketter
till burkar och burklock,
flaskhalsetiketter och
placeringskort.

**Dan
Sukker**
LÅT DIG INSPIRERAS

**Fem minuter, Syltsocker och sommarens
bär eller frukter är allt du behöver för att
göra din alldeles egna hemmagjorda sylt
eller marmelad.**

Så här enkelt är det:

1. Blanda två delar frukt eller bär
med en del Syltsocker.
2. Låt koka 3-5 min, skumma väl.
3. Häll upp i varma, rena burkar.



För inspiration till smaksättningar och fler recept, se dansukker.se/syltskolan.

Nordic Sugar AB, 205 04 Malmö | Konsumentkontakt: Telefon: 020-74 02 00, telefontid 9-12 | konsumentkontakt@dansukker.se, www.dansukker.se

Dags för pratet om blommor och bin

Det kan vara lite obekvämt att prata om. Ett samtalsämne man gärna undviker. Det handlar om något som sker överallt – ja, förmodligen så nära som på din egen granngård. Snart börjar barnen fråga och då förtjänar de att få veta sanningen. Det är dags att sluta låtsas som att det regnar.

Vi pratar så klart om fortplantning. Bin och andra insekter pollinerar ungefär en tredjedel av världens alla grödor och spelar därmed en ovärderlig roll i naturens samspel. Utan dem rubbas ekosystemet och våra vackra landskap skulle bli oigenkännliga. Tyvärr är det inte särskilt långt ifrån verkligheten. Den plötsliga bidöden har både skrämmt och gäckat forskare i flera år. Nu tyder flera utredningar på att den mystiska epidemin främst beror på två orsaker: användning av naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel och alltmer artfattiga landskap.

Lyckligtvis kan du påverka utvecklingen genom att välja ekologiskt odlad mat. På Saltå Kvarn går vi alltid ett steg längre för att skapa ekologiska produkter med hög naturlig kvalitet och som bidrar till en positiv miljöpåverkan. Att odla olika grödor på samma jordplätt och avstå från naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel bidrar till en bättre miljö och tillvaro för bin och andra insekter som pollinerar våra växter. Så tänk en extra gång innan du lägger ner o-ekologisk mat i varukorgen. Vad ska barnen säga?





Ett djupt andetag på menyn

Varför anstränga sig i sommarvärmen när du inte behöver?
Karoline har tagit fram kravlösa recept som sköter sig själva, om
det så är en långjäst focaccia, en välsmakande paella eller en
svalkande lemonad på svartvinbärsblad.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

PAELLA

4 portioner



Paella är vardagslyx utan att du behöver lägga ner alltför mycket jobb. Här med smak av saffran, haricots verts, oliver och annat gott.

1 dl olivolja
2 gula lökar, tunt skivade
2 paprikor, i bitar
1 paket saffran, ½ g
1 tsk cayennepeppar
1 msk paprikapulver
500 g cocktail- eller plommontomater, halverade
4 dl långkornigt ris
6-8 dl vatten
200 g haricots verts
400 g stora vita bönor, kokta
1 dl oliver
½ kruka bladpersilja, finhackad

1. Hetta upp oljan i en rymlig panna, fräs lök och paprika tills löken har mjuknat.
2. Tillsätt saffran, cayennepeppar och paprikapulver och låt fräsa med i en minut.
3. Tillsätt tomat, ris och vatten och låt sjuda tills riset är genomkokt, ca 15-20 minuter.
4. Tillsätt haricots verts och bönor när det återstår ca 5 minuter av koktiden.
5. Toppa med oliver och hackad persilja.

**KALLJÄST FOCACCIA****1 plåt** 

Den här focaccian behöver inte ens knådas och sedan är det bara att glömma den i kylan några timmar, så sköter den sig själv. Ett fantastiskt saftigt bröd, perfekt till maten eller buffébordet.

3 ½ dl kallt vatten**15 g jäst****8 dl siktat dinkelmjöl eller vetemjöl****½ msk salt****2 msk olivolja****ca 10 urkärnade oliver****3 kvistar rosmarin****1 gul eller röd lök, skivad****1 kvist cocktailtomater****flingsalt**

1. Rör ut jästen i vattnet.
2. Rör ner mjöl och salt och arbeta snabbt ihop till en deg. Låt jäsa i bunken 1 timme.
3. Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform och stjälp ut degen. Skölj händerna med kallt vatten och tryck ut degen jämnt i formen. Täck med plastfolie eller en fuktad bakhandduk och ställ i kylskåpet över natten, ca 12 timmar.
4. Ringla olja över degen och tryck ner fingrarna så att håligheter bildas. Tryck ner oliver och rosmarinblad. Lägg lökringarna över degytan och tryck till lätt. Tryck ner en kvist cocktailtomater och avsluta med att strö lite flingsalt över.
5. Grädda focaccian mitt i ugnen på 225 grader i ca 20 minuter.

**LEMONAD PÅ SVARTVINBÄRS-
BLAD****ca 1 liter koncentrat**  

Har du testat att göra lemonad på svartvinbärsblad? Den är superenkel och sköter sig själv mest hela tiden. Som att dricka ett glas av sommaren.

8 dl vatten**ca 8 dl lätt packade svartvinbärsblad****4 dl strösocker****3 citroner**

1. Koka upp vattnet i en kastrull och ta av från värmen.
2. Skölj av bladen och lägg dem i det kokande vattnet tillsammans med strösockret. Riv ner skalet från en citron och pressa ner saften från samtliga. Låt blandningen svalna och ställ sedan svalt i 3 dagar.
3. Sila av genom silduk och håll upp på flaska eller frys in.
4. Späd lemonaden med ca fyra delar vatten.



BLÅBÄRSMUFFINS MED CITRON OCH VALLMO

10 stycken 

Citron, vallmo och blåbär är smakkombon vi aldrig tröttnar på. Dessa mumsiga muffins kommer att göra många glada kring fikabordet.

3 dl siktat dinkelmjöl eller vetemjöl
½ dl psylliumhusk
1 ½ dl strösocker
3 tsk bakpulver
1 citron, rivet skal
1 msk vallmofrön
en nypa salt

2 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjöl
¾ dl varmpressad rapsolja
2 dl blåbär

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Förbered en muffinsplåt med pappersformar.
3. Blanda dinkelmjöl, psylliumhusk, strösocker, bakpulver, rivet citronskal, vallmofrön och salt i en skål.
4. Tillsätt mjölk och olja och rör tills allt har blandats väl. Rör slutligen ner blåbären.
5. Klicka ner smeten i formarna och grädda dina muffins mitt i ugnen i ca 20 minuter. Känn efter med en sticka, de ska vara torra i mitten.



KNÄCKEPIZZA

4 stora knäcke pizzas eller ca
12 små 

Ta genvägen till en nygräddad pizza via... knäckebröd! Ingen deg som behöver kavlas, och sen är det bara att toppa med det du gillar. Vi blev sugna på rostade grönsaker, soltorkade tomater, basilika och annat smarrigt.

Tomatsås

1 ½ dl tomatpuré
2 dl vatten
½ dl olja
1 gul lök, finhackad
2 vittlöksklyftor, finhackade
1 msk torkad oregano
salt, svartpeppar

Topping

1 aubergine
1 zucchini
2 röda paprikor, halverade
4 stora rundlar fäbodknäckebröd eller 12 st polarknäcke
300 g färskost, t ex havre- eller sojabaserad
10 champinjoner, skivade
200 g cocktailtomater, halverade
10 soltorkade tomater, strimlade
1 dl oliver

rucola
färsk basilika
olivolja att ringla över

Tomatsås

Lägg ingredienserna till tomat-såsen i en mixer och mixa slätt. Smaka av med salt och svartpeppar.

Topping

1. Skiva aubergine och zucchini i ca 5 mm tjocka skivor. Lägg på bakpappersklädda plåtar och salta. Låt stå i 10 minuter och lägg sedan på hushållspapper och pressa ut vätskan.
2. Lägg paprikahalvorna på plåtarna med aubergine och zucchini och rosta allt i ugnen på 250 grader i 15-20 minuter, eller tills det har fått färg.
3. Dra loss skalet från paprikan och skär grönsakerna i grova bitar.
4. Bred ut tomat-sås på knäckebrödet och toppa med svamp, rostade grönsaker och tomat.
5. Klicka på färskost och grädda pizzorna mitt i ugnen på 200 grader i ca 10 minuter.
6. Ta ut pizzorna och ringla över lite olivolja samt toppa med soltorkade tomater, oliver, rucola och basilika.

Hur slappnar du av?

Vi tänker oss en bit choklad, enkel matlagning vid grillen, kanske ett glas svalkande te eller varför inte en alkoholfri gin och tonic? Här har du prylarna som hjälper dig att slappna av.



Redskapet vi inte klarar oss utan

Vi fullkomligt älskar den här citruspressen. Den är superenkel att använda och pressar verkligen ut varenda droppe saft. Funkar till både citroner och lime och är helt ovärderlig. Kostar 119 kr på bluebox.se



Alkoholfri gin

Seedlip är världens första destillerade spritdryck utan alkohol. Seedlip kommer i två varianter och den här görs på destillat av en rad olika örter och gör sig jättebra med tonic. Eller varför inte skaka ihop en klassisk daiquiri? En flaska alkoholfri gin kostar 279 kr på caskcompany.com



Designat te

Mono Tee är ekologiskt te som kommer i ruskigt snygga förpackningar. Välj mellan två gröna och två örtdrycker i smakerna Jasmin/Ginkgo, Hibiskus/Apelsin, Citrongräs/Äppelmynta och Grönt te/Ingefära. 29-35 kr/50 cl. Läs mer på beriksson.net



Trendiga sumak

Helt plötsligt pratar alla om sumak, som med sin mörkt röda färg för tankarna till hetta, men snarare smakar syrligt och salt. Den används mycket i Mellanöstern och passar super till grönsaker, marinader eller bara att strö över ris. Du hittar spännande sumak för 35 kr på freakykitchen.se

Skor av fänkål

Man gör skor på spännande saker som havre, ananas och nu... fänkål!! Det är designern Sydney Brown som har lanserat ett par nedbrytbara skor gjorda på bland annat fänkål som har vävts in i ekologisk bomull. Om de går att äta låter vi vara osagt.



Backamo choklad

Mmm... choklad! Och inte vilken som helst, utan riktig kvalitetschoklad från Backamo. De har en rad eko och veganska chokladkakor och den vi suktar mest efter är den här med mandel, hasselnötter, cashewnötter och 70 % mörk ecuadoriansk choklad. Hitta återförsäljare på backamochoklad.se



Lyxig linsoppa med kombu

Den här soppan från Artisans Pyrénées är mättande och mustig, gjord på linser och kombutång. Jättegod att ha på lager i kylen när du behöver en snabb lunch eller middag. En flaska på 490 g kostar 65 kr på mathem.se



Smart grillkorg

Sagaform gör inte bara snygga utan även väldigt funktionella prylar. Den här grillkorgen gör det enkelt att grilla grönsaker och annat som annars vill smyga ner genom gallret. Du hittar den bland annat på designonline.se för 349 kr.



Sylvass kub

Microplane kan det där med rivjärn och den här smarta kuben har tre olika grovlekar och en uppsamlare med mätinstrument så att du ser hur mycket du har rivit. Smart va? Kostar 279 kr på Cervera.

Nu har vi gjort det svårare att välja grönt

GREEN
FAMILJEN
VÄXER

NYHET!
Grand Deluxe
Umami Halloumi

NYHET!
Chili 'n' Cheese
Burger

NYHET!
Crispy Nuggets

NYHET!
Crispy No Chicken

Nu växer vår Green-familj och har fyra nya tillskott som både smakar gott och gör gott. Så förlåt oss, nu blir det ännu svårare att välja.

Läs mer om nyheterna på max.se och hitta din favorit.

MAX

Sveriges godaste burgare

50
SEDAN
1968



MISSA INTE ETT NUMMER. PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan.

Beställ din prenumeration på

www.vegomagasinet.se



Mattias Kristiansson,

Chefredaktör VEGO

VEGO

since 1969
**Hälsans
Kök**

Gjord för att provas

PROVA RIKTIGT GOD VEGO

GJORD MED
INGREDIENSER
SOM DU KÄNNER TILL
ENKELT & GOTT



NYTT
FÖRBÄTTRAT
RECEPT

100% smakrikt och vego



Alla matglada barn skriker

Mega vego!!!

Vegomat är till för alla, inte minst barn. Sara Ask och Lisa Bjärbo har underlättat för många familjer med sina fantastiska kokböcker fulla av goda och varierade recept. Nu finns dessutom samlingsboken "Mega vego" ute! Här kommer några favoritrecept ur boken. Dessutom tog vi ett snack med barndietisten Sara Ask för att reda ut några frågetecken kring vegomat och barn.

RECEPT: SARA ASK OCH LISA BJÄRBO FOTO: ULRICA POUSSETTE

Första frågan: går vegokäk och barn ihop?

- JA! Och det är inte bara för att jag tycker det, utan för att olika sammanslutningar av näringsexperter, däribland Livsmedelsverket, har gjort uttalanden om att vegetarisk mat går bra i livets alla skeden. Förutsatt att den är genomtänkt.

Var tror du att misstron mot vegetariskt kommer ifrån?

- Jag tror att det handlar om okunskap. Saken är den att ingen i någon kultur äter allt man KAN äta, men det är klart att om man utesluter en så stor livsmedelsgrupp som animalier så kan man behöva tänka till lite extra. Men idag finns det så många alternativ att det aldrig har varit så enkelt att äta vego.

Vad är "genomtänkt" mat?

- Egentligen är det inte så konstigt. Ett barn ska få i sig baljväxter varje dag för bland annat protein, järn och zink. Och med baljväxter menar jag även t ex sojakorv. Man ska även få i sig spannmål som havre, pasta och bröd. Man ska inte skämmas för att man serverar sina barn sojakorv och pasta. För baljväxter ihop med spannmål ger oss alla aminosyror vi behöver. Sen är det bra om det finns med en grönsak, men det behöver inte vara mer avancerat än lite ärtor och krossade tomater. Vanlig mat.

Behöver man som förälder oroa sig?

- Man ska veta att föräldrar generellt överskattar mängden mat ett barn behöver. Man oroar sig för att barnet äter för lite och för enformigt, men det är ovanligt att det är så.

Hur är det med halvfabrikat?

- Jag ser halvfabrikat som en räddning många gånger och en del av en varierad kost. Det verkar vara något i korv som barn gillar och då är det bra att det finns alternativ för vegetarianer. Generellt gillar barn mat som är lite fet, lite salt och homogen. De gillar att maten är gjord av en ingrediens, och det motsvarar korven. Problemet jag ser är att många halvfabrikat generellt, inte minst de vegetariska, innehåller onödigt mycket salt. Sådant som innehåller mer än 1,25 g salt/100 g räknas som ganska rejält salt.

Hur ska man tänka kring tjejer i puberteten?

- Det här är en grupp med lågt energiintag som kanske inte äter så varierat. Man kanske inte är så intresserad av baljväxter, utan är mer fokuserad på att undvika kött. Min rekommendation är att säga att det finns väldigt mycket bra vegetarisk mat. Se det som en chans för hela familjen att äta mer vego, för det vinner alla på.

Det är viktigt att de förstår att de ska veta vad de ska äta. Äter man skralt på skollunchen måste man kompensera för det under dagens andra måltider. Detta för att bygga friska kroppar som orkar. De ska äta tillräckligt med baljväxter, spannmål, rapsolja och någon form av mjölk. Det viktiga är att se att de äter tillräckligt mycket och varierat.



Protein

- Barn som äter blandkost i Norden får i sig 2-3 gånger så mycket protein som de egentligen behöver, så det finns marginal. Proteinbrist är farligt, men väldigt ovanligt. Man bör känna igen att det finns mycket protein i baljväxter, men även i spannmål. Riktlinjen för barn är runt 1 g protein/kg kroppsvikt – förutsatt att barnet väger så mycket som det ska.

Järn

- Jag är ganska cool med protein, men inte lika cool när det kommer till järn. Barn, även bebisar, har ett rekommenderat dagligt intag av järn som är nästan lika högt som en vuxens. Ett barns mat måste alltså vara rikare på järn. Järn hittar man bland annat i baljväxter, havregryn, torkad frukt, soja, gröna bladgrönsaker, nötter och fröer. Järn i vegetabilier är svårare för kroppen att ta upp, men det kan underlätta att ha något C-vitaminrikt till, typ frukt till efterrätt.

Zink

- Där du hittar järn hittar du oftast zink och även här underlättar C-vitamin upptaget.

Omega 3

- Omega 3 behövs för hjärnans funktioner, så det är viktigt. Men det allra enklaste, oavsett vilken mat man lagar, är att använda rapsolja i matlagningen. Rapsolja till skillnad från olivolja ger en del omega 3. Även algolja är ett tips.

D-vitamin

- Solen är bästa källan, men från september till



Sara Ask, barndietist.

maj står solen för lågt på himlen för att vi ska kunna tillgodogöra oss ordentligt. När det gäller vegetabiliska källor är det berikade produkter som gäller, typ vegetabiliska drycker. All komjölk berikas inte, så där bör man också kolla.

D-vitaminsdroppar (eller annat tillskott motsvarande 10 mikrogram om dagen) behövs även om barnet har fyllt två år eftersom vegetarisk mat, med undantag för kantareller, karljohanssvamp och shiitakesvamp, inte innehåller några imponerande mängder D-vitamin.

B12

– Ett barn behöver B12 både för blodbildning och nervernas funktioner.

Barn som äter veganmat måste få tillskott av B12, antingen genom B12-berikad mat eller kosttillskott. Det är viktigt att välja ett tillskott anpassat för barnets ålder och att följa doseringsangivelserna.

Om man väljer en vegetabilisk dryck bör man se till att den är berikad. De ekologiska dryckerna är inte berikade med B12 och D-vitamin, men det är alltid viktigare att välja berikat framför ekologiskt.

Andra tillskott?

– För barn som äter väldigt selektivt kan det vara aktuellt med andra tillskott också, men ger man dagligen sitt barn baljväxter av något slag, fullkornsprodukter, mjölk eller berikade vegetabiliska drycker, grönsaker/rotfrukter, frukt/bär och lagar maten med rapsolja och jodberikat salt, bör de få i sig vad de behöver. Mineralerna zink och selen kan vara svåra att tillgodose om barnet äter lite.

Kalcium

– De berikade mjölkalternativen innehåller lika mycket kalcium som komjölk. Det finns även i t ex mandel, apelsin, sesamfrön m.m.

Jod

– Välj ett jodberikat salt! Man behöver inte salta extra för att få i sig tillräckligt.



ca 30 st

För nötfritt alternativ använd inte nötter

Kanske världens familjevänligaste bakverk? I den här chokladbollssmeten använder vi havrekli istället för vanliga havregryn, och det gör att smeten blir lite krämigare och mjukare än annars. Lite mer som lyxiga praliner helt enkelt. Fast fortfarande lika lätta att göra.

2 dl havrekli

2 dl vetemjöl

1 dl socker, vanligt eller råsocker

½ dl kakao

150 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt

något gott att rulla dem i, se nedan

Gott att rulla i

florsocker

vaniljsocker

sesamfrön

strössel

kokos

nöt- eller mandelhack

smält choklad (doppa fort!)

kakao

Blanda allt utom "rullet" till en jämn smet, forma till små bollar och rulla i något gott. Förvara svalt.

Havrekli

Det är svårt att komma på något som låter tråkigare än havrekli, men om man lyckas se bortom praktighetsstämpeln är havrekli ändå en väldigt bra grej. Till exempel kan den förvandla din helt vanliga chokladbollssmet till en mjuk pralinsmet. Bara en sådan sak! Havrekli är dessutom rent näringsmässigt en vinnare. Man kan säga att det är ett koncentrat av det nyttiga i havregryn: rikt på E-vitamin, fosfor och järn och inte minst det lilla smarta ämnet betaglukan som hjälper till att skapa en bra miljö i blodkärlen.



4 portioner

När man gör sushi brukar man egentligen använda ett speciellt slags sushiris, som ska tillredas enligt konstens alla regler. Men det här går snabbare. Och vi gillar genvägar.

Ris

3 dl jasminris
3 msk japansk risvinäger
½ dl strösocker
1 tsk havssalt

Tofu

300 g fast, naturell tofu
½ dl japansk sojasås
1 tsk malen ingefära, eller 1 msk färsk riven
1 dl sesamfrön
rapsoja att steka i

Tillbehör

grönsaker som sockerärter, morötter, paprika,
avokado, gurka och edamamebönor
japansk sojasås
inlagd ingefära
wasabipasta
eventuellt stark chilisås

Ris

1. Koka riset som vanligt, enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Koka upp risvinäger, socker och havssalt i en kastrull. Rör runt så att sockret och saltet löser sig.
3. När riset är klart, blanda det med risvinägerdressing. Håll på lite dressing i taget och rör runt, och sluta när du tycker att riset är tillräckligt blött.

Tofu

1. Skiva tofun i centimetertjocka skivor och pressa ut så mycket vätska du kan ur den genom att lägga ett hushållspapper på och trycka försiktigt.
2. Marinera bitarna tillsammans med sojasås och ingefära, till exempel i en plastpåse.
3. Panera tofun genom att vända skivorna i sesamfrön.
4. Hetta upp olja i en stekpanna och stek tofun tills den är gyllene på båda sidor.

