

VEGOS VECKOMENY - SAFTA & SYLTA - KLIMATSMART VEGOMAT - SMIDIG ERSÄTTNINGSGUIDE

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

**SVENSKA
MATTRENDER**
- FRÅN TEMPEH TILL ALGER

VI VEGOFIERAR:
**SVENSKA
KLASSIKER**

**FIKA I
BERSÅN**
- UTAN ÄGG OCH MJÖLK

TEXAS BBQ
**EKOBONDEN
SOM ODLAR
FÖR FRAMTIDEN**

ENKEL SOMMARMAT

NR 5 2019 JULI-AUGUSTI

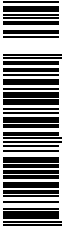
PRIS 59,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR - NORGE 69 NOK



05

TIDSAM 2881-05



7 388288 105501

RETURVECKA 38

SVENSKA VEGOPRODUCENTER - SÄSONGENS GODASTE - NORDISKA SKAFFERIET - MEDVETET MODE - KOST & HÄLSA

För pastaälskande vardagsvegetarianer med tzatziki-loving vegansambo

Plantis nya Cooking Fraiche och Greek Style Gurt
är tre nyheter gjorda på ekologiska sojabönor.

De har en fin krämighet med frisk och syrlig
smak. Det här är för dig som gillar att äta grönt,
men ogillar drama i köket. Läs mer på planti.se.

Så gott att alla kan äta grönt.



Mindre drama i köket.

Planti®

Välkommen till tidningen Vego

Starkare än någonsin!

Isommar har jag drivit tidningen VEGO i fem och ett halvt år... och vet du vad? Det här var och är min första riktiga semester! Tjoho! Ja, jag har behövt jobba lite varje dag, men det här är så ledig jag kan bli och jag älskar det. Om du har sprungit på mig har jag antingen legat som en sjöstjärna på någon strand, legat utslagen i gräset i någon av Stockholms parker, spatserat runt i min hemstad Malmö eller suttit på en uteservering och sippat på något kallt. Om jag känner mig stressad eller får lätt panik över att inte jobba? Inte det minsta! Varför? Därför att jag laddar upp inför en jättespännande höst då VEGO kommer att bli starkare än någonsin!

Vi har en unik plats i media med stor räckvidd både med papperstidningen, den digitala versionen, Facebook och Insta. Vi är en av alla som har drivit på vegotrenden och hjälpt åh så många att äta mer grönt eller till och med ta steget över helt till den gröna sidan. I så många år har jag bara jobbat på, driven av passionen och glädjen i att kunna hjälpa andra, men jag har insett att jag ska orka i flera år till. Så vila är det minsta jag kan unna mig.

JAG KAN SÅ klart inte avslöja alltför mycket av vad som kommer att hända, men jag sitter redan nu och planerar saker som kommer att göra

tidningen mycket bättre, självklart med era synpunkter och förslag i bakhuvudet. Vi kommer att börja ta mycket större plats i sociala medier och vi kommer att fortsätta lyfta upp och samarbeta med andra vegoprofiler för att inspirera så många som möjligt.

Så vad har jag mer gjort? Jag har många projekt jag vill dra i gång och har lekt runt lite med några idéer. Jag har provlagat och skrivit, utvärderat och funderat. Jag vill hitta fler sätt att nå ut till folk med fantastisk vegomat och känner att det är dags att börja ta tag i det. Men jag har också bakat galet goda bakverk och bjudit vänner och grannar, bara för att bakning är det jag älskar mest. Om du bara kunde smaka min äppeltårta med kolafröfrosting och äppelkompott skulle du förstå. Och kanske får du smaka på den en vacker dag, om jag lyckas få tummen ur. Till dess, vila upp er nu så att vi står starka inför hösten och kan göra världen ännu lite bättre med förbaskat god vegomat!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör 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

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

vego@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.



Tre kokböcker jag vill vegoficera

Det goda franska köket

Julia Child

Det var matoraklet Julia Child som

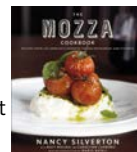


gjorde mig intresserad av mat på riktigt och det franska köket har alltid varit min grej i grunden. Det här är en gigantisk bibel med snart 60 år på nacken, men den är fortfarande lika värdefull. Om så bara för den legendariska franska löksoppa.

The Mozza Cookbook

Nancy Silverton

Nancy Silverton är en annan amerikansk matgigant som jag fullkomligt älskar. Det här är en bok med italiensk mat som jag redan har veganiserat en rad rätter ur, från pasta och pizza till desserter. Kolapuddingen med pinjenötskakor är att dö för.