Tillbehör

1. Förbered de andra tillbehören: strimla sockerärtorna och skär morot, paprika, avokado och gurka i bitar eller stavar. Koka edamamebönorna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Servera alltihop i olika skålar och låt familjemedlemmarna komponera ihop sin egen middag.

SUSHI I TUSEN SKÅLAR

MUSTIG CHILI MED CHOKLAD

4 portioner

"Mustig" är kanske inte ett ord som så ofta hörs i samma mening som "vegetarisk", men den här chilin är verkligen det – mustig, matig och smakrik. Den röka smaken kommer från chipotlepasta. Chipotle är ungefär samma sak som rökt chili och du hittar förmodligen den starka kryddpastan i en burk bland andra kryddor eller såser. Kolla till exempel i butikens texmex-hylla, om de har en sådan!

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chilifrukt, finhackad
3 msk olivolja
2 msk spiskummin
1 msk torkad timjan
1 msk torkad oregano

1 msk paprikapulver
ca 3 dl mustigt rödvin
1 msk kinesisk sojasås
1 tsk chipotlepasta
500 g krossade tomater
1 morot, hackad
1 zucchini, hackad
2 små paprikor, gärna olika färger, hackade
1 burk kikärter eller borlottiböner à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk kidneyböner à 400 g, ca 3 dl kokta ev. 1-3 dl vatten
20 g mörk choklad, riven
salt
svartpeppar
½ dl färsk bladpersilja

Till servering
bröd

färskost, t ex mjölkfri som Oatly påMackan

1. Fräs gul lök, vitlök och chili i en medelvarm gjutjärns gryta i några minuter.
2. Tillsätt spiskummin, timjan, oregano och paprikapulver och rör om någon minut till.
3. Slå på vin, sojasås, chipotle och krossade tomater och låt puttra under lock länge, helst 40 minuter.
4. När de 40 minuterna har gått, ös i moroten först, och sedan paprika, zucchini och sköljda böner efter hand. Låt koka tills allt har fått önskad konsistens, cirka 15-20 minuter. Späd eventuellt med vatten om det behövs, men inte för mycket! Chilin ska vara ganska tjock.
5. Rör ner chokladen. Smaka av med salt och peppar.
6. Strö över persilja och servera med bröd och gärna färskost, det är gott till chili!

LAKSA



4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfria nudlar

Laksa betyder soppa i Indonesien och Malaysia och den görs ofta med nudlar. Vi serverar den gärna med tillbehören uppdelade i olika skålar, så att alla runt bordet kan komponera ihop sin egen soppvariant.

4 schalottenlökar, tunt skivade

1 limefrukt, tunt skivad

1 röd chilifrukt, finhackad

50 g färsk spenat

150 g färskas böngroddar eller sockerärter, skurna på snedden

3 dl kokta svarta bönor eller gröna linser

2 vitlöksklyftor, finhackade

2 msk finhackad ingefära

1-2 tsk röd currypasta (thailändsk)

rapolja att fräsa i

1 burk kokosmjölk à 400 ml

5 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

1-2 msk japansk sojasås

ca 175 g nudlar

300 g fast, naturell tofu

$\frac{3}{4}$ dl potatismjöl eller majsstärkelse

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

$\frac{1}{2}$ tsk torkad dragon

1 tsk gurkmeja, kan uteslutas

rapolja att steka i

färsk koriander eller thaibasilika

1. Ställ fram lök, lime, chilihack, spenat, böngroddar/sockerärter och bönor på bordet.

2. Hetta upp olja i en kastrull. Fräs vitlök, ingefära och currypasta någon minut. Se till att "mosa ut" currypastan så att den bubblar och börjar dofta gott.

3. Tillsätt kokosmjölk och rör om. Tillsätt vatten och buljongtärning och låt koka upp. Smaka av med sojasås och ställ åt sidan under lock.

4. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen, men ta av dem när en halv minut kvarstår. Häll av vattnet och ställ fram på bordet.

5. Skär tofun i tärningar. Vänd i potatismjöl blandat med salt och kryddor. Hetta upp olja i en stekpanna och stek tofun frasig. Snåla inte med oljan. Ställ fram tofun på bordet.

6. Låt alla fylla sina soppskålar med de tillbehör de gillar (vänta med tofun). Rör om i soppspadet och håll över varje soppskål. Låt dra ett par minuter. Toppa med frasig tofu, koriander och chilihack.



Mega vego (Ordfront förlag) är lite av en best of av Sara Asks och Lisa Bjärbos tidigare böcker "Mera vego" och "Ännu mera vego", plus ett gäng nya recept. Allt är superinspirerande för de som redan äter vegetariskt och veganskt eller som vill äta mer vego. Barnvänligt, varierat, inspirerande och med en hög tips och tricks.



CITRONPASTA MED EDAMAMEBÖNOR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Om inte ordet "fräscht" hade känts så tråkigt och uttjat så hade det passat perfekt som beskrivning på den här pastarätten. Leta efter bönorna i frysdisker!

pasta för 4 personer

500 g gröna sojaböner (edamameböner utan skal)

2 vitlöksklyftor, finhackade

1 krm chiliflakes

rapsolja att steka i

1 citron, skal och saft
ev. 1 dl riven parmesanost, t ex mjölkfri från Violife
flingsalt
svartpeppar

Till servering
rucola eller machesallat
citron
olivolja

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
 2. Koka upp lättsaltat vatten i en liten kastrull

och koka bönorna i två minuter. Låt dem sedan rinna av i ett durkslag.

3. Fräs vitlöken i rapsolja i en stekpanna tillsammans med chiliflakes i någon minut. Vitlöken ska bara bli mjuk, inte få färg.

4. Lägg i sojaböner och låt dem bli varma. Riv skalet från en citron, och blanda ner det i pannan.

5. Häll av vattnet från pastan, men spara en deciliter. Blanda pasta med böner, pastavatten och eventuellt riven parmesan. Strö över flingsalt och nymalen svartpeppar.

6. Servera med pressad citron och olivolja. Det är gott med rucola eller machesallat till!



ANAMMA ÅRETS GRÖNA NYHET.

FORMA DIN BURGARE TILL PERFEKTION.

anamma
Veganskt, såklart!

Krydda och —
forma själv

FORMBAR FÄRS
MUOTOILTAVA KASVISMUREKE

Tina i ca
30 min!

Det har ägt rum en liten revolution i vår veganska värld. Med Anamma formbar färs kan du äntligen forma och krydda din favoritburgare precis som du vill. De som hunnit smaka på nyheten säger att konsistensen är fantastisk och smaken jättegod. Nu är det din tur att prova, tänd på grillen och njut!

anamma
Veganskt, såklart!

A man and a woman are smiling and standing in front of a wall covered in vintage posters. The man is wearing a dark blue t-shirt with a pink flamingo pattern and a necklace. The woman is wearing a white chef's shirt and a dark blue apron with the text "anin&servera" on it. The background features several posters, including one for "Circus Junibacken" and another for "CARL LARSEN".

VEGOs Mattias Kristiansson
och Johanna Nystedt, köks-
mästare på Junibacken.

Välj vego på Junibacken!

Klart att spralliga och nyfikna barn och deras föräldrar ska få möjligheten att äta grönt. Så resonerade Junibacken i Stockholm och kontaktade VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson. Resultatet: En grönare meny som har gjort smärre succé.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: LINUS HALLGREN

"Barn är nyfikna och öppna, och vill också prova nya goda saker"

Att kunna erbjuda föräldrar och deras barn god, hållbar och grön mat är en självklarhet.

- Vi har i flera år strävat efter att arbeta medvetet och hållbart, bland annat är vår restaurang KRAV-certifierad och vi jobbar väldigt aktivt med matsvinn, säger Johanna Nystedt, köksmästare på Junibacken.

Ett besök på Junibacken varar ofta i många timmar - här finns nämligen mycket att uppleva - och därför behöver många av gästerna fylla på energidepåerna någon gång i halvtimma. Och även om Junibacken länge har jobbat för en hållbar meny kändes det naturligt att se över den ännu en gång.

- Vi vill fortsätta inspirera föräldrar att våga välja grönt till sig själva och sina barn. Så vi bestämde oss för att kontakta Mattias Kristiansson, som ju är något av en guru i vegosammanhang, säger Linn Bäckman, innehållsansvarig på Junibackens marknadsavdelning.

På Junibacken pågår det ständigt diskussioner kring hur man ska göra restaurangen än mer hållbar och samtidigt erbjuda en inspirerande, kul och god meny, och nu började kockarna diskutera hur man skulle få till en ännu grönare meny på ett kul och gott sätt.

- Det kändes redan från början självklart för oss att satsa på vegomat. Frågan var bara hur, säger Johanna Nystedt.

Så sent i höstas tog Linn Bäckman och kollegorna kontakt med Mattias Kristiansson, som mer än gärna vill sprida kunskapen om växtbaserad mat.

- Vi hade ett möte där vi pratade om hur vi skulle kunna ta fram en meny som inspirerar föräldrar att äta mer veganskt tillsammans med sina barn, berättar Mattias Kristiansson.

MATTIAS KRISTIANSSON och Johanna Nystedt började spåna kring vad som skulle fungera bäst. Planen var att hitta rolig, barnvänlig mat som funkade för alla, att inkludera

i stället för att exkludera. Maten skulle dessutom gå att laga till många, uppskattas av många och se vacker ut. Så Mattias Kristiansson satte i gång och tog fram recepten på några av sina favoriträtter.

- Att satsa på barn och ungdomar känns klockrent. Jag brukar säga att det är nästa generation som kommer att rädda världen och därför kändes det självklart att tacka ja. Det här är en väldigt bra möjlighet att få vara med och inspirera barn och deras föräldrar, säger Mattias Kristiansson.

Johanna och hennes kollegor i köket började provlaga och vegosatsningen inleddes i mars med en hel vecka där det fanns mängder av gröna rätter på matsedeln. Därefter innehåller menyn minst ett par veganska rätter varje dag.

- Reaktionerna har enbart varit positiva. Vi trodde nog att vi skulle få någon negativ kommentar om det här, men det har snarare varit tvärtom. Gästerna har berömt oss och verkar väldigt nöjda med initiativet, säger Johanna Nystedt.

OCH DEN SOM trott att barn bara vill ha grillkorv och köttbullar bör tänka om. Visst, Junibackens köttbullar är fortfarande en av storsäljarna, men för barn spelar det ingen roll om maten består av växter eller kött. Att barn inte skulle gilla grönsaker är en förlegad uppfattning som inte alls stämmer år 2018. Huvudsaken är att det är gott. Kanske handlar det snarare om att det är vi vuxna som är konventionella och ibland gör det lite väl lätt för oss.

- Nej, vår erfarenhet är att man ofta underskattar barn. Barn är nyfikna och öppna, och vill också prova nya goda saker, säger Linn Bäckman.

På menyn kan man numera hitta rätter som panerad tofu med potatismos och dillsås, black eye-biffar med chipotle, mellanmål som hummusmacka med curryröra och sötsaker som till exempel kolacupcakes.

- Rätterna på matsedeln byts ständigt ut,

vilket innebär att gästerna kommer att få möjlighet att testa en lång rad av mina favoriträtter, kommenterar Mattias Kristiansson.

LINN BÄCKMAN och Johanna Nystedt är nöjda med beslutet att göra menyn grönare och tycker att det känns häftigt att introducera fler för vegomatens smakrika värld.

- Och på det här sättet utesluts ingen alls. Här får alla vara med på tåget, och det känns väldigt skönt för vår personal ute i matsalen att kunna lämna besked om att vi har något för alla.



Linn Bäckman och Johanna Nystedt.



MANNAGRYNSKAKA MED BLÅBÄR

12 bitar

En enkel kaka som inte går att misslyckas med och som håller sig saftig länge. Den går att variera med de bär du gillar eller har hemma, här har vi valt blåbär.

200 g smält smör, t ex mjölkfritt
2 msk vetemjöl
400 g mannagryn
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
5 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 ½ dl strösocker
250 g frysta blåbär

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop vetemjöl, mannagryn, bakpulver och vaniljsocker i en bunke. Vispa i en annan bunke ihop yoghurt och strösocker.
3. Vispa nu ner yoghurtblandningen och det smälta smöret i mjölblandningen. Låt smeten stå och svälla i 15 minuter.
4. Smöra och mjöla en springform, ca 26 cm i diameter. Vispa smeten lite lätt och håll sedan ner den i bakformen.
5. Strö över de frysta blåbären och pressa ner dem något i smeten. Grädda kakan i 30-40 minuter. Känn efter med en sticka, den ska vara helt torr.



PUMPASOPPA MED CURRY

4 portioner

Det här är en värmande soppa med lätt hetta från vitlök, chili och ingefära. Strö över lite rostad kokos precis vid servering.

1 butternutpumpa, ca 1 ½ kg
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 färsk röd chili, finhackad
1 msk riven färsk ingefära
1 msk curry
1 burk kokosmjölk à 400 ml
5 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt, svartpeppar
olivolja att steka i

1. Skala pumpan och kärna ur den. Jag brukar skära den i klyftor och sedan skala och skrapa ur fröna, det blir enklast så. Dela sedan pumpan i bitar.
2. Fräs gul lök och vitlök i lite olivolja tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
3. Rör ner pumpabitarna, chili, ingefära, curry, kokosmjölk, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter, eller tills pumpan är mjuk.
4. Mixa soppan slät i en blender eller med hjälp av en stavmixer.

TOFUPINNAR MED POTATISMOS OCH DILLSÅS**4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfritt ströbröd**

Husmanskostfavorit i vegoversion. Fräsiga tofupinnar som serveras med en ofantligt god dillsås. Servera gärna med en fräsch sallad, sockerärtor och en citronklyfta.

Tofupinnar

400 g fast tofu
3 msk sojasås
1 citron, saften
1 dl vetemjöl
1 dl vatten

2 dl pankoströbröd eller vanligt ströbröd
rapsolja att steka i

Potatismos

1 ½ kg mjölig potatis
2 msk olivolja
2 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
salt
vitpeppar

Dillsås

3 dl yoghurt eller crème fraîche,
t ex soyayoghurt eller Oatly iFraise
½ dl majonnäs, t ex äggfri
½ citron, saften
1 dl finhackad dill, fryst går bra
salt

Tofupinnar

1. Skär tofun i breda stavar. Lägg ner i en form tillsammans med sojasås och citron. Vänd runt och låt marinera i minst 30 minuter.
2. Vispa ihop vetemjöl och vatten.
3. Vänd tofupinnarna i smeten och sedan i ströbröd. Stek dem gyllenbruna i rapsolja.

Potatismos

1. Koka potatisen mjuk.
2. Vispa sönder med elvisp. Fortsätt vispa och håll ner olivolja, mjölk, salt och vitpeppar.

Dillsås

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.



Nyhet!

Vegologica

Nyanserad fruktig smak med mjuk struktur till mustiga vegorätter och en bra konversation.



Vegologica Malbec 2016 • art nr 2220 • 750 ml • 89 kr

**Alkoholkonsumtion
under graviditeten kan
skada barnet.**

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 79 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gómez
Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gómez

Region:
DO Alicante,
Spanien



Alkohol kan skada din hälsa

VEGANSK

Skivbar ost

Nu är den där mackan med hyvelbar ost och skivad gurka inte särskilt långt borta. I det här numret ska vi nämligen göra en fast ost som gör både frukosten och mellanmålet lite smidigare för alla ostsugna ungar (och vuxna).

RECEPT OCH FOTO: TINA MEJRI

1 ½ dl cashewnötter
3 ½ dl vatten
3 msk näringsjäst
2 msk vit tahini
2 msk äppelcidervinäger
½ msk lökpulver
2 cm stjälkselleri, finhackad
1 tsk vit miso eller dijonsenap
½ tsk salt
1 msk agar agar-pulver

1. Blötlägg cashewnötterna i minst 4 timmar eller över natten.
2. Skölj cashewnötterna ordentligt och lägg ner i en mixer. Tillsätt 1 ½ dl vatten, näringsjäst, tahini, äppelcidervinäger, lökpulver, stjälkselleri, miso och salt. Mixa ihop väl. Skrapa ner från kanterna och låt maskinen jobba tills ostsmeten är absolut helt slät.
3. Koka upp resterande 2 dl vatten och pudra över agar agar-pulvret medan du vispar hela tiden. Det är en fördel om kastrullen är modell mindre.

Temperaturen måste överstiga 85 grader för att agar agar-pulvret ska lösas upp helt.

4. Sätt på mixern på låg effekt och låt agar agar-lösningen rinna ner i ostsmeten medan maskinen går. Se till att allt blir ordentligt mixat.
5. Häll upp ostsmeten i en glasform som rymmer 4 dl. Låt osten svalna något och ställ sedan in den i kylan utan lock. När osten har svalnat helt plastar du om eller sätter på ett lock och låter den stå till sig över natten i kylan.
6. Osten håller i ca 5-6 dagar övertäckt i kylan.



Naturens vingslag

Vad har egentligen ankor och vinodling gemensamt? Det kan Johnathan Grieve på den ekologiska vingården Avondale i Sydafrika berätta. Istället för att använda bekämpningsmedel har han anlitat en flock ankor som får patrullera som vingårdens poliser och mumsa i sig de sniglar som kan vara ett problem under vår och sommar. För att skänka de hårt arbetande ankorna lite välförtjänt uppmärksamhet har han döpt flera av sina viner till Jonty's Ducks.

Både Anima och Jonty's Ducks från Avondale är ekologisk certifierade, varsamt producerade och helt fria från artificiella tillsatser. De är fräscha, fruktiga och med en smak som dröjer sig kvar länge.

Titta efter flaskorna med den ekologiska ringmärkningen runt halsen.

HW

Handpicked Wines

Läs mer om Avondale och alla våra andra produkter på www.handpicked.se

ANIMA
CHENIN BLANC
2049. **159:-**
ALK. 14%

JONTY'S DUCKS
PEKIN RED
2243. **119:-**
ALK. 14%



**Alkoholkonsumtion under
graviditeten kan skada barnet.**

NERA VEGO PÅ SKOLMATSMENYN!

Det är Magnus Naess (kock på Globala gymnasiet), Per-Anders Jande (Vegonorm) och VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson ense om. Och de är inte ensamma om den uppfattningen, för allt fler vill servera vego. Så nu kommer kokboken!

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG RECEPT: MAGNUS NAESS FOTO: ANNA RUT

Att inte servera vego i skolmatsalen känns inte riktigt... 2018. Det inser fler och fler kommuner. Men visst, att slänga ihop en växtbaserad maträtt för kanske 300 personer är inte alltid det lättaste. Kött och fisk vet skolmatskockarna redan det mesta om hur man tillreder. Det har man ju lagat under många årtionden. Så nu gäller det att lära sig nya tricks och ett nytt tänk.

- Vi har lagat vego på Globala gymnasiet i Stockholm sedan 2009 och eftersom jag får många frågor om hur man gör, vad man ska tänka på och vilka smarta knep det finns att ta till, har jag hållit många workshops i ämnet, säger Magnus Naess, kock på Globala gymnasiet.

Men tiden räcker inte riktigt till för Magnus Naess. Även om han vill hålla workshops för Sveriges samtliga skolmatskockar är det en omöjlighet. Men behovet finns. Allt fler skolelever vill nämligen äta växtbaserat, och allt fler kommuner har fattat beslut om att hoppa på vegotåget.

- Det finns ett stort gap vad gäller kunskap och recept, och därför har jag länge funderat på att göra en kokbok, säger Magnus Naess.

När han hörde att både VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson och Vegonorms Per-Anders Jande var inne på samma spår kändes det som ett lätt beslut: Klart att de tre skulle slå sina påsar ihop.

- Det har länge saknats en bra introduktions- och instruktionsbok med recept, näringsberäkningar och grundläggande tips kring växtbaserad mat i storköksvärlden, konstaterar Magnus Naess.



DET SENASTE ÅRET har Magnus Naess tillbringat mycket tid med att samla ihop och anpassa de recept han använt sig av i köket på Globala gymnasiet. Här serveras, efter initiativ från eleverna själva, enbart vegansk mat, och numera är det inte ens något man höjer på ögonbrynen åt.

- Vegolyftet är en bok som vänder sig till yrkespersoner som jobbar i storkök. Visst kan man använda den som privatperson också, men recepten är avsedda för 100 personer och uppåt, och det kommer att krävas en del proffsutrustning, kommenterar Magnus Naess.



Köp Vegolyftet

Boken går att förbeställa på vegolyftet.se! Den kommer ut i oktober, kostar 399 kr inkl moms och innefattar grundteori, tips och tricks, en omfattande receptkatalog för skolkök, bilder m m. Boka Magnus Naess kurs så ingår boken som kursmaterial.



Per-Anders Jande, Vegonorm.

Under åren som han har hållit sina workshops har han mött många positiva reaktioner från kockarna. En av de vanligaste har varit kommentaren om att det känns så mycket fräschare att laga vegetariskt.

- Som kock är man annars van vid fisk- och kycklinglukt som aldrig riktigt försvinner från händerna, oavsett hur mycket man tvättar dem. Detta är något som nästan alla kommenterar på, säger Magnus och skrattar.

Det finns många anledningar till att börja laga växtbaserat inom skola och andra kommunala instanser. En av dem kan vara

ekonomin, eftersom det går att laga billigare mat när man undviker kött och fisk.

Men Magnus Naess vill ändå inte ange det som den starkaste orsaken:

- Nej. Visst går

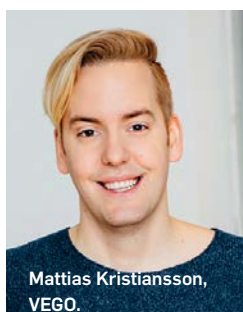
det att spara in pengar på det här sättet, men tanken är att hela matpengen ska användas och komma gästen till godo.

Däremot kan det vara så att man i och med att man börjar servera vego får utrymme för guldkanter som färska örter, färsk frukt och ett gott bröd till maten.

PER-ANDERS JANDE PÅ den ideella organisationen Svensk mat- och miljöinformation driver kampanjen Vegonorm och har under flera år jobbat för att växtbaserad mat ska bli ett standardalternativ ute i Sveriges kommuner.

- Vi är ju en miljöorganisation och ser en rad skäl till att fler ska börja äta vego. För att få en hållbar livsmedelssektor är det helt enkelt nödvändigt att äta mindre kött.

Även han ser vissa ekonomiska vinster, där man i och med att man minskar på kött och fisk kan satsa på högre kvalitet på maten.



Mattias Kristiansson, VEGO.



BASILIKA- OCH CITRONHUMMUS

10 portioner

500 g torkade kikärter
1 kruka färsk basilika
1 msk pressad vitlök
1 citron, finrivet skal och saft
2 msk rapsolja
2 tsk olivolja
salt, svartpeppar

1. Blötlägg kikärterna i 4 timmar eller över natten.
2. Koka kikärterna mjuka. Häll av spadet när de är klara och kyl ner under rinnande vatten.
3. Tillsätt alla ingredienser utom olivolja och mixa riktigt slätt.
4. Smaka slutligen av med salt och peppar, och eventuellt lite mer citron.
5. Servera med ringlad olivolja och basilikabladd över.

- Om man tar bort köttet från menyn kan man använda sig av ekologiska råvaror i högre grad och laga både bättre och godare mat.

Också Per-Anders Jande har märkt av den stora attitydförändring som har skett när det kommer till växtbaserad mat.

- När vi startade vår kampanj Vegonorm för 3,5 år sedan fanns det ett motstånd i vissa delar av landet. Idag har de flesta kommuner och skolor vegetariska dagar och vegetariska rätter på menyn.

I den mån det fortfarande finns ett litet motstånd handlar det ofta om brist på kunskap och då framför allt en oro för att näringsbehovet inte ska tillgodoses om man äter enbart växtbaserat.

- När vi nu gör Vegolyftet jobbar vi med en duktig dietist som näringsberäknar varje portion. På så sätt kan vi visa att man får i sig nödvändiga näringsämnen, och ingen behöver vara orolig, säger Magnus Naess.

För Mattias Kristiansson, chefredaktör på VEGO, kändes det självklart att försöka sprida kunskapen om vegansk mat. Att då vara med och stå bakom en kokbok som vänder sig till Sveriges skolmatskockar är ett stort och viktigt första steg.

- Att få fler ungdomar att äta veganskt är lika genialiskt som naturligt. Ungdomar är öppna och smarta, och är inte heller rädda för att testa något nytt. Det är de som kommer att förändra världen på riktigt.

QUINOASALLAD MED ÄPPLE OCH CURRY

10 portioner  

300 g röd eller vit quinoa
5 msk solroskärnor
2 äpplen, tärnade
1 tsk pressad citron
1 tsk curry
5 msk hackad persilja
1 msk rapsolja
1 tsk olivolja
2 krm salt

1. Koka quinoan enligt anvisningarna på paketet. Låt sedan svalna. (Detta moment kan göras dagen innan).
2. Rosta solroskärnorna lätt i en panna, ställ undan och låt svalna.
3. Blanda äppeltärningarna med citronsaften så att de inte blir bruna.
4. När quinoan har svalnat är det dags att blanda samman alla ingredienser och servera.

VEGANSKA KÖTTBULLAR

10 portioner  

Dessa går även att göra järpar och pannbiffar på.
Endast fantasin sätter gränser.

1 kg Anamma Formbar Färs
1 dl schalottenlöksfond
300 g gul lök, finhackad
mjölkfritt margarin att steka i
2 tsk svartpeppar
1 msk timjan
2 dl olja till stekning

1. Ta fram och tina färsen 30 minuter innan.
2. Stek löken mjuk i margarin och låt svalna.
3. När färsen har tinat och löken svalnat, blanda samman allt med kryddorna.
4. Forma till små bollar.
5. Stek på medelvärme på stekbord eller i panna. Det går också fint att lägga dem på smorda ugnsbleck och pensla bollarna med margarin. De steks i ugn på 200 grader i 20 minuter.



Potatis!

- Det naturliga valet i en vegodiet!
- Mättar länge och är lågkalorimat!

Potatis – ett komplett superlivsmedel: innehåller allt kroppen behöver så när som på fett och fettlösliga vitaminer. En portion ger dig endast 6 – 7% av energibehovet men hela ca 30% av dagsbehovet av vitamin C, B6 samt mineralen Kalium. Rikt på antioxidanter samt på det för kvinnor viktiga vitaminet Folat. Glutenfritt och går att variera i det oändliga.



SMAK-märkt potatis
garanterar kvalitetspotatis

*Rostad örtig
potatis*

– Mer info och spännande recept på:

SVENSK POTATIS

www.svenskpotatis.se



Gilla oss på
facebook



Trenden som är här för att stanna

Köttkonsumtionen minskar och de som driver utvecklingen är unga kvinnor. Och idag är det lust som får många att äta mer grönt - matlust, men också lusten att göra världen till en bättre plats.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

Att vara vegetarian är naturligtvis inget nytt. Faktum är att man redan på 1930-talet kunde urskilja en tydlig trend där många valde att bli vegetarianer. Också 1970-talet blev vegotrendens artionde, precis som 00-talet.

Däremot har vi under årens lopp haft olika skäl till att börja äta mer växtbaserat. På 1930-talet var det hälsoskäl. På 1970-talet blev vegetarianism ett politiskt statement som gick hand i hand med flower power-rörelsen och ett ställningsta-

gande man gjorde för att maten skulle räcka till alla.

- På 00-talet var skälet till att börja äta vegetariskt i stället djurens rätt till ett bra liv, och 2007 började man prata om vikten av att äta mer grönt av klimatmässiga skäl, säger Ingela Stenson, trendanalytiker på United Minds.

IDAG, TIO ÅR senare, visar siffror från Jordbruksverket att köttkonsumtionen återigen sjunker, för första gången på många år. Det är alltså inte bara snack om att börja äta mer

växtbaserat, utan vi tar steget och gör det också.

- Men den här gången är det flera skäl som gör att vi väljer mer grönt. Klimatmässiga skäl, hälsoskäl och en önskan att göra tillvaron mer dräglig för djuren, konstaterar Ingela Stenson.

På senare år har ytterligare ett skäl seglat upp för varför man ska äta mer växtbaserat. Utbudet är helt enkelt mycket större än vad det var för 40 år sedan. Inte bara när det gäller frukter, gryner och grönsaker, utan även när det gäller halv- och helfabrikat har det fullkomligt exploderat i butikshyllorna.

- Idag är det inte heller så mycket pekpinnar och förbud. Numera är det betydligt mer tillåtande att välja grönt, och vi väljer våra egna sätt att gå åt det mer vegetariska hållet. En del blir veganer, en del blir vegetarianer, andra blir flexitarianer och ytterligare andra väljer helt

enkelt att äta fler vegetariska måltider, säger Ingela Stenson.

Om valet att äta växtbaserat på 1970-talet väckte associationer till kollektiv, kärnkraft-nej-tack-rörelsen, kruskakli och växtfärgning (vilket naturligtvis är helt okej det med), väcker beslutet att äta växtbaserat idag snarare tankar om trendmedvetenhet, livsnjutande och kunskap om både hälsa och hållbarhet. Att välja växtbaserat visar helt enkelt att vi har koll på läget och gör ett aktivt val.

- Vi ser tydligt att det slentrianmässiga ätandet minskar. Idag äter vi mer medvetet, oavsett om vi unnar oss något extra eller bara en vanlig vardagsmiddag, förklarar Ingela Stenson.

Också Lovisa Sterner, expert på livsstilsfrågor bland unga på Ungdomsbarometern, har sett hur allt fler väljer grönt. På frågan om hur länge vi dragits alltmer mot grönsaksdiskarna i stället för mot charken svarar hon att det är en utveckling som har pågått ett bra tag, men att den har blivit extra tydlig under de senaste två-tre åren, för att fullkomligt ha gått bananas under det senaste året.

Grönt i siffror:

- **47 procent** av kvinnorna är flexitarianer, bland männen väljer **32 procent** att vara flexitarianer.

- **50 procent** uppger att de äter vegetarisk mat av miljö/klimatskäl, medan **37 procent** uppger hälsa som främsta skäl.

- **Fyra av tio svenskar** äter vegetariskt en eller flera gånger i veckan.

- **Flest vegetarianer finns i Stockholm**, minsta andelen bor i norra Mellansverige och mellersta Norrland.

Källa: Sifo

- Ändå tror jag inte att vi har nått kulmen ännu, jag är säker på att utvecklingen mot att äta mer växtbaserat kommer att öka ytterligare.

ATT JUST UNGA kvinnor i åldrarna 15-24 utmärker sig extra starkt har bland annat att göra med det faktum att unga tjejer är den kategori av befolkningen som först hoppar på en ny trend.

- Att leva hållbart och hälsosamt är otroligt viktiga värden för unga idag och det är också det man framför allt förknippar med att äta mer vegetariskt. Mot bakgrund av det blir det ganska naturligt att många yngre aktivt undviker att äta lika mycket kött som tidigare. Men det har också att göra med att unga tror på sin förmåga att förändra världen och faktiskt vill leva som de lär, säger Lovisa Sterner.

Men det är inte bara de unga kvinnorna som har insett poängen med att äta mer grönt.

- Gruppen som vi har valt att kalla "vegovänner", det vill säga de som aktivt väljer att bli veganer till de som helt enkelt börjar äta mer grönsaker och mindre kött, har på bara ett år kommit att utgöra en tredjedel av Sveriges 15-24-åringar.

Dagens unga har insett att vi konsument i allra högsta grad kan påverka samhället, men också marknaden, genom det vi konsumerar. Att handla medvetet, oavsett om det handlar om ekologiskt, närproducerat eller växtbaserat, har blivit en naturlig del av tillvaron.

Det faktum att det var de unga kvinnorna som först hoppade på vegotåget innebär att utvecklingen sprider sig. Dels blir utbudet större och större i våra matbutiker och på våra restauranger och dels börjar de unga tjejernas föräldrar laga mer vegetariskt och upptäcker därmed nya smaker och maträtter.

Både Ingela Stenson och Lovisa Sterner är övertygade om att trenden



Ingela Stenson, United Minds.



Lovisa Sterner, Ungdomsbarometern.

att äta mindre kött och mer grönt är här för att stanna. Och frågan är om det då ens går att tala om en trend. Sannolikheten är stor att det om tio år kommer att vara helt självklart med köttfria måndagar, och onsdagar och lördagar, och att utbudet av gröna rätter på såväl kvarterskrogar som finrestauranger kommer att ta allt större plats.

MEN FÖR ATT utvecklingen ska hålla i sig måste det vara lätt att ta ställning och göra rätt val. Vi nöjer oss liksom inte längre med en bit stekt halloumi och ruccolasallad på restaurangen, och när vi handlar i mataffären vill vi se ett växande utbud där det med jämnan mellanrum dyker upp nyheter i diskarna.

- Nu börjar nästa fråga handla om pris. Konsumenterna tycker inte alltid att det är självklart att det ska behöva kosta mer att göra ett medvetet val. Här kommer mycket att hända framöver, säger Lovisa Sterner.

Ytterligare en faktor som är viktig, och som vi redan har sett mycket av i dagligvarubutikerna, är vikten av snygga och coola förpackningar. Om vi ska välja en vara räcker det inte längre med att den är "god", "billig", "rättvisemärkt" eller "nyttig". Maten ska pryda sin plats i kylskåp och skafferi också, något som allt fler producenter jobbar hårt för att lyckas med.

Så långt ifrån kruskakli man kan komma alltså. Du är vad du äter, och det ska synas tydligt även när du öppnar ditt kylskåp.

När **Svensk Dagligvaruhandel** släppte sin senaste rapport visade även den att vi köper alltmer vegetariskt. Under förra året ökade försäljningen av frysta vegetariska alternativ med 20 procent samtidigt som försäljningen av färska vegetariska alternativ ökade med hela 52 procent.

ACADEMEDIA VISAR VÄGEN

NORDENS STÖRSTA UTBILDNINGSFÖRETAG, AcadeMedia, jobbar aktivt för att införa ännu mer vegetariskt på menyn. AcadeMedia driver allt från förskolor till vuxenutbildningar och skickar dagligen ut 15 000 luncher i egen regi. Vi tog ett snack med deras måltidsutvecklare Anna Blomqvist om arbetet.

- Det är för klimatet, vår hälsa och djurens skull, förklarar Anna. Hur kan vi lära barnen att äta mer hållbart, hälsofrämjande och miljöanpassat?

Ambitionen är inte bara att ha två helvegetariska dagar i veckan, utan även att skära ner på det röda köttet med 50 procent. Det kommer man att göra genom att fokusera på mer växtbaserat samt att utbilda och inspirera sina kockar. Kurserna i vegetarisk mat hålls av Anna Blomqvist och hennes kollega och måltidsansvarige Rikard Lundberg, men man har även samarbeten med leverantörer och inspiratörer som Gustav Johansson som ligger bakom bloggen Jävligt Gott.

- Ofta är ersättningsprodukter ganska dyrt, men här lär vi kockarna att laga från grunden. Vi lagar mat tillsammans och pratar sedan om näringsinnehållet och kostnadsperspektivet.

Att maten blir billigare när man lagar den från grunden gör att man kan lägga extra pengar på bra, ekologiska råvaror. Allt för en mer klimatsmart kosthållning som gynnar oss alla ur både ett hälso- och miljöperspektiv.

Vi antar att ni får höra tjaftet om protein ganska ofta?

- Vi har ju en överkonsumtion av protein. Bara en vanlig skollunch står för 110 procent av dagens proteinbehov när den egentligen ska stå för en tredjedel. Varför ska vi äta så här? Bakåt i tiden användes kött mer som en krydda eller ett tillbehör, men nu konsumerar vi i överflöd och det vill vi komma bort från. Vi måste äta hållbart för framtiden.

Vad har ni fått för reaktioner på maten?

- Väldigt varierande. Yngre barn är mer formbara och det är också här vi kan göra stor skillnad i vad de uppfattar som hälsosam kost när de växer upp och blir konsument. Gymnasieelever är lite svårare då

proteinhypen och gymkulturen inte bara fångas upp av vuxna. Vi behöver påvisa att det finns andra livsmedel än kött som innehåller fullvärdigt protein men som inte belastar vår miljö och hälsa negativt.

Har du något peppande att säga till andra skolor?

-Vi har inspirerats mycket av Södertälje kommun som ligger i framkant och vi har även tagit hjälp och



Anna Blomqvist.

inspiration av MatLust samt EkoMatCentrum.

Vi tror att skolan är en plats där vi både inspireras och lär oss hur man genom sitt val av kost påverkar hälsan och planetens framtid. Vi alla är beroende av de val vi gör. Maten i skolan är och bör vara en god måttstock för hur vi behöver äta för att minimera vårt ekologiska fotavtryck. Vi har bara en jord!

JÄVLIGT GOD SKOLMAT

ÄVEN INFLUENCERN GUSTAV Johansson, som ligger bakom bloggen Jävligt Gott, vill inspirera landets skolor till mer vegetariskt. Förutom att jobba med AcadeMedia har han även egna utbildningar på gång.

- Det handlar om att tänka på vego som en möjlighet att höja kvaliteten. Jag tycker inte att det är en konstig tanke att skolmaten ska spegla Livsmedelsverkets rekommendationer, som bara dem skulle innebära en halvering av mängden kött i skolan. Sen är köttet en stor klimatbov och det kommer vi inte undan, oavsett om det är svenskt eller inte.

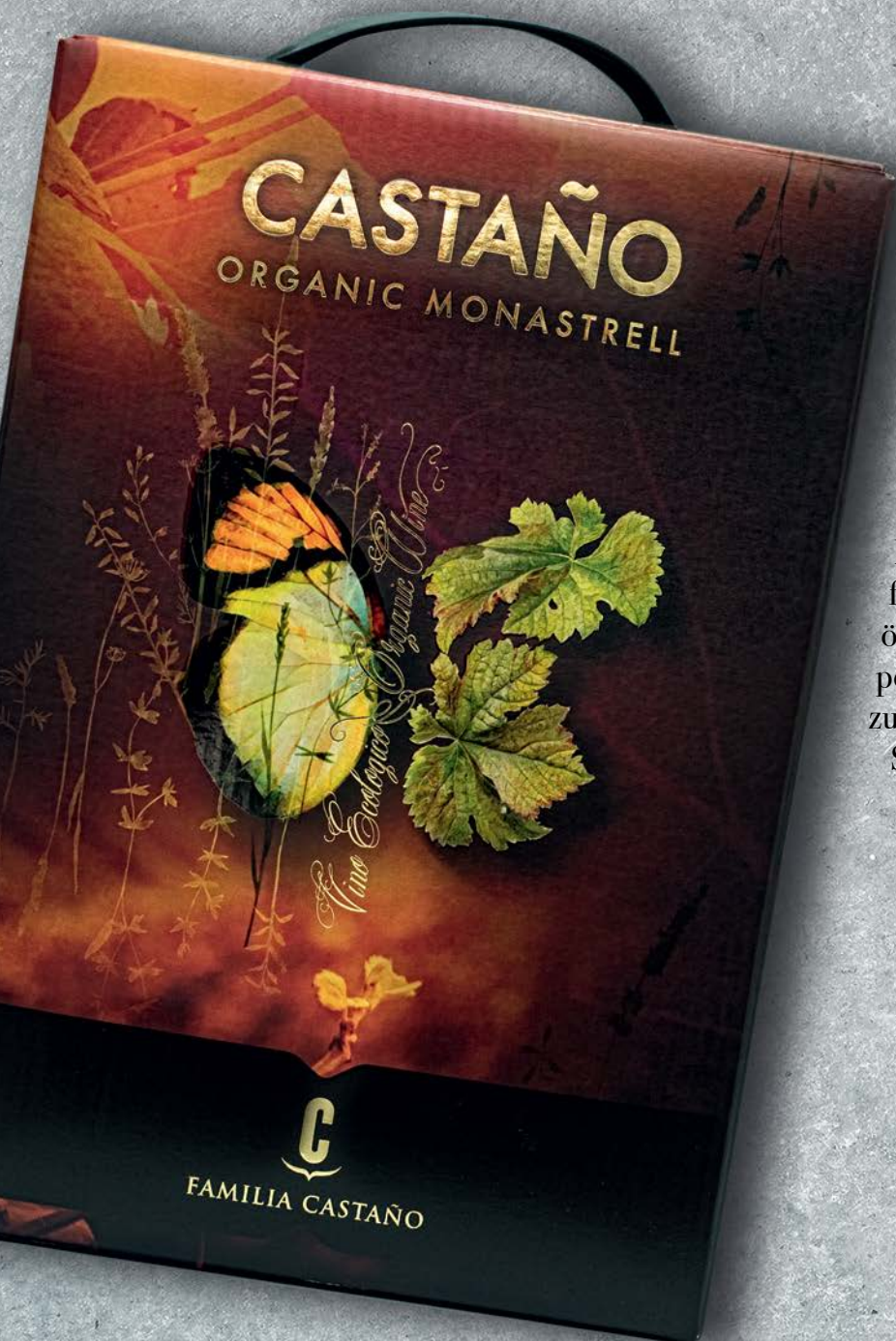
Utbildningarna handlar mycket om att trycka på samhällsvinsterna, fokusera på att nå klimatmålen och ge kockarna kunskap om nya råvaror och tekniker.

- Vi kan komma väldigt långt med äggersättning, nya råvaror, måltidslära och hur man kan tänka kring helheten. Sen handlar det om att få kostchefer och kökschefer att planera en vegetarisk skolmat som är så god att barnen älskar den och att den faktiskt hamnar i magen på eleverna.

Målet är nu att hitta ett sätt att göra utbildningarna mer tillgängliga så att de kan ges mer frekvent. Det finns tankar på internetkurser och studiecirklar för att inspirera. Följ Gustavs arbete på Instagram (@javligtgott) samt på javligtgott.se.



Gustav Johansson.



I denna låda
gömmar sig en
smaksensation.

FAMILJEN CASTAÑO har tillverkat vin i generationer. Och recepten är värda att gå i arv. Från bergen i spanska Yecla välkomnar vi ett fruktigt och ungdomligt vin där körsbär möter örter och sötlakrits. Och det passar konstigt nog perfekt till allt. Så oavsett om det står långkok eller zuccinipaj på menyn så kan du vara lugn. Sa vi att det även är helt veganskt?



CASTAÑO ORGANIC MONASTRELL

ARTIKELNUMMER: 2050 | PRIS: 199:-

VOLYM: 3L | ALKOHOL: 14% |



**Alkohol kan
skada din hälsa.**

Steg för steg kommer generation efter generation att göra den här världen bättre. Det vi kan göra är att ge dem lite hjälp på vägen med härlig inspiration, peppande vegopassion och fina värderingar.



Visbar kokosgräddor

En klick på cupcaken, fruktsalladen, glassen eller nästippen. Den här kokosgrädden från Renée Voltaire går att vispa fluffig och fin. För bästa resultat ska man kyla burken i kylskåpet först. En burk kostar 39 kr på shop.reneevoltaire.se.

Veganskt lördagsgodis

Godis ska ätas med måtta, men när man väl ska gotta ner sig så säljer Ec-Go ekologiskt och veganskt godis! Vi gillar klassikerna "nappar" och "kolaflaskor" mest. En påse kostar 24 kr på ecgo.se, men finns även att hitta i välsorterade matbutiker.



Lagom stora och lagom runda

Vilken unge älskar inte vegobollar? Det här är Vegmes senaste tillskott och de görs på samma geniala sojaprotein med en lätt rökig smak. Går lika bra att steka som att trä på grillspett och lägga på grillen. De kostar 49,90 kr för 300 g och du hittar dem i kyldisken.

Äggfria pannkakor

Om du vill ta genvägen till veganska pannkakor kan du bunkra upp med Kung Markattas pannkaksmix. Den är gjord på bland annat havremjöl, kokos och teff och binds ihop av chiafrön. Bara blanda med mjölk eller vatten och förvandla sedan smeten till gyllene pannkakor.



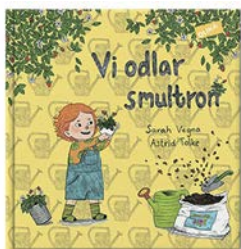
Kosttillskott för barn

Monkids mjuka geléapor med naturlig hallonsmak innehåller tio olika vitaminer. En apa innehåller t ex vitamin D enligt de nordiska näringsrekommendationerna, samma dos av vitamin D som det normalt är i D-vitaminsupplement. Kolla in acrix.se för återförsäljare.



Vems mjölk?

Tihi Press har förutom Jannika Navjords söta "Min första veganbok" nu även gett ut Ingrid Wisells bok "Vems mjölk?" om lilla Liv som funderar över vems mjölken egentligen är. Båda böckerna kostar 25 kr på tihipress.com



Tävling

Vinn boken Vi odlar smultron av Sarah Vegna med illustrationer av Astrid Tolke. En superfin pekbok om ett barn som odlar smultron med sina pappor. För att tävla mejlar du till tavla@vegomagasinet.se och berättar vad du helst bakar med hallon. Sista tävlingsdag är den 22 september.

Vi tog ett snack med grundaren av det normkritiska barnboksförlaget Olika - Marie Tomicic. Berätta kort om Olika förlag

– Olika är ett förlag som brinner för jämställdhet och jämlikhet och hållbarhet. Vi ger ut böcker framför allt för barn upp till 12 år, men också en del populära handböcker för unga vuxna och vuxna. 2012 fick vi Rättvisepriset för vårt mod att bryta ny mark i barnboksvärlden och starta ett förlag med en tydlig värdegrund.

Olika förlag jobbar med att

bryta normer, så även köttnormen. Berätta!

– Ja, det har vi gjort sedan starten då vi snabbt märkte att kött är norm även i barnböckerna. Och vi ville vara en kraft där som visade på fler möjligheter. Vi vet att världen behöver ställa om och då vill vi bidra med bilder där vego är norm, inte undantaget. Vi lyfter fram det i text, i bild eller både och. Till exempel att ha falafel i stället för köttbullar, eller pasta med tomatås i stället för pasta med köttfärsås. Det kan också vara att i bilder visa en macka med ost i



stället för den klassiska prickiga korven. Ja, det är ofta ganska små och enkla saker, men som kräver ett tänk och uthållighet.

Har ni några extra härliga böcker till vegobarn som du kan rekommendera?

– I Varför gråter pappan? (ca 3-6 år) är det härliga falaflar och pasta med ketchup, många barns favorit. I Askungen (ca 3-6 år) serveras det härlig kantarellsoppa och såklart Vi odlar smultron (ca 1-3 år), där de smarriga röda bären växer fram. Vi har samlat de böcker där vegomaten är lite tydligare under en egen kategori i vår butik som heter just "vego".

KRITIKERROSAT SUCCÉVIN!

Gunilla Hultgren Karell,
Expressen 17II04

"...LIVETS GODA HAR ALDRIG
GETT ETT SÅ HÄR BILLIGT VIN
SÅ HÄR HÖG POÄNG!"
87 LGP 170820

"...GALET MYCKET SMAK TILL
EN GALET (LÅG) PRISNIVÅ."
Sofia Ander, Karlskoga Tidning 180I04

"...FRÄSCHT OCH TORRT MED
SPÄNSTIGA LIMENYANSER,
MELON OCH TROPISK FRUKT
BIDRAR TILL ETT MYCKET
PRISVÄNLIGT MATVIN."
Vin&Bar #4 2017

REKOMMENDERAS!

Håkan Larsson & Andreas Grube
Allt om Vin Nyhetsmagasin nr 8 2017



VEGANO

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

69KR

Finns i hyllan på Systembolaget



**QUAFFABLE
WINES**

**Alkohol är beroende-
framkallande.**



ORG de RAC

KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE



SUPERFYND!

BOXTOPPEN 2016

*Mycket fruktig smak med
fatkaraktär, inslag av
svartavimbär, 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**

Billigt och enkelt
**Vegomat för
studenter**

Grönt betyder absolut inte dyrt. Nej, vegomat kan göras hur billigt som helst, perfekt för studentköket där pengarna sannerligen inte flödar. Här får du några riktigt goda rätter för hela dagen som inte kostar många kronor. Hurra för det!

RECEPT: ANN-CATHRINE JOHANSSON OCH LENA DJUPHAMMAR FOTO: LENA DJUPHAMMAR



Ann-Cathrine
Johansson

Lena Djuphammar

Många tror att vegomat är dyrt, vad säger ni till dem?

- Vi har i huvudsak använt oss av billiga ingredienser i vår bok, som till exempel kål och bönor. Väljer du grönsaker efter säsong håller det nere priset och då är de dessutom mer näringsrika. Tanken med boken är just att försöka presentera vegomat som inte är dyr.

Vad har ni för tips för studenter som vill laga billig mat?

- Laga större mängd och frys in. Laga efter säsong och håll koll på extrapriser. Kasta inte rester, utan använd dem till nya rätter. Du kan till exempel använda ugnsbakade grönsaker till att mixa en soppa. Övermogna bananer kan skivas upp och frysas in för att sedan användas i smoothies. Men glöm inte proteiner och andra nyttigheter! Frukosten är superviktig. Boosta en god frukt- och bärsmoothie med chiafrön, linfrön och andra nyttigheter.

Vad tycker ni att man alltid ska ha hemma?

- Quinoa är enkelt och nyttigt och kan användas till väldigt mycket. Bönor är billigt, håller länge och går att använda i allt från sallader och grytor till biffar och röror. Variera sorterna så blir det inte enfarmigt. Ett tredje tips är krossade tomater - grundingrediensen för snabbaste soppan eller pastasåsen. När det gäller smaksättning kommer man långt med vitlök, chiliflakes och pressad citron.

Har ni själv några favoriträtter i boken?

- Till frukost väljer vi gärna grön frukostbowl med kokos- och linfröströssel. Till lunch blir det en morotssoppa med kokosmjölk och ingefära och till middag galetter med rödbetor. Sedan gör vi supergoda bars som vi knaprar på däremellan!

Energirikt mellanmål BARS MED DADLAR OCH MANDEL

Räddaren i nöden efter träningen. Eller som snacks under pluggandet. Nyttigt är det också!

Tips! Vill du ha en billigare variant så byt ut gojibären mot russin.

2 dl havregryn
½ dl sesamfrön
½ dl linfrön
1 ½ dl mandlar
½ dl solroskärnor

2 msk chiafrön
1 tsk kanel
½ dl gojibär
2 urkärnade dadlar
1 nypa salt
4 msk kokosolja
3 msk agavesirap eller lönnsirap

1. Mixa ingredienserna i en matberedare alternativt grovhacka och blanda väl.
2. Packa hårt i en sockerkaksform och lägg in i kylen.
3. Skär upp i lagom stora bitar när det har stelnat.



Ann-Cathrine Johansson och Lena Djuphammar har skrivit boken *Studentköket Vego* (Ordalaget Bokförlag) med en samling billiga recept. Det är både lakto-ovo och veganskt, och inget kräver några knepiga redskap eller dyra ingredienser.



Krämt och gott BAKAD POTATIS MED KIKÄRTSRÖRA

2 portioner  

Enklare än så här blir det inte. Men oj, så mättande!

2 bakpotatisar

Kikärtsröra

2 dl kokta kikärtor
2 vitlöksklyftor
2 tsk citronsaft
3 msk olivolja
1 msk tahini
3 msk finhackad basilika
1 tsk chiliflakes
salt
svartpeppar

Till servering

en klick smör, t ex mjölkfritt
2 dl majsörn
riven ost, t ex mjölkfri

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Tvätta potatisen och skrubba skalet ordentligt. Nagga tre gånger på varje sida. Värm i mikro på full effekt i 10 minuter. Vänd den efter halva tiden. (Tiden gäller för när du har en potatis i mikron.) Tillaga den sedan i ugn i cirka 5 minuter ytterligare för att få skalet lite knaprigt.

Kikärtsröra

1. Mixa kikärtor, vitlök, citronsaft, olivolja, tahini, basilika och chiliflakes.
2. Smaka av med salt och peppar.
3. Fyll potatisarna med smör, kikärtsröra, majs och ost.



Luxigt lättlagat BOWL MED MARINERAD TOFU

2 portioner 

För nötfritt alternativ hoppa över mandeln

Denna fräscha sallad med tofu och grönsaker är överraskande god. Har du bråttom finns det färdigmarinerad tofu att köpa.

svart ris för 2 personer
1 förpackning fast tofu à 270 g
några buketter broccoli
1 morot
1 röd paprika
2 dl tärnad mango
1 avokado, tärnad

Marinad

3 msk ljus sojasås
2 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven färsk ingefära

1 msk olivolja
1 msk sesamolja
1 tsk agavesirap

Garnering

pumpakärnor
ärtskott
mandel
chiliflakes

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Blanda ingredienserna till marinaden.
3. Skär tofun i bitar och lägg i marinaden.
4. Skär broccolin i bitar. Strimla moroten med potatisskalare. Strimla paprikan.
5. Lägg upp ris tillsammans med den marinerade tofun och grönsaker i en skål. Häll över den resterande marinaden.
6. Garnera med pumpakärnor, ärtskott, mandel och chiliflakes.



Härligt gott BÖNBIFFAR

2 portioner 

Favvorecept som fungerar både till lunch och som middag när vännerna kommer på besök.

¾ dl havregryn
½ dl ströbröd
1 dl kokosgrädde
1 morot, grovt riven
½ gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar borlottiböner à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk tomatpuré
½ dl solrosfrön
salt
svartpeppar

1. Blanda havregryn och ströbröd med kokosgrädden och låt stå och svälla i några minuter.
2. Mixa blandningen med bönor, morot, lök, vitlök, tomatpuré och solrosfrön till en slät smet i en matberedare. Smaka av med salt och peppar.
3. Forma till biffar och stek på medelhög värme tills de får fint med färg.
5. Servera gärna med en tomatås.



Snabblagat morgonmål BOVETEGRÖT MED BLÅBÄR

1 portion  

Enkel snabbgröt när du måste komma i väg snabbt på morgonen. Skiva i frukt som du har hemma. Kanel ger lite extra smak.

1 dl boveteflingor
2 dl vatten
1 msk solrosfrön
½ dl blåbär
en nypa salt

1. Koka upp boveteflingorna och häll sedan bort vattnet.
2. Blanda ner solrosfrön och blåbär, häll på 2 dl vatten.
3. Koka på svag värme i cirka 15 minuter.
4. Ät gröten tillsammans med frukt, bär och fröer, som till exempel kiwi, banan, hallon, blåbär och pumpakärnor.

STÖD OSS I ARBETET FÖR DJUREN!

Snart är det dags för val. Djurens Rätt har tre frågor som vi tycker är extra viktiga att lyfta fram gentemot politikerna i år.

- Avveckla pälsdjursfarmningen
- Satsa på djurfri forskning
- Halvera köttkonsumtionen till 2030

För nästan varannan väljare är djurfrågor viktiga vid val av parti. Vi har samlat information om vad partierna planerar att göra för djuren under den kommande mandatperioden.

Stöd Djurens Rätts arbete!

Sms:a **STÖD50** till **72 901** för att bli månadsgivare med 50 kr/månad, eller swisha en gåva till nummer **90 10 877**. Tack!

Läs vår sammanställning om partiernas arbete kring djurfrågor:
www.djurensratt.se/val2018

ANAMMA ÅRETS GRÖNA NYHET

KRYDDA OCH FORMA DINA SPETT.



Sommarens stora nyhet på grillgallren blir nog vår nya formbara färs, som redan tagit vegovärlden med storm. Konsistensen är helt enkelt makalös, för att inte tala om smaken. Nu kan du äntligen krydda och forma dina spett precis så långa, smala eller tjocka du vill.

anamma
Veganskt, såklart!

Gör ditt eget vegokött SEITAN

Vi har fått många frågor om just seitan. Det är en produkt gjord på vetegluten som är väldigt stor utanför Sverige, men som inte riktigt har exploderat här än. Seitan har härligt tuggmotstånd, är fullt av protein och går att variera i oändlighet. Vi tog hjälp av seitanexperten Elias Lacanne som här visar hur enkelt du kan göra dina egna seitanburgare, biffar och korvar.

RECEPT: ELIAS LACANNE FOTO: LINUS HALLGREN

Berätta lite om dig själv!

- Jag heter Elias och är 35 år. Jag är gift med en underbar kvinna som heter Nova och tillsammans har vi två små barn som vi bor med i en söderförort till Stockholm. Jag arbetar som drifttekniker och matlagning är min passion i livet just nu. Jag var matintresserad redan innan, men mitt matintresse ökade rejält efter att jag blev vegan.

Du driver bloggen och Instagramkontot Awesomevegandad. Vad kan man hitta där?

- Jag hoppas och tror att alla som gillar god mat kan hitta inspirerande recept på min blogg. Jag vill inte rikta in mig på någon speciell typ av mat, utan delar helt enkelt med mig av sådant jag själv gillar att laga och äta. Jag älskar att prova nya saker, så det finns garanterat något för alla!

För de som inte vet, vad är seitan?

- Seitan är ett köttsubstitut som ursprungligen kommer från Kina och har funnits väldigt länge. Det görs av vetegluten som man tillreder på lite olika sätt. Vanligtvis blandas en buljong med t ex bönor och sedan med vetegluten (som alltså är ett mjöl). Efter det knådas degen och sedan kan man antingen sjuda, ånga eller baka i ugn. Efter detta ska seitanen vila ca 10 timmar i kylskåp och sedan kan det användas på samma sätt som animaliskt kött. Beroende på vad man blandar med och vilken metod man använder får man olika resultat vad gäller smak och konsistens. Det

är ett köttsubstitut, men det smakar inte exakt som kött, även om det till utseendet kan vara väldigt likt ibland. Seitan är ett växtkött som kan vara fantastiskt gott och har ett härligt tuggmotstånd som är ganska långt ifrån mjuka bönor och kokt blomkål.

Vad är så fantastiskt med seitan?

- Det är så mångsidigt! Det går att göra så otroligt mycket och gillar man att experimentera och vara kreativ i köket kommer man att älska seitan. Det har väldigt högt proteininnehåll och är billigt om man gör det själv från grunden.

Är det svårt att göra eget seitan?

- Nej, men i början kräver det att man följer recept. Seitan är lätt att misslyckas med om man tillagar det för kort/lång tid,

har fel temperatur osv. Jag rekommenderar att man verkligen läser recepten ordentligt och inte ballar ur med kreativitet om man inte har gjort seitan förut.

Varför tror du att seitan inte har slagit igenom i Sverige än?

- Det finns säkert olika anledningar, men tyvärr tror jag att myten om att gluten skulle vara ohälsosamt är en av anledningarna. Sedan finns ju inte glutenmjöl att köpa i de vanligaste butikerna och det tar dessutom lite tid att göra.

Har du några knep för att lyckas eller misstag som du kan dela med dig av?

- Har man aldrig gjort seitan så ska man leta rätt på väl beprövade recept och följa

dem slaviskt. Slarva inte och byt inte ut några ingredienser. Seitan är känsligt! Har man fel proportioner med glutenmjöl, vätska och bönor så är det lätt att misslyckas. Samma sak om man kokar i stället för att sjuda eller har fel tid i ugnen osv. När man har gjort seitan ett par gånger så lär man sig hur degen ska kännas när den knådas och hur den känns när den är klar.



Elias Lacanne.

Kostexpert Pernilla Berg om gluten

- Glutenproteinet har högt innehåll av den essentiella aminosyran lysin. Lysin är en av de begränsade aminosyrorerna i en vegankost.
- Personer som inte har celiaki behöver inte undvika gluten.
- Vid överkänslighet mot vete och andra spannmålsprodukter är det oftast inte gluten som ger besvär utan komplexa kolhydrater som vi inte kan bryta ner i tunntarmen. Det kan i stället vara tarmfloran i tjocktarmen som inte är bra på att bryta ner dessa och då bildas gas i stället.
- Det är inte farligt att undvika gluten, men misstänker du att du har celiaki bör du inte utesluta gluten på egen hand. Diagnostiseringen blir då svårare.
- Undviks gluten i kosten är det viktigt att inte endast byta ut veteprodukter och andra spannmålsprodukter mot substitut baserade på stärkelse. Kosten blir då lätt näringsfattig. Det är extra viktigt för små barn med celiaki.

SEITANBIFFAR

4 portioner 

En mör seitanbiff med fantastiskt tuggmotstånd som är som gjord att ätas med potatis och sås.

2 dl svarta bönor
1 ½ dl vatten
½ dl rödvin, matlagingsvin går bra
4 msk neutral olja
3 msk ljus sojasås
3 msk tomatpuré
2 msk ljus misopasta
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk liquid smoke
2 tsk lökpulver
2 tsk vitlökspulver
1 tsk strösocker
1 tsk rökt paprika
1 tsk timjan

1 tsk ingefära
1 tsk svartpeppar
½ tsk kryddpeppar
½ tsk cayennepeppar
½ tsk muskotnöt
½ tsk salt

4 dl vetegluten/glutenmjöl
1 grönsaksbuljongtärning

1. Lägg ner allt utom glutenmjölet i en hög behållare och mixa till en slät blandning utan klumpar.
2. Håll upp glutenmjölet i en stor skål.
3. Håll ner vätskan (använd en slichepott för att få ut allt ur behållaren) och blanda tills du har en deg.
4. Ta upp degen på en bänk och knåda samt tryck ut till en jämn platt stek på ca 2 cm. När du knådar så tryck ut degen och vik in kanterna mot mitten. Se till att skarvarna är på samma sida. Använd gärna en kavel när degen väl håller ihop. Totalt bör detta ta ca

- 5-8 min.
5. Låt vila 10 min.
6. Sätt ugnen på 170 grader.
7. Skär degen till fyra lika stora biffar och platta till dem lite för att få ut eventuell luft. Lägg dem på ett ugnsgaller och kör sedan i mitten av ugnen i 30 min.
8. Ta en stor kastrull och koka upp ca 3 liter vatten med en grönsaksbuljongtärning. Lägg i biffarna och sjud i 20 min.
9. Ta upp biffarna och lägg i en form/fat och håll i buljong som täcker ca hälften av biffarna. Låt svalna till rumstemperatur (ca 1 timme) och förvara sedan i kylskåp i minst 8 timmar innan de ska ätas. Låt gärna biffarna ligga i lite buljong även i kylskåpet.
10. När biffarna ska ätas så tänk på att de är klara och bara ska värmas på. Stek på medeltemperatur i rikligt med olja tills de är genomvarma. Tänk på att inte ha för hög temperatur eftersom seitan lätt får en hård yta av det.

Psst...

...att **sjuda** betyder precis innan det kokar. Det är väldigt viktigt att det inte kokar, men också att det inte är ljummet. Några småbubblor är okej, men inte mer. Det här kräver att du justerar temperaturen och flyttar runt kastrullen lite då och då. Håll koll ofta med andra ord.



Tips!

Allra bäst blir det om du låter din seitan bli rumstempererad innan du steker/grillar.

SEITANGRILLSPETT

4 portioner 

En fast, smakrik och saftig seitan som passar perfekt att grilla, antingen hela biffar eller skuren i kuber och på spett.

3 dl krossade tomater
2 dl stora vita bönor
½ dl neutral olja
4 msk ljus sojasås
1 msk vitvinsvinäger
2 msk tomatpuré
2 tsk senap
2 tsk liquid smoke

1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk lökpulver
2 tsk vitlökpulver
1 tsk mald ingefära
1 tsk rökt paprika
1 tsk svartpeppar
1 tsk salt
½ tsk cayennepeppar

4 ½ dl vetegluten/glutenmjöl
1 grönsaksbuljongtärning

1. Följ instruktionerna för seitanbiffar, steg 1-6.
2. Skär degen i fyra lika stora biffar och platta till dem lite för att få ut eventuell luft. Lägg dem på

gallret och kör sedan i mitten av ugnen i 40 min.
3. Ta en stor kastrull och koka upp ca 3 liter vatten med en grönsaksbuljongtärning. Lägg i biffarna och sjud i 20 min.
4. Ta upp biffarna och lägg i en form/fat och häll i buljong som täcker ca hälften av biffarna. Låt svalna till rumstemperatur (ca 1 timme) och förvara sedan i kylskåp i minst 8 timmar innan de ska ätas. Låt gärna biffarna ligga i lite buljong även i kylskåpet.
5. Skär seitanet i bitar och trä på grillspett tillsammans med valfria grönsaker. Lägg på grillen och pensla med grillolja och/eller BBQ-sås när de börjar bli klara.

SEITANKORV

Det här är en mild men smakrik korv att ha på morgonmackan. Tanken är inte att härma prickig korv eller liknande utan att göra ett riktigt gott pålägg som påminner om korv i smak och konsistens.

- 1 dl stora vita bönor
- ½ dl rött vin, matlagningsvin går bra
- ½ dl neutral olja
- 1 ½ dl vatten
- 3 msk tomatpuré
- 2 msk ljus sojasås
- 1 tsk senap
- 2 tsk liquid smoke
- 1 msk lökpulver
- 1 msk vitlökspulver
- 1 msk paprikapulver

- 1 tsk salt
- 1 tsk svartpeppar
- 1 tsk strösocker
- 1 tsk rosmarin
- 1 tsk timjan
- ½ tsk kryddpeppar
- ½ tsk cayennepeppar

- 3 ½ dl vetegluten/glutenmjöl
- 1 grönsaksbuljongtärning

1. Lägg ner allt utom glutenmjölet i en hög behållare och mixa till en slät blandning utan klumpar.
2. Häll upp glutenmjölet i en stor skål.
3. Häll ner vätskan (använd en slickepott för att få ut allt ur behållaren) och blanda tills du har en deg.
4. Ta upp degen på en bänk och knåda i cirka 2 minuter.

5. Forma till en tjock korv, ca 20 cm. Låt vila 10 min.
6. Ta en stor kastrull och koka upp 3 liter vatten med en grönsaksbuljongtärning.
7. Platta till korven och rulla den lite för att få ut eventuell luft och forma sedan till en tjock korv igen.
8. Ta en bit ostduk/silduk (eller annat liknande tyg) som är ca 40 x 40 cm. Rulla in korven och knyt varje ände med bomullssnöre, steksnöre eller jutesnöre. Använd en påsklämma för att hålla änden medan du knyter med snöret. Rulla tight.
9. Lägg ner korven i buljongen och sjud sedan i 80 min. Ha locket på glänt. Vänd korven ett par gånger.
10. Lägg över korven i en skål och täck halva med buljong. Låt svalna till rumstemperatur och klipp sedan av steksnöret och ta bort tyget. Lägg över korven i en påse. Förvara i kylskåp minst 8 timmar innan du skär en skiva och lägger på mackan.



Köpa vetegluten

Vetegluten köper man i hälsokostbutiker, vegobutiker och olika butiker online. Annars använder de flesta bagerier vetegluten, så det brukar inte vara några problem att få köpa lite om man frågar där.

SEITANBURGARE

7-9 st



En variant där man skär skivor av en tjock korv och sedan steker (eller grillar) och penslar med BBQ-sås. Det blir ingen gryning färsburgare utan mer en kompakt och saftig burgare.

- 1 dl vatten
- 2 dl krossade tomater
- 2 dl svarta bönor
- ½ dl neutral olja
- 2 msk ljus miso
- 3 msk tomatpuré
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 tsk liquid smoke
- 1 msk lökpulver
- 1 msk vitlökspulver

- 1 tsk salt
- 1 tsk svartpeppar
- 1 tsk rökt paprika
- 1 tsk kryddpeppar
- 4 ½ dl vetegluten/glutenmjöl
- 1 grönsaksbuljongtärning

1. Följ instruktionerna för seitanbiffar, steg 1-4.
2. Forma till en tjock korv, ca 10-15 cm. Låt vila 10 min.
3. Ta en stor kastrull och koka upp 3 liter vatten med en grönsaksbuljongtärning.
4. Plattat till korven och rulla den lite för att få ut eventuell luft och forma sedan till en tjock korv igen.
5. Ta en bit ostduk/silduk (eller annat liknande tyg) som är ca 40 x 40 cm. Rulla in korven och knyt varje ände med bomullssnöre, steksnöre eller jutesnöre. Använd en påsklämna för att hålla änden medan du

knyter med snöret. Rulla tight.

6. Lägg ner korven i buljongen och sjud sedan i 1 timme och 40 min. Ha locket på glänt. Vänd korven ett par gånger.

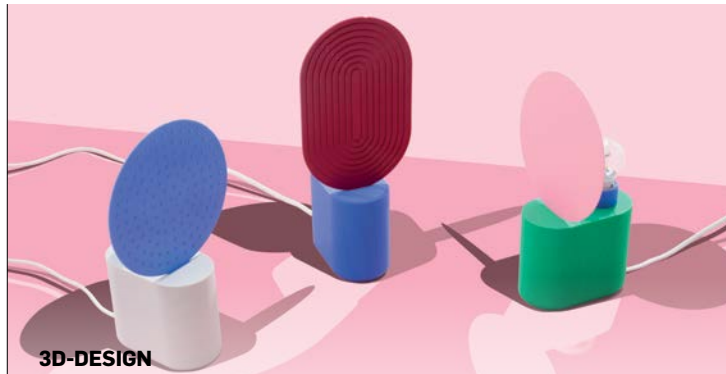
7. Lägg över korven i en skål och täck halva med buljong. Låt svalna till rumstemperatur (ca 1 timme) och klipp sedan av steksnöret och ta bort tyget. Lägg över korven i en påse.

8. Förvara i kylskåp minst 8 timmar innan du skär upp burgarskivor som bör vara ca 1 ½ cm tjocka.

När burgarna ska stekas/grillas så stek på medeltemperatur i rikligt med olja. Tänk på att de är klara och bara ska bli varma och få lite yta. När de börjar bli klara så pensla med en god BBQ-sås på båda sidor och stek någon minut till.



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.

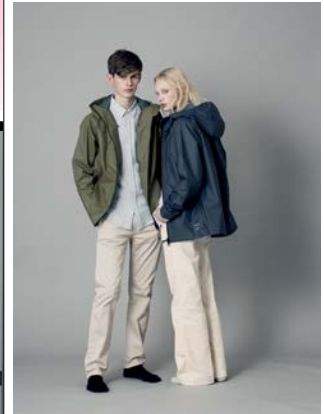


3D-DESIGN

Under designveckan i New York träffade jag UAU Project. De gör inredningsaccessoarer och lampor med 3D-skrivare. Alla produkter är gjorda i helt naturvänliga material som kan brytas ner på ett bra sätt. Fint och färgglatt. En lampa kostar ca 1 130 kr. www.uauproject.com

NEDBRYTBAR REGNJACKA

Tretorn lanserar sitt tredje hållbarhetsprojekt i samarbete med Naturkompaniet; Bio Project – en helt nedbrytbar regnjacka som är både vatten- och vindtät. Bio Project är nästa stora framsteg inom Tretorns hållbarhetsinitiativ Eco Essentials. En miljövänlig regnjacka kostar 1 600 kronor. tretorn.com



Jag har tänkt på sabbatsår och att ta en paus från allt. Historiskt sett har vi haft massor av sabbatsår. Beatles hittade sitt sound när de tog ett sabbatsår i Hamburg. Både Steve Jobs och Mark Zuckerberg har tagit sabbatsår i Indien. Vi lever just nu i en extremt märklig tid. Vi förväntas vara enormt lyckliga, vältränade och göra intressanta saker på vår fritid. Och det är inte bara vi, utan även företag ska vara framgångsrika och välmående. Detta samtidigt som vi lever i en slags megatrend där transparens är enormt viktigt. Så vi ska vara skitlyckliga och minsann visa det transparent i alla sociala medier. Oavsett om det gäller jobbet eller privatlivet så förväntas vi lägga upp en bild på en skön afterwork med vänner, kollegor eller kärestan.

”Tre är en trend”. Jag tror att vi kommer att få se massor av exempel på personer som vill hoppa av framgångståget, hänga i en stuga i skogen eller bara vara något annat än enormt framgångsrik hela tiden. Ett avslutande roligt tips – gå in på den australiska sajten. gapyear.com. Här kan man dra i olika parametrar och lägga upp sitt eget sabbatsår, eller sabbatsmånad, och tala om vilka intressen man har och hur mycket pengar man kan avsätta för detta. Inspirerande, men finns än så länge bara i Australien.



VEGANSKA MOBILSKAL

Svenska och Umeåbaserade The Craaft Legacy har testat en massa nya material och tagit fram ett helt veganskt mobilskal. Förutom den veganska aspekten har man i skalet en funktion för trådlös laddning som finns på t ex flygplatser och offentliga platser. Spännande. Ett skal kostar ca 449 kr på marvelle.se



ODLA INNE

Marbodal har kommit med ett nytt kök i shaker-stil. Jag gillar så klart utseendet, men det som fick hjärtat att rusa lite extra var de fina odlingslådorna med odlingsinredning som man har tagit fram. Tanken är alltså att man ska kunna odla saker med mindre rotsystem. Alltså inte potatis, men mycket annat. Snyggt. Inredningen kostar 850 kr och växtbelysningen kostar 2 800 kr för två lådor. marbodal.se



KIM MARKEL

Under designveckan i New York lanserade formgivaren Kim Markel nya produkter. Hon har lyckats återanvända gamla sminkförpackningar från Glossier. Hon mal ner förpackningarna, värmer upp dem och gjuter nya produkter. Sjukt innovativt och snyggt. En stol kostar ungefär 1 680 USD. kimmarkel.com



SLUMPARTAD DESIGN

Svenskt och närproducerat. Daniel Svahn har gjort en lampa med minimal energiförbrukning. Han har tagit ett runt plåtstycke och sen släppt bowlingklot på metallen för att forma den. Lampan får ett eget och unikt uttryck och ska ärgas med åren på ett naturligt sätt. Kostar 2 250 kr. crookedconcept.se

MÖBLER AV SPILL

Svenska möbelföretaget Swedese har experimenterat med spillmaterial från fabrikena i Småland och lyckats göra en hel del snygga prototyper. Inte lanserat än, men vi hoppas att det här bordet kommer ut på marknaden snart. swedese.se



GRANIT HJÄRTA MILJÖ

Granit satsar extra på miljövänliga produkter. Man menar att det alltid har funnits miljösmarta produkter hos dem, men de som är extra miljösnälla får numera ett hjärta. Enkelt att välja rätt helt enkelt. Pennorna på bilden kostar 25 kronor styck. granit.se

BLI MINDRE GRÖN VID GRILLEN



Kunskap och medvetenhet är nyckeln till en lyckad och miljövänlig grillfest. Ända sedan starten 1983 har Kung Markatta arbetat för en godare värld. Nu är det 2018 och hög tid att slå ett slag för en mer klimatsmart grillkultur. Genom att grilla vegetariskt framför kött kan du göra en insats både för hälsa och miljö. Dessutom är det lätt och det blir minst lika gott, om inte godare. Gå vår grillskola på kungmarkatta.se/grillskolan och få inspiration till att laga den riktigt goda maten!



Den riktigt goda maten.

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.



GLITTRA I SOMMARSOLEN

Jag älskar bronzers då de ger en fin finish till solkysst hy, men även då de ger den som inte har varit ute i solen en chans till härlig glow. "Sunkissed" från ELF köper du för 49 kr på lyko.se

MILJÖMEDVETEN STRANDPINGLA

Märket Woron har utökat sitt sortiment av hållbart mode och säljer nu även badkläder. Tillverkade i återvunna fibrer är de ännu ett bevis på att man kan vara en både snygg och miljömedveten konsument. "Flirt bikini top", 499 kr på woronstore.com



TOFFLOR AV ANANAS

Hur häftigt är det inte att det numera går att köpa skor och väskor i konstläder gjort av ananas, eller piñatex som materialet heter? De sköna rosettprydda tofflorna Monika kommer från märket Nae. 850 kr på thrivestore.se



RAKGEL MED AVOKADOOLJA

Det här är en raggel för alla avokadoälskare där ute. Varför bara äta avokado när man även kan låta huden njuta av dess goda nyttigheter? Raggelen från Gaia gör huden mjuk och kan användas både till ansikte och kropp. 159 kr på kissedyeco.se



LYXIG PEELING

Investera i en bra peeling, särskilt under sommarmånaderna när huden är extra utsatt. "Youth Liquid Peel" ingår i The Body Shops populära hudvårdsserie Drops of Youth och är berikad med martorn och strandsilja. 225 kr på thebodyshop.com



SKÖN JUMPSUIT

Grönt är skönt. Speciellt när det kommer till den här byxdressen från Lindex. Snygg till vardags och fest och bekväm nog att dansa i hela natten. 599 kr på lindex.com



SOMMARSKJORTAN FÖR BEACHHÄNG

"Palms – short sleeved shirt" från Dedicated passar den som vill ha en cool skjorta som sticker ut. Palmmotivet är perfekt för härligt beachhäng och varma sommarkvällen. 700 kr på ecosphere.se



BADSHORTS AV ÅTERVUNNET MATERIAL

Outerknown har både stil och miljö i åtanke när de producerar sina kläder, något de vill förmedla i sina produkter. Badshortsen "Evolution trunk" är gjorda av återvunna fiskenet och överbliven nylon. 713 kr på outerknown.com

4 ANLEDNINGAR ATT ÄLSKA URTEKRAM

Nyhet!

Vårt nordiska klimat gör huden fattig på fukt. Vårda den med naturliga vitaminer och antioxidanter från ekologiska havtorn, blåbär och tranbär.

Läs mer på urtekram.se



1. 100% NATURLIGT
URSPRUNG!

2. ECOCERT COSMOS ORGANIC!

En av marknadens strängaste certifieringar för ekologisk kosmetik står som garant för Urtekrams produkter.

3. VEGAN!

4. LEAPING BUNNY
MOT DJURFÖRSÖK!



Alltid ekologiskt

svegro

smaker som växer

Svegro Sommarbasilika Ekologisk

Låt smokerna visa vidare:
Ta ut basilikan försiktigt.
Återvinna gärna kruken. Välj
ett soligt läge och plantera
i ny jord. Se till att jorden
alltid är fuktig. Nyp av
bladen i toppen först.

Äntligen blir sommaren återvinningsbar.

Ekologisk Sommarbasilika är större och frodigare. Planterar du om den fortsätter den att växa och räcker hela sommaren. Låter du basilikan gå i blom kan du plocka frön och sätta i jorden nästa sommar. Även den nya pappersförpackningen kan hjälpa till med återväxten om du lägger den i komposten. Finns i utvalda butiker. För tips och inspiration besök svegro.se.

Den här gången gästas vi den klimatsmarta Enkla Kassen. Enkla Kassen är ett bra tips till familj och vänner som vill laga mer veganskt men har svårt att komma i gång. Här är några recept du kommer att få njuta av om du börjar prenumerera på Enkla Kassen, vilket du gör på enklakassen.se

RECEPT: ENKLA KASSEN
FOTO: DANIEL VON MALMBORG

Anmäl ditt intresse!

I höst expanderar Enkla Kassen i Sverige. Vill du veta när vi levererar till dig, skriv upp dig på intresselistan på enklakassen.se.

VEGOS VECKOMENY

Vi tog ett snack med Patrik Olsson, en av grundarna av Enkla Kassen.



Johannes Källgren och Patrik Olsson, grundare av Enkla Kassen.

Berätta om Enkla Kassen, vad sysslar ni med?

- Det är ofta krångligt och dyrt att leva en mer hållbar livsstil. Det tycker vi är fel. Vi gör det enkelt och billigt att leva mer hållbart. Vi förenklar och tillgängliggör en hållbar livsstil. Maten är en stor del av vår miljöpåverkan, så därför börjar vi med att förenkla maten.

Hur kom ni på idén till Enkla Kassen?

- Min veganresa började i Norrlands inland. Det var utmanande när kulturen runt om drog åt ett annat håll. Med tiden hittade jag likasinnade och vi började laga vegansk mat tillsammans. Men med tiden kände jag allt starkare för att få med fler bortom de redan frälsta på vegoresan. Det är den stora massans matvanor som påverkar världen mest. Att en liten grupp gör rätt räcker inte. Då insåg jag att det behövs en enklare väg till att laga mer veganskt och som gör det enkelt att fortsätta i vardagen trots allt livspussel som ska fixas.

Ni har just nu tre olika kassar, och kommer att utöka till fem, berätta om det upplägget.

- För att förenkla vardagen gör man inget val av kassar när man startar sin prenumeration av Enkla Kassen. Just nu har vi tre olika kassar som vi har namngett utifrån proteinkälla: linskassen, jordnötskassen och sojafärskassen. Dessa kassar repeteras över tid. Det innebär att fjärde leveransen är en likadan kasse som första leveransen. Det är en del

av enkelheten. När man lagar samma recept flera gånger går det åt mindre tid och energi.

Vad hittar man för typ av mat?

- Vi vill inspirera fler till att äta mer veganskt i vardagen. Därför har vi valt ut recept som passar bra en vardagskväll och som matlåda. Vi har tagit inspiration från hela världen med exempelvis indisk daal, burritos och vego pad thai.

Vem passar den här kassen för?

- Enkla Kassen passar för den som har svårt att finna tid och energi till att laga mat i vardagen. Den passar också bra för den som vill laga mer vegansk mat men har svårt att komma i gång. Även för småbarnsfamiljer och studenter kan Enkla Kassen förenkla vardagsmaten.

Ni pratar mycket om mat och klimat, vill ni berätta lite mer om varför maten blev ert sätt att rädda världen?

- Med en helt växtbaserad kost kan man minska sin klimatpåverkan från mat med upp till 80 %. Det är den minskning som WWF anser är nödvändig för en hållbar livsstil. I Sverige utgör livsmedel en tredjedel av hushållens konsumtionsbaserade utsläpp. Alltså är det nödvändigt att ställa om maten om vi ska nå klimatmålen. Att övergå till en mer växtbaserad kost är det viktigaste för att minska matens klimatpåverkan. Det som enskild insats kan minska utsläppen långt mer än minskat matsvinn, mer ekologiskt och mer närproducerat kan göra tillsammans.



MÅNDAG INDISK DAAL

4 portioner  

Tid: 35 min

2 morötter, rivna
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor finhackade
1 msk rapsolja
3 tsk mald ingefära
1 tsk mald kanel
1 tsk koriander
½ tsk mald kardemumma
1 tsk salt
3 dl vatten
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
1 förpackning kokosmjölk à 400 ml
1 grönsaksbuljongtärning

3 dl torkade röda linser
ris för 4 personer, 250 g

1. Fräs morötter, gul lök och vitlök i oljan i en gryta i några minuter.
2. Rör ner ingefära, kanel, koriander, kardemumma och salt.
3. Fortsätt med att hälla ner vatten, krossade tomater, kokosmjölk, buljongtärning och röda linser. Koka upp och låt sjuda på svag värme i ca 20 minuter. Rör om då och då.
4. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Servera daalen tillsammans med ris.



TISSDAG VEGO PAD THAI

4 portioner

Tid: 30 min

250 g vetenudlar
3 msk kinesisk soja
2 msk vitvinsvinäger
1 msk strösocker
1 tsk chilipulver
1 lime, saften
1 dl jordnötssmör
1 färsk röd chili, urkärnad och finhackad
2 morötter, grovt rivna
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 burk wokgrönsaker à 400 g
2 msk rapsolja

1. Tillaga vetenudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj sedan i kallt vatten.
2. Blanda ihop sojasås, vitvinsvinäger, strösocker, chilipulver, limesaft och jordnötssmör i en skål. Rör om.
3. Fräs chili, morötter och vitlök i 1 msk rapsolja i en stor stekpanna i ca 2 minuter. Skölj under tiden wokgrönsakerna. Häll ner i stekpannan och låt fräsa med i 2 minuter.
4. Vänd ner såsen.
5. Vänd avslutningsvis ner nudlarna tillsammans med resterande matsked rapsolja. Rör om i 2 minuter. Servera.



ÖNSDAG
MAROCKANSK
KIKÄRTSGRYTA

4 portioner

Tid: 25 min

Marockansk kikärtsgryta

1 gul lök, finhackad
1 förpackning krossade tomater
à 400 g
4 dl vatten
1 dl jordnötssmör
1 msk curry
1 msk oregano
1 tsk chilipulver
½ tsk salt
1 tsk strösocker
1 grönsaksbuljongtärning
1 msk rapsolja
2 förpackningar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta

Couscous

3 dl vatten
1 msk rapsolja
½ tsk salt
3 dl couscous

Marockansk kikärtsgryta

1. Fräs den gula löken i rapsoljan i en gryta. Det tar ca 2 minuter.
2. Häll ner krossade tomater, vatten och jordnötssmör och rör om ordentligt.
3. Tillsätt curry, oregano, chilipulver, salt, strösocker och buljongtärning. Rör om och låt koka i ca 10 minuter.
4. Skölj kikärterna. När det är ca 4 minuter kvar på grytan, häll ner kikärterna.

Couscous

1. Koka upp vatten, rapsolja och salt i en kastrull.
2. När vattnet kokar, ta kastrullen från plattan och tillsätt couscousen och rör om. Lägg på locket och låt stå i ca 5 minuter.
3. Servera den marockanska kikärts-grytan med couscous.



TORS DAG LINSBIFFAR

4 portioner 

Tid: 40 min

6 dl pasta
2 liter vatten
2 tsk salt
1 msk rapsolja

Linsbiffar

3 dl torkade röda linser
5 dl vatten
1 tsk salt
1 dl vetemjöl
½ dl ströbröd
1 msk torkad basilika
1 tsk mald svartpeppar
2 morötter, rivna
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk rapsolja

Tomatsås

1 förpackning krossade tomater
à 400 ml
1 grönsaksbuljongtärning

1 msk torkad timjan
1 msk torkad basilika

1. Koka pastan i vattnet tillsammans med salt i 11 minuter, tills den är klar.
2. Håll av vattnet från pastan och blanda med 1 msk rapsolja. Ställ åt sidan.

Linsbiffar

1. Koka upp röda linser, vatten och salt i en kastrull. Låt koka utan lock i 10 minuter.
2. Blanda ihop kokta linser, vetemjöl, ströbröd, basilika, svartpeppar, morötter, gul lök och vitlök i en bunke. Forma smeten till 8 biffar och stek i oljan, 4 minuter per sida.
3. Servera linsbiffarna med pasta och tomatsås.

Tomatsås

1. Håll ner krossade tomater, buljongtärning, timjan och basilika i en kastrull.
2. Låt koka utan lock på låg temperatur under tiden du gör linsbiffarna.



FREDAG BURRITOS

4 portioner 

Tid: 30 min

Färs

2 liter vatten
1 msk kinesisk sojasås
1 grönsaksbuljongtärning
4 ½ dl torkad sojafärs

Gryta

1 rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk rapsolja
1 förpackning svarta bönor à 400 g
1 burk majs-korn, ca 150 g
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
3 tsk paprikapulver
2 tsk chilipulver
2 tsk oregano
2 tsk spiskummin
1 tsk salt
1 grönsaksbuljongtärning

Till servering

8 tortillabröd
1 burk tacosås à 220 ml

Färs

1. Koka upp vatten, sojasås, buljongtärning och sojafärs i en kastrull. Låt koka i 10 minuter.
2. När sojafärsen är klar, håll ner den i ett durkslag för att låta vätskan rinna av.

Gryta

1. Fräs rödlök och vitlök i rapsoljan i en stor gryta i några minuter.
2. Rör ner sköljda svarta bönor, majs-korn, krossade tomater och avrunnen sojafärs. Rör om.
3. Krydda med paprikapulver, chilipulver, oregano, spiskummin, salt och buljongtärning. Låt puttra på i ca 5 min.
4. Servera grytan tillsammans med tortillabröd (2 per portion), salsa och sojafärsås.



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 D3 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 D3 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

Nu också till barn

100%
veganska
produkter

NYHET



OmniVegan KIDS

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggetablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K2, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



OmniVegan

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



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

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

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



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



CHOKLADOMAN OCH VEGAN? No probs! På Åre Chokladfabrik lägger vi till sommarsmaken hallon till vårt sortiment veganchoklad. Tillverkad för hand, på plats vid foten av det mäktiga fjället som vilar som fond i Åre by. Kom förbi och provsmaka och ta en finkaffe till utsikten över Åresjön. Eller besök vår webbshop och låt hallonchokladen smälta i gommen hemma i hängmattan istället? Ha en riktigt skön semester!

Åre Chokladfabrik®

0647-155 80 arechokladfabrik.se

Vego reser / Amsterdam

WEEKEND I AMSTERDAM

Staden med de många kanalerna som även visade sig ha väldigt många vegoställen! Vi tog en helg i Nederländernas största stad och åt oss runt på allt grönt vi kunde hitta. Amsterdam är en riktig pärla för matälskaren och väl värt ett besök.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

FOTO MARIE-CHARLOTTE PEZE

AMSTERDAM HAR BLIVIT ett allt populärare resmål för oss svenskar och det är inte svårt att förstå varför. Det är ingen gigantisk stad med sina 800 000 invånare, och på något sätt känns den ännu mindre. Den är dessutom allt du tänker dig att Amsterdam ska vara. Spegelblanka kanaler, smala gator, gamla hus som nästan faller över en blandat med nya moderna komplex, grönskande alléer och massor av tulpaner, om du tar dig hit på våren. Det är en väldigt levande stad med små butiker överallt, vilket är väldigt kul vare sig du är intresserad av inredning, kläder eller annat.

Maten då? Många skulle nog sätta Amsterdam högt på listan bland de bästa vegostäderna, för visst finns här mycket att äta... och gott! Vi blev faktiskt förvånade över det breda utbudet med allt från streetfood, bakverk och flottig snabbmat till hantverk, schyssta middagsrestauranger och fine dining. Det svåra är bara att välja, för en weekend här kräver minst fyra mål om dagen för att hinna med allt - men så är ju mat också anledningen till att vi reser, eller hur?

Vegan Junk Food Bar **VEGAN**

Frågar du folk om deras favoritställe i Amsterdam så brukar det bli det här... och vi förstår dem. De har helt magnifika burgare (även monstervarianten med två burgare eller schnitzlar) med läckra såser och framför allt en hel hög med olika friterade godsaker på menyn. Nuggets, vårrullar med ost, klassiska "bitterballen" och annat gott.

Staringplein 22

Eerste van Swindenstraat 389

Marie Heinekenplein 9-10

veganjunkfoodbar.com

Mr. & Mrs. Watson **VEGAN**

Hit går du för att kaka en riktigt trevlig middag. Mycket på menyn kanske inte låter särskilt spektakulärt, men allt är så himla vällagat och gott att man storknar. Till förrätt måste, måste, måste du bara testa plockbrickan med deras egna veganska ostar. De är makalösa. Och till varmrätt... vegansk ostfondue!

Linnaeuskade 3h

watson.bar

The Dutch Weed Burger **VEGAN**

Här hittar du den världsberömda

algburgaren! Jepp, det här stället kan sin umami. Burgaren är proppad med alger, brödet är proppat med alger, dressingen är smaksatt med alger och på det en hög med smarrig kimchi. Även om du inte gillar alger måste du testa, för det här är något utöver det vanliga.

Nicolaas Beetsstraat 47

dutchweedburger.com

Meatless District **VEGAN**

Stor lokal, modern inredning och en väldigt spännande meny med t ex bagels med morotslax och en krämig tryffeltagliatelle med svart vitlök. Vårt förslag är att du kår middag här och tar del av deras roliga drinkar och vinmeny.

Bilderdijkstraat 65-67

meatlessdistrict.com

Dophert **VEGAN**

Ett supermysigt litet café där du kan äta både frukost, lunch och middag. Mackorna och burgarna är formidabla och du måste bara testa deras underbara tårter och kakor. Stället ligger dessutom i ett väldigt mysigt område.

Spaarndammerstraat 49-H

www.dophertcatering.nl

Koffie ende koeck **VEGAN**

Det finns enklare mat att äta här, men hit kommer du främst för kakorna. Åh, alla kakor! Här finns croissanter, brownies, bärpajer, chokladtårter och om du vill lyxa till det... vegansk high tea som bjuder på ett gigantiskt kakfat med allt det härligaste.

Haarlemmerweg 175

koffieendekoeck.nl

The Happy Pig Pancake **VEGAN**

Pannkakor är väldigt populärt i Amsterdam. Så passande då att det finns ett helt veganskt pannkaksställe. Här är de kända för sina speciella fyllda, rullade pannkakor. Här finns både söta och matiga pannkakor samt fluffiga belgiska väfflor.

Rosmarijnsteeg 12

www.thehappygig.nl

FOTO: GEERT SNOEIJER



Vego reser / Amsterdam



FOTO: KLAPFILM.NL



På favoriten Junk Food Bar kan du frossa i fantastiskt friterat och brutala burgare. Ett måste!

Frossa i pannkakor på The Happy Pig Pancake.



Vego reser / Amsterdam

Ätbart konstverk på
De culinaire werkplaats.



Börja middagen med veganska ostar på Mr. & Mrs. Watson.



Glöm inte att njuta av de vackra kanalerna.

Spirit **LAKTO-OVO/VEGAN**

Den här buffén är vegoälskarens dröm. Ungefär 98 % är helt veganskt och det bjuds på både varma och kalla rätter, sallader, grytor, grillat, röror, soppor och annat gott. Ja, även desserter om du vill avsluta med det. Du betalar för vikten, så plocka på dig av det som lockar och gå sen till kassan.

Czaar Peterstraat 2a
spiritrestaurants.nl

De culinaire werkplaats **LAKTO-OVO/VEGAN**

Matnörderi möter konst, möter kreativitet, möter framtidens vegomat... på något sätt! Väldigt vackert och experimentellt med en meny som ständigt förändras. Gillar du fine dining utöver det vanliga är det hit du ska bege dig.

Fannius Scholtenstraat 10
deculinairewerkplaats.nl

Beter & Leuk **LAKTO-OVO/VEGAN**

Det här är ett trevligt litet café med bästa brunchtallriken. Du får pannkakor, scones, marmelad, kokosgrädde, smoothie bowl och toast. En perfekt start på dagen helt enkelt.

Eerste Oosterparkstraat 91
beterenleuk.nl

NÅGRA FLER FAVORITER

Vleesch Noch Visch **LAKTO-OVO/VEGAN**

Finns både som en streetfood-restaurang och en food truck med perfekt äta-på-stående-fot-mat. Vålfyllda rullar, sallad, soppa och drycker.

Schaepmanstraat 2
vleeschnochvisch.com

The Cold Pressed Juicery **VEGAN**

En juicebar som finns på flera ställen i

stan. De har även goda snacks att köpa med sig.

Nieuwe Passeerdersstraat 12
thecoldpressedjuicery.com

Mastino **VEGAN**

En helt vegansk pizzeria, behöver vi säga mer?

Eerste van der Helststraat 78 hs
mastinopizza.nl

Alchemist Garden **VEGAN**

En rå sallads- och juicebar med butik.

Overtoom 409
alchemistgarden.nl

Waaghals **LAKTO-OVO/VEGAN**

Vegetarisk restaurang med mat som inspireras av hela världen.

Frans Halsstraat 29
waaghals.nl



Ätbart konstverk på
De culinaire werkplaats.



Vegan junk food bar.



Vego till vardags

Man behöver verkligen inte tumma på varken smak eller variation när det kommer till vardagsmaten. Du behöver bara lite inspiration, och det har Maria Zihammou i överflöd i sin nya bok. Här kommer några godingar att variera vardagen med!

RECEPT: MARIA ZIHAMMOU FOTO: STEFAN EDETOFT

PANNBRÖD MED ARABISKA TILLBEHÖR

4 portioner, ca 12 bröd

När jag längtar till min pappas soliga hemland Marocko brukar jag göra farmors aubergineröra och äta till pannbröd. Bröden måste jäsa länge, men det är väl värt väntan – de blir härligt sega och goda.

Pannbröd

25 g jäst

2 ½ dl ljummet vatten

6-7 dl vetemjöl special

1 tsk flingsalt

Aubergineröra

2 auberginer, ca 300 g

3 msk olivolja

1 citron, finrivet skal och saft

1 tsk mald spiskummin

1 nypa chiliflakes

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 msk finhackad färsk koriander

salt

svartpeppar

Kamutvete

2 msk smör, t ex mjölkfritt

2 dl kokt kamutvete

Tomatsallad

1 ask cocktailtomater, halverade

1 liten rödlök, finhackad

½ citron, saften

2 msk olivolja

1 msk finhackad färsk koriander

salt

svartpeppar

Myntayoghurt

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

2 msk finhackad färsk mynta

Pannbröd

1. Rör ut jästen i ½ dl ljummet vatten.

Tillsätt 3 msk vetemjöl och rör till en lös deg. Jäs degen övertäckt på ett svalt ställe i 30 minuter.

2. Tillsätt resten av det ljumma vattnet, resten av mjölet samt salt. Arbeta degen kraftigt i några minuter. Sätt att jäsa under bakduk i ytterligare 2 timmar.

3. Dela degen i ca 12 bitar och forma till bollar. Kavla ut tunna, runda bröd på väl mjölat bakbord.

4. Stek bröden ett par minuter på varje sida på medelvärme i en stekpanna utan

fett, tills de har fått fin färg på bägge sidor. Lägg bröden att svalna under en bakduk för att de inte ska torka.

Aubergineröra

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Lägg auberginerna hela på en plåt med bakplåtspapper och sätt in i mitten av ugnen. Baka auberginerna i ca 30 minuter tills de är mjuka. Dela dem på mitten och skrapa ur innehållet. Släng skalet.

3. Hetta upp oljan i en stekpanna och

tillsätt aubergineköttet. Mosa det med en gaffel till en slät röra och stek under omrörning i ca 10 minuter tills det mesta av vätskan har försvunnit.

4. Mixa till en slät blandning tillsammans med finrivet citronskal, citronsaft, spiskummin, chiliflakes, finhackad vitlök och koriander. Smaka av med salt och peppar.

Kamutvete

Hetta upp smöret i en stekpanna och fräs kamutvetet i ett par minuter under

omrörning, tills det har fått lite färg och blivit knaprigt. Håll upp i en skål.

Tomatsallad

Lägg tomater och lök i en skål tillsammans med citronsaft, olja och koriander. Blanda och smaka av med salt och peppar.

Myntayoghurt

Blanda yoghurt med finhackad mynta. Servera bröden med alla goda tillbehör.





CURRY NAM NAM-GRYTA MED GODA GREJER

4 portioner  

Det finns många sätt att laga curry på, men här har jag gjort en len och mild variant med potatis, ärtor och sötpotatis, som kokats i kokosmjölk. Ät den med krispiga papadam, chutney och ris till. En gryta att samlas runt!

Curry nam nam-gryta

2 msk rapsolja
1 gul lök, tunt skivad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 tsk curry
1 tsk finriven ingefära
4-5 fasta potatisar, 300-400 g, i mindre bitar
1 sötpotatis, i mindre bitar
1 burk kokosmjölk, ca 400 g
2 dl gröna ärtor
salt och svartpeppar
1 msk grovhackad färsk koriander

Myntayoghurt

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 msk finhackad färsk mynta eller koriander

Till servering

kokt basmatiris
mango chutney
papadam

Curry nam nam-gryta

1. Hetta upp oljan i en rejäl gryta och fräs lök och vitlök under omrörning i ett par minuter.
2. Tillsätt curry och finriven ingefära, låt blandningen steka under omrörning i ca 2 minuter för att alla smaker ska komma fram.
3. Lägg ner potatis och sötpotatis i grytan och häll på kokosmjölken. Låt grytan puttra samman under lock i 15-20 minuter tills grönsakerna har mjuknat.
4. Håll ner ärtor och smaka av med salt och peppar.
5. Toppa med hackad koriander och servera med ris, mango chutney, papadam och myntayoghurt.



KNAPRIGT STEKT TOFU MED ASIATISK PLOCKSALLAD

4 portioner

Plocksallader är ett kul sätt att samla kring maten. Man lägger upp alla färgsprakande grönsaker tillsammans med nudlar, melon och jordnötter och låter var och en plocka ihop sin egen sallad. En god dressing till klickar i gång smaklökarna!

Picklad rättika

ca 500 g rättika
3 dl vatten
1 ½ dl ättikspirt, 12 %
2 dl strösocker
1 msk salt

Sesamdressing

½ finhackad röd chili
1 finhackad vitlöksklyfta
1 msk finhackad ingefära
2 lime, pressad saft
½ dl kokhett vatten
3 msk ljus soja
1 msk sesamolja
3 msk strösocker

Knaprigt stekt tofu

ca 400 g tofu, fast och naturell
2 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar
neutral olja, t ex majsolja, till stekning

Tillbehör

tunna glasnudlar till fyra personer
1 morot
½ gurka
4 salladslökar, tunt skivade
8 rädisor, tunt skivade
1 klyfta vattenmelon, ca 150 g
150 g sugarsnaps
50 g böngroddar
1 kruka grovhackad mynta
½ dl grovhackade jordnötter
1 lime i klyftor

Picklad rättika

1. Skala och strimla rättikan i tunna skivor med en potatisskalare.
2. Blanda vatten, ättikspirt, socker och salt till en lag och lägg i rättikan. Låt rättikan stå och dra i lagen i minst 2 timmar i kylan.

Sesamdressing

Blanda samman alla ingredienser till dressingen och häll upp i en skål.

Knaprigt stekt tofu

1. Skär upp tofun i mindre bitar och lägg på ett fat. Pudra över majsstärkelse och krydda med lite salt och peppar. Vänd runt så att stärelsen och kryddorna fastnar ordentligt.
2. Hetta upp en stekpanna med olja och stek tofun fräsigt och gyllenbrun runt om. Lägg upp på lite hushållspapper för att rinna av. Servera tofun tillsammans med salladen och den goda dressingen.

Tillbehör

1. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skala och hyvla moroten i tunna remsor på längden med en potatisskalare. Skala och dela gurkan på längden i två delar, kärna ur och skär i skivor.
3. Skär melonen i bitar.
4. Lägg upp nudlarna med rättika, morot, gurka, salladslök, rädisor, melon, sugarsnaps och böngroddar i olika högar. Strö över mynta och jordnötter och servera limeklyftor och sesamdressing till.



ROSTAD BLOMKÅL OCH AUBERGINE MED CURRYYOGHURT

4 portioner  

När man steker eller ugnsbakar grönsaker som blomkål och aubergine kommer nya spännande smaker fram. Var inte rädd för att ge auberginen en fläckigt svart yta. Det kommer bara att ge rätten ännu mer karaktär som matchar den krämiga curryyoghurten perfekt.

Rostad blomkål med aubergine

1 blomkål, ca ½ kg
1 aubergine
2 gula lökar
3-4 msk olivolja
1 tsk hel spiskummin
1 tsk paprikapulver

salt
svartpeppar

Curryyoghurt

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 msk curry
1 tsk agavesirap
½ citron, finrivet skal och saft
salt
svartpeppar
Till servering
ris, bulgur eller ugnsbakad potatis
1-2 msk finhackade örter, t ex koriander eller persilja

Rostad blomkål med aubergine

1. Dela blomkålen i mindre buketter och skiva stammen i mindre bitar. Skär auberginen i skivor. Skala

och dela löken i halvor och skiva tunt.

2. Hetta upp hälften av oljan i en stekpanna. Stek löken tills den får fin gyllenbrun färg, rör då och då så att den inte bränns. Ta upp löken och ställ åt sidan.

3. Tillsätt resten av oljan och lägg i blomkålen. Krydda med spiskummin, paprikapulver och lite salt och peppar. Stek tills blomkålen har fått färg och mjuknat men fortfarande har en rå kärna. Ta upp blomkålen och ställ åt sidan.

4. Tillsätt mer olja om det behövs och stek auberginen tills den också har mjuknat och fått fin färg, den ska gärna ha svarta fläckar på ytan. Blanda de stekta grönsakerna på ett fat.

5. Rör samman ingredienserna till curryyoghurten. Servera såsen till de varma eller ljumna grönsakerna tillsammans med ris, bulgur eller ugnsbakad potatis. Toppa med fräska örter.



I **Vego till vardags** (Semic förlag) dukar Maria upp en hel buffé med härliga vardagsrätter med inspiration från hela världen. Det är färgstarkt, smakrikt och inspirerande. Ett måste i kokbokshyllan!



FYLLD UGNSBAKAD SQUASH MED TOMATER OCH RÖTT RÅRIS

4 portioner

Jag älskar kombinationen av det knapriga råriset tillsammans med örter och alla goda grönsaker. Den här rätten får mig verkligen att drömma om Provence. Hyvlad parmesan är också gott att toppa squashen med vid servering.

1 dl rött råris
2-3 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
4 medelstora squasher
100 g champinjoner, finhackade

1 ask halverade körsbärstomater, ca 250 g
1 dl gröna urkärnade oliver, hackade
1 msk kapris
1 tsk Herbes de Provence
1-2 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Hetta upp en stekpanna och tillsätt oljan. Ha i lök och vitlök och låt blandningen steka i ett par minuter under omrörning.
4. Dela squashen i två delar på längden. Om du använder större squash, dela även varje squash i två delar på mitten. Gröp ur med en sked. Lägg

squashen på en plåt med bakplåtspapper. Finhacka det urgröpta köttet och tillsätt i stekpannan. Blanda och stek på medelvärme i ett par minuter.

5. Tillsätt champinjoner i pannan. Stek i ca 15 minuter tills all vätska har kokat bort och blandningen har fått lite färg.
6. Tillsätt tomater, oliver, kapris, kokt ris, örter samt salt och peppar. Tänk på att vara försiktig med saltet eftersom oliverna och kaprisen är saltade i sig. Låt puttra i ytterligare 5 minuter så att blandningen får en tjock konsistens.
7. Fyll squashen med grönsaksblandningen och baka i mitten av ugnen i 20-30 minuter, tills allt har fått fin färg och squashen är mjuk.

SANNINGAR OM SKELETTET

– protein, kalcium och hormoner

Många har åsikter om kalcium, komjölk och skelettet. Vissa anser att komjölk och kött drar ut kalcium från skelettet och andra anser att komjölk är en nödvändighet för ett starkt skelett. Vad är det som gäller egentligen? För att förstå hur det hänger ihop krävs lite kunskap om skelettet och kalciumbalansen i kroppen.

TEXT: PERNILLA BERG

Skelettet

Det är många faktorer som påverkar hur starkt skelettet är. Upp till ungefär 20-årsåldern byggs skelettet upp och blir starkare och starkare, men därefter bryts det ner i snabbare takt än det byggs upp. Viktiga nutritionella faktorer för att skelettet ska bli starkt och hållbart är mineralen kalcium och vitamin D. Men även andra näringsämnen som vitamin K2 och fosfor är viktiga att ha rätt balans av. De hårda delarna av skelettet består av benceller inbäddade i hydroxyapatit (kalcium och fosfat). Lite förenklat byggs benet i skelettet om kontinuerligt av bennedbrytande och benuppbyggande celler. Med åldern minskar hastigheten för benuppbyggnaden och det är därför viktigt att bygga upp skelettet under ungdomsåren för att undvika osteoporos senare i livet. För att skelettet ska kunna upprätthålla en bra kalciumbalans krävs ett adekvat



intag av kalcium, men det krävs även vitamin D för optimalt upptag av kalcium i tarmen.

Förutom rätt näringsämnen är det även många andra faktorer som påverkar hur starkt skelettet blir. Belastning genom fysisk aktivitet ökar benomlagringen och förbättrar bentätheten (som är ett mått på hur starkt skelettet är). Fysisk aktivitet är viktigt oberoende av ålder för att bibehålla ett starkt skelett. Även hormonet östrogen är viktigt för bentätheten. Sjukdomen benskörhet (osteoporos) är en multifaktoriell sjukdom där många olika faktorer spelar in. Riskfaktorer är lågt kalcium- och vitamin D-intag, låg fysisk aktivitet, hög vikt, hög ålder, menopaus, vissa läkemedel, vissa sjukdomar, rökning och alkohol.

Kalciumintag

Kalciumnivån i vegetabiliska livsmedel varierar, men nötter, frön, gröna grönsaker, tofu och berikade växtdrycker är relativt bra källor till kalcium. Oskalade sesamfrön innehåller väldigt mycket kalcium, men liksom många andra vegetabilier innehåller det även ämnet fytat som hämmar upptaget.

För att kalcium ska absorberas bra från tarmen krävs också vitamin D. Under sommarhalvåret bildar vi vitamin D i huden när vi utsätts för solljus, men under vinterhalvåret kan det vara bra att ta extra vitamin D-tillskott för att täcka in behovet. Använder du växtdrycker som soja-, havre- och nötdrycker är de berikade varianterna det bästa valet. De innehåller i regel samma nivåer av kalcium och vitamin D som komjölk. Som vegan eller omnivor som inte äter mejeriprodukter kan det vara svårt att täcka in behovet av kalcium och vitamin

D om berikad växtdryck inte används.

Kalcium rekommenderat dagligt intag:

Vuxna: 800 mg

Gravida & ammande: 900 mg

Barn (beroende på ålder): 540-900 mg

Vitamin D rekommenderat dagligt intag:

Vuxna: 10 ug

Barn: 10 ug

Vuxna utan mycket solexponering + äldre > 75 år: 20 ug

Kalciumomsättningen

De flesta vet att kalcium är viktigt för att bygga upp ett starkt skelett, men vad är det som styr hur mycket kalcium som lagras in och utsöndras från kroppen?

Vill du optimera din benhälsa är det bäst att se till att säkerställa intaget av kalcium och vitamin D varje dag. Det är framför allt kalciumnivån i blodet som styr om vi lagrar in eller utsöndrar kalcium från skelettet. Har vi en låg nivå av kalcium i blodet kommer kroppen att kompensera det med att öka aktiviteten på de bennedbrytande cellerna så att kalcium frisätts från benet och vi får även en ökad bildning av aktivt vitamin D-hormon för att öka upptaget av kalcium i tarmen. Kroppen kompenserar även med att minimera utsöndringen av kalcium via urinen.

Om vi i stället får en hög nivå av kalcium i blodet kommer kalcium att lagras in i skelettet, bildningen av aktivt vitamin D går ner och mer kalcium utsöndras med urinen.

Syra-basbalansen

Det är vanligt förekommande att syra-basbalansen tas upp i diskussioner om kost och benhälsa. Påståendet om att man bör äta basiskt för att



undvika att kalcium urlakas från skelettet är vanligt förekommande. I kroppen finns det en tätt reglering av pH-värdet i blodet. Blir pH-värdet lite för surt eller för basiskt kommer kroppens buffertsystem att se till att det jämnas ut.

Det är mycket svårt att genom en normal kost påverka pH-värdet i blodet så att det blir surt eller basiskt utanför normalområdet. Innan det är klarlagt bör inte alternativa teorier och anekdoter användas som bevis för att en basbildande kost är optimal.

Kalcium vs. kött och mjölk

Kött och mjölk innehåller svavelhaltiga aminosyror som är sura. Vid ett högt intag av kött och mjölk ökar utsöndringen av kalcium i urinen. Det kan därför vara lätt att dra slutsatsen att de sura aminosyrorna i kött och mjölk urlakar basiska salter som kalcium från skelettet. Nyare studier visar att det inte riktigt stämmer. Vid högt intag av mjölk (som de flesta köttätare har) blir intaget av kalcium högt och utsöndringen via njurarna ökar eftersom kroppen inte behöver lagra in kalcium när det finns i överflöd. Nettoeffekten är därför att kalcium som utsöndras i urinen främst beror på överskott från kosten.

Lågt intag av kalcium

Är kalciumintaget däremot lågt kommer kalcium att utsöndras från skelettet. De sura aminosyrorna från kött leder därför inte till en förurning av kroppen eller urlakning av kalcium från skelettet så länge som kalciumintaget är adekvat.

Äldre kvinnor som har passerat menopaus har lägre nivåer av östrogen och en markant ökad risk för benskörhet. Förutom de låga nivåerna av östrogen verkar även ett lågt proteinintag öka risken för benskörhet ytterligare.

Flera metaanalyser visar också att ett högt proteinintag inte verkar vara associerat med ökad risk för frakturer, men exakt hur bentätheten påverkas är svårt att utröna då bentätheten är beroende av så många olika faktorer. Det finns inte heller evidens för att vegetabiliskt protein skulle vara mer fördelaktigt för skelettet än animaliskt protein.

Ger mjölk starka ben?

80-talets reklamkampanj för mjölk, "Mjölk ger starka ben", är ett budskap som många har lagt på minnet. Stämmer det? Nja, idag är det förbjudet att använda hälsopåståenden som inte är godkända och ovanstående kampanjbudskap är inte godkänt och får därför inte användas längre. Det är inte mjölken i sig som ger starka ben, utan det är mjölkens näringsinnehåll med kalcium, vitamin D, protein och andra spårämnen som bidrar till ett starkt skelett.

Ökar komjölk risken för cancer?

Det finns teorier om att vissa substanser i komjölk ökar risken för cancer, tex IGF-1, kasein och galaktos. IGF-1 är en tillväxtfaktor som krävs för tillväxt hos kalven och teorin är att höga IGF-1 nivåer i mjölk kan öka risken för vissa tumörer hos människor. Det går inte att med säkerhet säga att förhöjda nivåer av

IGF-1 i blodet hos människor ökar risken för olika typer av cancer.

Komjölk innehåller även proteinet kasein som många misstänker vara cancerframkallande. Kasein har i provrörsstudier och djurstudier visat sig öka tillväxten av vissa typer av cancerceller och förstadier till tumörer, men det är oklart om effekten är likadan hos människor.

Även ämnet galaktos, som bildas vid nedbrytning av laktos i tarmen, kan eventuellt öka risken för prostatacancer hos män, men det behövs fler studier för att säkerställa orsakssamband och mekanismer.

Rekommendationer

För att skelettet ska kunna bli starkt behövs framför allt näringsämnen kalcium och vitamin D. Det är särskilt viktigt för veganer då de näringsämnen är begränsade. Missköter du kosten under ungdomstiden finns det risk att du i vuxen ålder drabbas av benskörhet. Det är särskilt viktigt för kvinnor.

Är du vegan eller äter mestadels växtbaserad kost bör du inte aktivt dra ner på proteininnehållet då ett tillräckligt proteinintag är viktigt för ett starkt skelett. Förutom kosten är fysisk aktivitet en av de viktigaste faktorerna för att förebygga benskörhet. Tänk på att det är ett aktivt val att äta vegansk kost och även om kostvalet är förenat med många hälsofördelar gäller det att även vara medveten om de mer begränsande faktorerna och att det ur ren hälsosynpunkt kan finnas andra typer av kost som är hälsosamma.

"Upp till ungefär 20-årsåldern byggs skelettet upp och blir starkare och starkare, men därefter bryts det ner i snabbare takt än det byggs upp"



Frysta kokosbitar

Så gott och så fräscht. Bara tina och ät som de är eller använd i uppfriskande smoothies och söta desserter. Det är Garant som har börjat sälja dem och påsarna hittar du i frysdisk.



Kokosmjölkspulver

Det här frystorkade kokospulvret från Yocunut blandar du med vatten och poff, så har du kokosmjölk eller kokosyoghurt. Det kan även användas som smaksättning i smoothies och mat. En påse på 375 g ger ca 5 liter kokosmjölk och kostar 209 kr på apotea.se



Konjaknudlar

Har du hört talas om det här tidigare? Traditionella japanska nudlar som tillverkas av roten konjak. De är glutenfria och får sin färg från spenat och morot. Nudlarna behöver inte tillagas och är något neutrala i smaken, så smaka upp dem eller använd i en sallad eller soppa. En förpackning kostar 35 kr på shop.reneevoltaire.se

Hänger du med?

Vi vill alltid inspirera till lite extra hälsosamma val, oavsett om det är småsaker som frysta kokosbitar till smoothien eller stora saker som att delta i det smaragdglittrande Vegoloppet. Det viktiga är att glädjen kommer från dig, så här har vi några grejer som kanske boostar dig på vägen.



Ny superdryck

My Foodie är en vegetabilisk dryck som är både näringsrik, mättande och allergenfri. Grunden är gjord på potatis, rapsolja och äpple som sedan har smaksatts med blåbär, hallon eller havtorn. Läs mer på vegoflund.se



Get Raw

Get Raw gör ekologiska och veganska frukt- och nötbars. De är perfekta som mellanmål eller energiboost både före och efter träningen. De finns i smakerna Choklad & Valnöt, Hallon & Mandel, Kola & Hasselnöt samt Lakrits & Mandel. Kolla in getraw.se för återförsäljare.



Svalkande lemonad med gurka

Det här är en lemonad i begränsad upplaga från Brämhufts. Tänk syrliga citroner, fräsch gurka och lite socker. Så härligt! Spring till kyldisken och svalka dig nu!



Knaprigt värre från Saltå Kvarn

Saltå Kvarns samarbete med Pyramidbageriet i Dala-Järna har resulterat i två goda knäckebröd, ett rågknäcke och ett dinkelknäcke som båda gräddas i vedugn. Knäckebröden går att köpa på Coop, ICA samt i Saltå Kvarns butik i Järna.



Den kompletta kakan

Lenny & Larry's The Complete Cookie är proteinkakor som är helt veganska samt fria från soja. En kaka innehåller hela 16 g protein och 6 g kostfibrer. Kakorna finns i en rad olika smaker och kostar 29 kr/styck. starkvegan.se



Vegoloppet!

Visst hänger du på? Årets Vegolopp arrangeras i Jonsered den 8 september. Bokedalens naturreservat närmare bestämt. Välj mellan 6,5 km och 13 km... eller varför inte stafett? Loppet arrangeras helt ideellt och allt överskott från anmälningsavgifter och försäljning går till Djurhemmet Tigerharen. Anmäl dig på vegoloppet.se



*Ekologiskt
Svenskt
Skördat när du vill
Året runt*



www.SPISA.se

Främjar framtidens moderna forskning – utan djurförsök

Många tror att djurförsök är ofrånkomligt – ett nödvändigt ont, men det finns alternativ och för att nå ännu längre krävs mer resurser.

För att djurförsök ska kunna ersättas krävs alternativ som är minst lika bra. Vi måste kunna bota sjukdomar med hjälp av nya läkemedel, och produkter ska vara säkra att använda. Nya moderna cell- och datorbaserade metoder gör forskningen snabbare, mer kostnadseffektiv och mer relevant för människans hälsa.

Forska Utan Djurförsök är ofta en av de första bidragsgivarna till nya innovativa projekt som har som mål att ersätta djurförsök. Tack vare oss kan forskare snabbare visa upp resultat och därmed kunna få stöd hos större finansiärer.

Du kan hjälpa till. Stöd oss – för både människans och djurens skull.

Forska Utan Djurförsök är en forskningsstiftelse grundad 1964.
Syftet är att stödja forskning som leder till att djurförsök ersätts med moderna djurfria metoder. Stöd framtidens forskning: pg 90 70 90-5, swish 1239070905

forskautandjurforsok.se

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Den bästa chokladen?

Nu även som 40 g

Gå gärna in på vår Facebooksida
(www.facebook.com/veganchoklad)
och tala om vad du tycker eller
gå in på veganchoklad.com för mer
information om produkterna.



BEHÖVER MAN BRY SIG SOM UNG?

Man pratar mycket om hur fel mat kan öka risken för cancer, diabetes och hjärtsjukdomar när du blir äldre... så varför bry sig om vad man stoppar i sig som ung? Kan man komma undan med att stoppa i sig vad som helst då?

TEXT: DAVID STENHOLTZ

DE KRONISKA SJUKDOMAR som dominerar i vår del av världen har ett mycket starkt samband med vad vi äter. Expertpaneler som fokuserar på sjukdomar som cancer, diabetes typ 2, övervikt, högt blodtryck och hjärtsjukdomar rekommenderar oss med gemensam röst att äta mer från växtriket, mindre från djurriket och mindre processad mat.

Frånsett övervikt är ju dessa sjukdomar något som hör ålderdomen till. Varför ska vi bry oss om vad vi äter när vi är unga? Har vi inga problem med vikten kan vi ju i många år äta kött, feta mejeriprodukter, socker och vitt mjöl i stora mängder utan att någon märkbar sjukdom utbryter.

Dessutom är det ju visat att en mycket hälsosam helt växtbaserad kost kan få framför allt hjärtkärlsjukdom och diabetes typ 2 att gå tillbaka om vi drabbas när vi blir äldre. Detta är visat med stor tydlighet i publicerade studier av bland andra forskarna Esselstyn, Ornish och Pritikin. Kan vi inte unna oss att centrera kosten kring osunda livsmedel när vi är unga om vi ändå kan få sjukdomarna att gå tillbaka om vi drabbas på ålderns höst?

Faktum är att vi blir lite sjukare direkt efter en enstaka ohälsosam måltid, även om vi inte känner av det. Forskare har visat att om du äter en måltid centrerad kring feta animalier så stelnar dina blodkärl och blir mer inflammerade och våra blodfetter stiger inom bara en timme. Stelare och mer inflammerade kärl minskar blodflödet i kroppen vilket försämrar hela kroppens funktion och tillsammans med högre blodfetter ökar det risken för framtida åderförkalkning.

Bogalusa Heart Trial var en studie som pågick i amerikanska södern under 80-talet där man undersökte hjärthälsan i befolkningen. Resultaten visade mycket stor förekomst av hjärtkärlsjukdom som följd av framför allt ett ohälsosamt ätande. Som en del i arbetet fick forskarna tillstånd att publicera obduktionsresultat från barn och ungdomar som avlidit, vanligtvis av olyckor. Man kunde då se förfettade kärl som tidiga tecken på hjärtkärlsjuka i så låga åldrar som 10 år. Under både Koreakriget och Vietnamkriget utfördes obduktioner på amerikanska soldater som dödats i fält. Trots att de flesta var i 20-årsåldern fann man förbluffande

nog att nästan 80 % hade en utvecklad hjärtkärlsjukdom. Dessutom fann man uttalade förträngningar (>50 % av kärldiametern) hos 20 % av de obducerade.

DET ÄR DÄRFÖR inte fel att påstå att om vi bara är äldre än 10 år och har ett för västvärlden genomsnittligt kostintag, så handlar inte ett hälsosamt ätande om att förebygga hjärtkärlsjukdom. Det handlar om att få den hjärtkärlsjukdom vi redan utvecklat att gå tillbaka.

Diabetes typ 2 drabbar idag allt yngre individer till följd av att vårt matintag försämras. I USA drabbas till och med barn. Förstadiet till diabetes typ 2 kallas insulinresistens. Det innebär att våra celler kräver mer insulin för att transportera blodsocker in i våra celler. Insulinresistens ökar markant när vi äter mer mättat fett och snabba, processade kolhydrater, både hos unga och gamla.

Utöver regelrätt sjukdom är det ju också förstås så att vår livskvalitet ökar när vi äter hälsosammare, oavsett ålder. Vi blir piggare, får mer ork och bättre immunförsvar. Studier har också visat att hälsosamt ätande



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



förbättrar vår kroppslukt, minskar risk för akne och ger vårt ansikte en hälsosammare färg som uppfattas som mer attraktiv. Då ytlighet tyvärr är relativt utbrett idag utesluter jag inte att denna information kan inspirera till ändrad kost, men jag hoppas att andra argument är mer avgörande för de flesta.

Personligen har jag valt att helt avstå från animaliska produkter sedan mer än ett årtionde, och inte bara av hälsoskäl. Vinsterna med ett sådant kostskifte är många och väl underbyggda. Utöver vår hälsa vinner även djuren, vår miljö och den globala matförsörjningen. Det är av stor vikt att informationen om dessa vinster når så många som möjligt så

snabbt som möjligt. Vi som går före i det gröna kostskifte som pågår vinner mycket i vår argumentation genom att vara bra förebilder ur hälsosynpunkt. Genom att centrera vårt kostintag kring hela vegetabilier och inte slarva med obligatoriska tillskott kan vi visa att en vegansk kost inte bara är tillräcklig, utan att den stärker vår hälsa och ökar vår livskvalitet.

Livsmedelsverkets stora undersökning Riksmaten har nyligen visat en nedslående bild av ungas ätande idag. Bara en av tio äter enligt Livsmedelsverkets modesta rekommendation om 500 gram frukt och grönt per dag. Konsumtionen av kött och socker ligger dessutom för högt. Om inget görs åt detta kommer

sjuktalen att öka på ett sätt som inget sjukvårdssystem kan hantera. Djurens lidande i våra djurfabriker kommer att fortsätta, och förvärras. Våra ekosystem och vår matförsörjning kommer att kollapsa. Denna katastrof är långt ifrån oundviklig. Det är inte svårare än att vi vid nästa måltid väljer ett så grönt alternativ som möjligt och att vi äter så varierat som möjligt från växtriket.

Denna text har fokuserat på hälsovinster för unga och om du tillhör den kategorin hoppas jag att du har inspirerats till sundare matval. Glöm inte att omsätta inspirationen i praktisk handling och låt din inspiration flöda till din omgivning, både till gamla och unga!



KOSTTILLSKOTT / TILLBEHÖR - KLIMATSMART - DJURVÄNLIGT

10% AV VÅR VINST DONERAS TILL VEGANVÄNLIG VÄLGÖRENHET.

ÄR DU TRÖTT PÅ ATT ALLTID LÄSA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN INNAN DU HANDLAR?
LUGN VI HAR GJORT JOBBET ÅT ER. HOS OSS ÄR ALLA PRODUKTER 100% VEGANSKA!

KANSKE VÄNTAR DITT NYA FAVORIT PROTEINPULVER PÅ DIG I VÅR ONLINESHOP.
DÄR KAN DU ÄVEN HITTA ALLA VITAMINER OCH MINERALER DU KAN TÄNKAS BEHÖVA.

SOM OM INTE DET VAR NOG HAR VI ETT SJUKT STORT SORTIMENT AV VEGANSKT GODIS
FÖR MYSKVÄLLEN OCH TRÄNINGSTILLBEHÖR DU KOMMER ÄLSKA INFÖR DITT NÄSTA TRÄNINGSPASS!

PSSST.....

VI HAR OCKSÅ FLINGOR TILL DIN FRUKOST, PROTEINPASTA TILL LUNCHEN OCH JORDNÖTSSMÖR TILL
KVÄLLSMACKAN.

THE PLACE WHERE VEGANS GET THEIR PROTEIN

VÄLKOMMEN IN TILL: WWW.STARKVEGAN.SE



BETTER YOU



SELF
AMINUTITION



MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION



SUNWARRIOR

GREEN STAR



Green Star står för god smak och medvetna val. Vi finns för dig som är noga 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!



Nyhet →



VÄRLDENS GODASTE VEGEBURGARE!

• MED NINA OLSSON •

Få kan nörda in sig på härligheter som Nina Olsson och hennes senaste bok *Vegoburgare* är inget undantag. Här finns burgare från hela världen att sätta tänderna i, sprängfyllda med smak och smarriga tillbehör. Här är några av favoriterna!

RECEPT OCH FOTO: NINA OLSSON

Varför en hel bok om vegoburgare?

- Idén om en hel bok om vegoburgare kom från min förläggare. Vi pratade en hel del om hur vegoburgarens status gått från att vara en av den tråkigaste sortens kompromissmat för vegetarianer till att bli en superspännande och het maträtt som även köttätare fått upp ögonen för! De kulinariska möjligheterna är oändliga eftersom man kan göra vegoburgare med så många olika ingredienser och smaksättningar. På restauranger och i laboratorier utvecklar man vegoburgare som blöder precis som kött. Men

är det inte lite synd att försöka göra en köttburgare med grönsaker när en vegoburgare faktiskt kan vara superenkel att slänga ihop, lagad med riktiga ingredienser från scratch? Jag använder gryn, grönsaker, bönor och linser och på det sättet blir burgarna både hälsosamma och näringsrika på samma gång. Vi kände att vi ville slå ett slag för hur bra vegoburgaren är som vardagsmat - lätt att variera, kul och hälsosam.

Vad är hemligheten bakom en riktigt bra vegoburgare?

- En burgare måste upplevas som en helhet. Tillbehören tillför mycket av smakupplevelsen, så med själva "biffen" behöver du egentligen bara fokusera på att jobba in umami, sälta och kanske lite extra intresse i form av vitlök, chili, kryddor, näringsjäst eller parmesan och delikata löksorter. En mjuk burgare kräver lite mer krisp i bröd och tillbehör. Mina favorittillbehör är sådant som ger en varierad textur, t ex krispiga rotfruktschips och avokado, majonnäs, rå lök och gurka. Jag rostar oftast brödet i samma panna där jag har stekt burgarna innan jag sätter ihop min vegoburgare.

Vad är det största misstaget folk gör med sina vegoburgare?

- Många fastnar i att det ska vara en

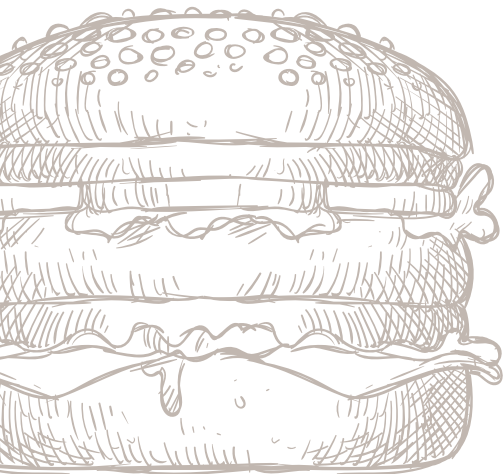
fast burgare som håller ihop och lägger till för mycket gryn. När man mosar stärkelse och bryter upp grynet limmar ingredienserna ihop sig fint. För mycket gryn kan ge en hård klump i stället för en mjuk, god burgare. Personligen gillar jag en mjukare burgare med mycket krisp i tillbehören i stället. En fin fasthet får man genom att mixa ingredienserna olika och lämna textur och lite bitar kvar - det är både gott och hjälper till att binda burgaren. Men smaksättningen är förstås också otroligt viktig. Det gäller att jobba in tillräckligt med umami-smak eller andra intressanta smaksättningar.

Är det svårt att göra sina egna burgare från grunden?

- Tvärtom är det befriande enkelt och mina vegoburgare från scratch är ofta är något jag slänger ihop på mina lataste dagar. Och du behöver inget recept för att göra en egen god vegoburgare av gårdagens middagsrester, så länge du har de grundläggande elementen (jag förklarar mer i bokens startkapitel).

Har du några favoriter i boken?

- Vi är väldigt förtjusta i The Kasbah Burger, Tempeh Burger Berlin, Le Parisien, Future Classic Veggie Burger och Forntiden Burger.



BERLINERBURGARE

4 st

Den här moderna burgaren är inspirerad av Berlins gaturök och den toppas med både surkål och curryketchup – två tillbehör som kännetecknar tysk streetfood. Curryketchupen är Tysklands mest populära ketchup, den är utsökt till burgare och som dipsås till ugnrostade grönsaker och pommes. Den rosa surkålen måste göras i förväg (max två veckor) eller åtminstone en halvtimme innan du börjar steka vegoburgarna.

Vegoburgare

rapsoolja till stekning

1 medelstor gul lök, finhackad

2 pressade vitlöksklyftor

200 g champinjoner, finhackade

2 ½ dl tunt skivad purjolök

250 g kokta och avrunna gröna linser, ca 3 dl

1 ¼ dl rostade och malda solrosfrön eller nötter

1 msk senap

ev. 2 msk näringsjäst

1 msk chilipasta

2 msk vitvinsvinäger

1 ½ dl panko eller ströbröd

4 krm salt

1 krm nymalen svartpeppar

Tillbehör

4 hamburgerbröd, delade och lätt rostade

majonnäs, t ex äggfri

curryketchup, se recept

rosa surkål, se recept

Vegoburgare

1. Hetta upp en stor stekpanna på medelhög värme och tillsätt en skvätt rapsoolja. Lägg i hackad lök och stek i 5-7 minuter tills den är mjuk och genomsiktig.
2. Tillsätt vitlök och champinjoner. Stek tills svampen har skrumpnat och överflödigt vätska har ångat bort. Tillsätt purjolök och stek i ytterligare 1 minut.
3. Lägg allt i en bunke och blanda med resterande ingredienser. Blanda till en kladdig smet med en gaffel eller med händerna, eller mixa försiktigt i omgångar i en matberedare. Smaka av med mer salt och peppar om det behövs. Lägg smeten i en skål och ställ in den i kylskåpet i 30 minuter eller plast in den och låt stå i kylskåpet i upp till 24 timmar.
4. Dela upp smeten i fyra jämnstora bitar och forma dem till burgare. Hetta upp en stekpanna på medelhög värme och tillsätt en skvätt rapsoolja. Stek burgarna i 3-4 minuter på varje sida. Krydda lätt med salt och peppar.
5. Lägg en vegoburgare på varje rostad brödunderdel och toppa med majonnäs, surkål och curryketchup. Lägg på överdelen och servera.

CURRYKETCHUP

2 ½ dl  

Tyskarna älskar curryketchup och det med rätta. Curry gör ketchupen ännu mer spännande.

1 msk raps- eller kokosolja



Det här är den ultimata matbibern för burgarfantasten.

Vegoburgare (Tukan förlag) innehåller gröna burgare med inspiration från hela världen, tillsammans med smarta tips för hur du ska få till rätt smaker och konsistenser. Boken är lakto-ovo med mycket vegansk eller tips på hur du veganiserar.



1 msk garam masala

2 tsk tamarindpasta eller worcestershiresås

1 tsk malen spiskummin

1 tsk chilipulver

1 tsk kokossocker eller annan sötning

2 ½ dl ketchup

Curryketchup

1. Sätt en liten kastrull på medelvärme och häll i oljan. Rör ner garam masala, tamarindpasta, spiskummin, chilipulver och kokossocker. Fräs i 1 minut under omrörning.
2. Rör ner ketchupen och blanda. Sjud i 1 minut. Ta av från värmen och låt svalna. Häll upp i en burk med lock och förvara i kylskåpet.

ROSA SURKÅL

ca 1,2 kg  

Kålen är fullspäckad med värdefull näring och är dessutom en billig stapelvara. Att göra surkål är ett

fantastiskt sätt att få in mer kål i vardagsmaten. Surkål är en av de mest traditionella och välkända tyska maträtterna. Det här är en stor sats, så det går åt ett helt kålhuvud.

1 msk rapsoolja

1 litet röd- eller vitkålshuvud, ca 800-1 000 g, tunt skivat

3 dl vatten, mer om det behövs

2 ½ dl äppelcidervinäger, mer om det behövs

1 msk salt

1 rödlök, tunt skivad

1. Sätt en kastrull på medelhög värme och häll i en skvätt rapsoolja. Tillsätt samtliga ingredienser och rör om så att allt blandas. Lägg på locket och stek i 30 minuter. Titta till kålen regelbundet så att den inte bränns vid i botten. Tillsätt lite mer vätska om det behövs. Ställ åt sidan och låt svalna.
2. Lägg kålen i en burk med lock och förvara den i kylskåpet.

GRILLADE BURGARE MED SVARTA BÖNOR

4 portioner

Det här är ett utmärkt allroundrecept på en grillad vegoburgare. Svarta bönor och ris gör burgaren fastare och du kan justera smaksättningen med en rad kryddor. Utforska olika chilifrukt – i den här burgaren passar anchochilifrukt fint! Anchochili kommer från Mexiko och är en torkad poblanochilifrukt. Den är ganska mild, men ger tillräckligt mycket kryddighet för att göra maten spännande.

Vegoburgare

3 ¼ dl kokta svarta bönor, mosade med en gaffel
2 vitlöksklyftor
200 g champinjoner, skivade
2 msk olivolja
4 krm salt
1 dl valnötter, malda
5 dl panko eller ströbröd
½ dl kokt fullkornsrís
2 msk näringsjäst
1 msk senap
1 msk balsamvinäger
1 tsk anchochilipulver eller annat chilipulver
1 tsk mildt chilipulver
1 rågat krm nymalen svartpeppar

Karamelliserad lök

50 g (½ dl) kokosolja eller vegetabilisk olja
200 g tunt skivad gul lök
ev. 1-2 msk kokossocker eller farinsocker
1 dl äppelcidervinäger (alternativt rödvins- eller vitvinsvinäger, balsamvinäger, rödvin, cider eller öl)
ev. 1 tsk torkad timjan

Tillbehör

4 hamburgerbröd, delade och lätt rostade på grillen
BBQ-sås med apelsin
4 skivor ost, t ex mjölkfri
karamelliserad lök

Vegoburgare

1. Värm ugnen till 220 grader.
2. Klä en långpanna med bakplåtspapper och bred ut svarta bönor, vitlök och champinjoner i den. Ringla över olja och salta. Ugnsrosta i 20 minuter. Vänd runt allt efter 10 minuter. Ta ut långpannan ur ugnen.
3. Mosa vitlöksklyftorna med en gaffel och hacka svampen i småbitar. Lägg grönsakerna i en stor bunke och tillsätt resterande ingredienser till vegoburgarna.
4. Mixa smeten i intervaller i flera omgångar till en grov, grymig och kladdig massa. Smaka av och salta och peppra mer om det behövs. Täck över bunken och ställ den i kylskåpet i 15 minuter eller upp till 24 timmar.
5. Tänd utegrillen och hetta upp den till medelhög värme.



6. Dela smeten i fyra jämnstora bitar och forma dem till burgare. Smaka av med salt och peppar. Lägg vegoburgarna på grillen och grilla dem i ungefär 2 minuter på varje sida tills de har fått grillränder eller fin färg. Grilla dem längre om du vill ha ännu mer grillsmak och färg på burgarna. Du kan också steka dem i en stek- eller grillpanna på medelhög värme eller värma upp ugnen till 200 grader och grilla dem i 15-20 minuter.

7. Lägg en vegoburgare på varje brödunderdel och toppa med tillbehör och BBQ-sås. Lägg på överdelarna och servera.

Karamelliserad lök

1. Hetta upp en stor stekpanna på medelhög värme och lägg i 3 matskedar olja (tillsätt resterande olja under stekningen så att löken inte bränns vid). Rör ner lök och eventuellt socker och stek under omrörning i 6-7 minuter.
2. Tillsätt vinäger och eventuellt timjan och stek under omrörning tills all vätska har sugits upp. Ta av från värmen och låt svalna.

BBQ-SÅS MED APELSIN

5 dl

En bra barbecuesås är ett måste när grillsåsongen börjar – såsens söta och syrliga ingredienser väger upp grillsmaken och saltan i maten. Den här såsen kan användas som smaksättning i vegoburgare eller

som tillbehör. Färskpressad apelsin och rivet apelsin skal ger såsen en underbar sötma och liquid smoke tillför en häftig rökighet som förhöjer smaken oavsett om vegoburgaren steks, ugnsbakas eller grillas.

rapsoja till stekning

1 dl finhackad schalottenlök eller rödlök
4 vitlöksklyftor, pressade
1 dl pressad apelsin
1 apelsin, rivet skal
1 dl ketchup
¾ dl farin- eller kokossocker
½ dl äppelcidervinäger
2 msk soja eller tamari
ev. 2 msk liquid smoke
1 msk dijonsenap
1 msk sriracha eller annan het chilisås
1 ½ tsk pimentón, rökt paprikapulver
1 ½ tsk malda fänkålsfrön
½ tsk salt
1 krm nymalen svartpeppar

1. Hetta upp en skvätt olja i en stekpanna på medelvärme. Lägg i schalottenlök och vitlök och stek i 10 minuter eller tills schalottenlöken är genomskinlig.
2. Rör ner resterande ingredienser och låt såsen sjuda i 20 minuter. Rör om då och då så att den inte bränns vid. Ta av från värmen.
3. Om du vill ha en slät sås kan du mixa den i en matberedare. Håll såsen i en burk med lock och förvara i kylskåpet i upp till 1 vecka.

KASBAHBURGARE**4 st**

Den här aubergineburgaren med smak av harissa, pistaschnötter och söta russin är en sammanfattning av vardagssmakerna i det nordafrikanska köket. Toppa burgaren med en läcker paprika- och valnötsröra från Syrien – muhammara – så blir den garanterat populär!

Vegoburgare

200 g champinjoner, hackade
1 liten aubergine, delad på längden
1 rödlök, tunt skivad
1 tsk salt
nymalen svartpeppar
2 ½ dl kokt freekeh eller bulgur
1 ¼ dl havregryn
3 pressade vitlöksklyftor
3 msk pistaschnötter, malda
2 msk russin, finhackade
2 msk näringsjäst
1 msk harissa
1 tsk pimentón, rökt paprikapulver
1 tsk malen spiskummin
rapsoja till stekning

Tillbehör

4 hamburgerbröd, delade och
värmda
muhammara, se recept
finstrimlad rödkål
stekta eller ugnsbakade sötpotatis-
skivor
avokado

Muhammara

120 g rostade valnötter, hackade
1 rostad inlagd röd paprika
3 msk rostad ströbröd
½ dl kallpressad olivolja
1 msk pressad citron
1 msk granatäppelkärnor
1 tsk malen spiskummin
1 tsk salt
1 tsk Aleppochiliflakes,
alternativt harissa eller annan chili
1 vitlöksklyfta, pressad

Vegoburgare

1. Värm ugnen till 180 grader.
2. Lägg champinjoner, aubergine och rödlök i en långpanna och strö över salt och peppar. Ugnsbaka i 30 minuter. Låt svalna.
3. Lägg de ugnsbakade grönsakerna i en

stor bunke och tillsätt resterande ingredienser (utom olja) och rör om. Lägg allt i en matberedare och mixa hastigt i intervaller till en kladdig smet. Täck över bunken och ställ den i kylskåpet i 15 minuter eller upp till 24 timmar.

4. Dela upp smeten i fyra jämnstora bitar och forma dem till burgare. Hetta upp en skvätt olja i en stekpanna på medelhög värme och stek burgarna i 3-4 minuter på varje sida. Krydda lätt med salt och peppar. Lägg burgarna på en plåt och ugnsbaka i 8-10 minuter.

5. Lägg en vegoburgare på varje varm brödunderdel och toppa med muhammara, strimlad rödkål och avokado. Lägg på överdelarna och servera tillsammans med sötpotatis.

Muhammara

1. Lägg alla ingredienser i en matberedare eller mixer och kör till en slät röra. Tillsätt mer olivolja om du vill ha en slätare röra, mer ströbröd om du vill ha den tjockare.
2. Smaka av och salta mer om det behövs. Häll röran i en burk med lock och förvara i kylskåpet i 3-4 dagar.



Hjälp oss hjälpa djuren!

Alla djur ska behandlas väl och skyddas från lidande

Med nästan 9 000 medlemmar är Djurskyddet Sverige en av Sveriges största djurskyddsorganisationer. Vi arbetar långsiktigt genom politisk påverkan för att stärka djurens skydd. Vi gör praktisk skillnad genom att rädda övergivna djur och ge dem nya kärleksfulla hem. Vi hjälper ungefär 2 000 djur att hitta nya hem varje år.

Vi får inga statliga bidrag utan är helt beroende av medlemmar och gåvor från allmänheten. Vi har 90-konto vilket innebär att hela vår verksamhet kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.

Tillsammans kan vi göra skillnad för djuren!



Foto: iStockphoto

Klipp här!

VILL DU BLI MEDLEM, SKICKA GÄRNA IN SVARSKORTET NEDAN!



Ja, jag vill bli medlem i Djurskyddet Sverige.

Kostnad 330 kr/år. Vi skickar hem ett inbetalningskort till dig.

För- och efternamn:

Adress:

Postadress:

E-post (Om du fyller i din e-post får du vårt nyhetsbrev.):

Som medlem
får du vår
medlemstidning
4 ggr om året.

GÖR SÅ HÄR:

Klipp av talongen och lägg i ett kuvert.
Skicka kuvertet till:
Djurskyddet Sverige
Svarspost 20425761
120 20 Stockholm.



**Du behöver inte något frimärke,
Djurskyddet står för portot!**

Läs mer om oss och vårt arbete för djuren på djurskyddet.se

Djurskyddet Sverige sparar dina personuppgifter och hanterar dessa enligt rådande lagstiftning (GDPR). Vi sparar dina uppgifter för att kunna göra utskick av medlemsaviser, medlemstidningen, information, frågor om gåvor, samt för statistik. Kontakta oss om du vill att vi ändrar eller raderar dina uppgifter.

VARMRÄTTER

Paella, 16
 Knäckepizza, 19
 Sushi i tusen skålar, 26
 Mustig chili med choklad, 27
 Laksa, 28
 Citronpasta med edamamebönor, 29
 Pumpasoppa med curry, 33
 Tofupinnar med potatismos och dillsås, 34
 Veganska köttbullar, 42
 Bakad potatis med kikärtsröra, 53
 Bowl med marinerad tofu, 53
 Indisk daal, 68
 Marockansk kikärtsgröta, 69
 Vego pad thai, 70
 Burritos, 70
 Pannbröd med arabiska tillbehör, 80
 Knaprigt stekt tofu med asiatisk plocksallad, 81
 Curry nam nam-grata, 82
 Rostad blomkål och aubergine, 82
 Fyllt ugnsbakad squash, 83

BAKAT & SÖTSAKER

Brownie med jordnötssmör och banan, 10
 Fryst limecheesecake, 11
 Vallmokakor med citron, 12
 Kalljäst focaccia, 17
 Blåbärsmuffins med citron och vallmo, 19
 Chokladbollspraliner, 25
 Mannagrynskaka med blåbär, 33
 Bars med dadlar och mandel, 52

BIFFAR & BURGARE

Bönbiffar, 54
 Linsbiffar, 68
 Berlinerburgare, 93
 Grillade burgare med svarta bönor, 94
 Kasbahburgare, 95

SEITAN

Seitanbiffar, 58
 Seitangrillspett, 59
 Seitankorv, 60
 Seitanburgare, 61

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Skivbar ost, 37
 Basilika- och citronhummus, 40
 Quinoasallad med äpple och curry, 41
 Bovetegröt med blåbär, 54
 Curryketchup, 93
 Rosa surkål, 93

DRYCKER

Lemonad på svartvinbärsblad, 18

OMEGA 3

FRÅN VÄXTRIKET



ALGOMEGA 3®

Algolja är den enda växtkällan till
 omega 3-fettsyrorna DHA och EPA.

MILJÖVÄNLIG OCH VEGETABILISK

Utvinnas ur mikroalger – skonar världens ekosystem.

REN OCH FRI FRÅN JOD

Odlas i rent vatten i slutna tankar. Naturligt fri från jod.



HELHETSHÄLSA
 ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil

www.helhetshalsa.se



**PLÅTMAT
– ENKELT OCH SNABBT**

**VI TRÄFFAR
GUNHILD STORDALEN**

BAKA MED BÖNOR

VEGANSK SNABBMAT

**PARIS
DET OVÄNTADE VEGOPARADISET**

NÄSTA NUMMER
ute den 19 september

-GENVÄG TILL- GRÖNARE GRILL

VEGONYHETER!



Toppa smakupplevelsen med någon av våra goda och helt veganska nyheter Rostad lök mayo eller Sriracha mayo. Fler genvägar till livets goda på rydbergs.se

Rydbergs
Älska Vardagen

 100% plantbaserat  Inga tillsatser  Ingen soja eller vete  Mer protein än kyckling

PULLED OATS – ÅRETS GODASTE VEGONYHET

God mat kittlar dina smaklökar samtidigt som den är bra både för dig och vår jord. I Gold&Green Pulled Oats® har vi varsamt blandat nordisk havre med baljväxter, kryddor och lite rapsolja. Resultatet är ett helt naturligt, fantastiskt gott vegetariskt protein fullproppat med näring. Smaklig spis!



En färsk nyhet!

Pulled Oats finns i vego-
kylen hos ICA, Coop,
Paradiset och Axfood runt
om i Sverige

Snabbt och enkelt!

Stek Pulled Oats i olja på
medelhög värme tills den fått
färg och blivit något krispig.
Krydda efter smak och addera
i slutet av tillagningen av dina
favoriträtter!

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI



goldandgreensverige



goldandgreensverige



goldandgreenfoods.com/sv