Ready for Dessert

David Lebovitz

Jag har alla böcker av David Lebovitz och han är en fullkomlig mästare när det kommer till desserter.

De är magiska i sin enkelhet och hämtar inspiration från hela världen. Min favoritkladdkaka med mjuk tofu är en direkt veganisering av hans "Orbit cake".



You Tube

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

Vego 5 2019

- 10 Succén Bärta
- 11 Ebba odlar spirulina
- 12 Nordisk matutveckling
- 15 En smak av sommar
- 23 Svenska klassiker
- 29 Det nordiska skafferiet
- 33 Safta och sylta sommarens bär
- 37 Enkel sommarmat i det gröna
- 43 Fika i bersån
- 53 Laga mat med svenskt protein
- 58 Ersättningsguide
- 61 Texas BBQ
- 83 Framtidens protein är grönt
- 89 Skål för en svensk sommar
- 94 Lokala grönsaker - här hittar du dem



DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **6**, Plocksida: säsong **20**, Läsarnas vegotips **49**, Klimatsmart vegomat **50**, Mode & skönhet **66**, Trend-Stefan spanar **68**, Veckomenyn **71**, Kostexperten: Vegomat till tonåringar **76**, Plocksida: hälsa **78**, Läkare för framtiden **80**, Receptregister **96**, Nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

Vi har märkt ut de recept som är gluten- respektive nötfria med symboler. Ibland gör även vi fel, så om du ska bjuda någon som är allergisk, dubbelkolla en extra gång själv.



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.

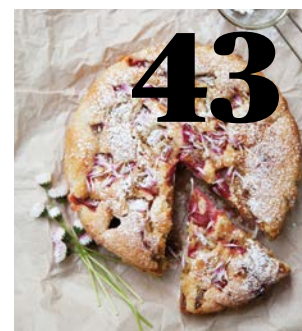


Glutenfri

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



Adam Arnesson satsar på framtidens protein



Njut av en himmelsk rabarberkaka.

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.



Recept: Hanne-Lene Dahlgren
Foto: Line Dammen

Fel bild!

Vi råkade lägga in fel bild på restplättarna från den norska kokboken *En skikkelig digg kokebok* (Gyldendal) av Hanne-Lene Dahlgren. Här kommer rätt bild och det smarta restreceptet igen.

RESTPLÄTTAR

4 portioner

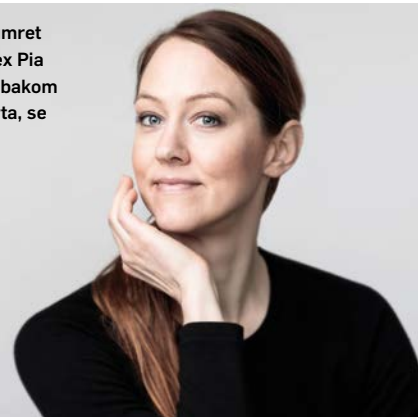
Förslag på grönsaker: svamp, morötter, spenat, sötpotatis, paprika, purjolök, squash, kålrot, palsternacka, salladslök eller andra grönsaker med crunch.

7 dl grönsaker, hackade
½ chili eller jalapeño, finhackad
2 msk srirachasås
1-2 tsk vitlökspulver
¼ tsk salt
ca 2 dl vetemjöl
ca 2 dl vatten
2 matskedar rapsolja

Sås
2 msk tamari eller ljus sojasås
1 matsked vinäger, 7 % (eller vitvins- eller äppelcider-vinäger)
½ tsk chiliflakes
1 tsk sesamfrön
1 msk lönnssirap

1. Skär grönsakerna i mindre bitar och mät upp 7 dl. Det ska inte vara hårt packat. Tänk på att det ska vara ganska små bitar.
2. Blanda grönsakshacket med chili eller jalapeño, sriracha, vitlökspulver och salt i en skål.
3. Rör ner vetemjöl och vatten och blanda väl.
4. Hetta upp lite olja i en stekpanna och klicka ut små plättar. Du kan även steka en enda stor pannkaka av smeten.
5. Rör ihop ingredienserna till såsen och servera till.

I det här numret träffar vi t ex Pia som ligger bakom succén Bärta, se sida 10.



Vem vill du se i VEGO?

Jag försöker hela tiden leta fram spännande personer att intervjua till VEGO. Det kan vara kända profiler, producenter, vegoinspiratörer, matkreatörer, bloggare, youtubers m fl. Har du förslag på någon du vill se i tidningen så mejla mig på mattias@vegomagasinet.se.

Sommarrea på VEGO!

Vi har bästa sommarrean just nu. Du får 20 % rabatt på en prenumeration av VEGO om du går in på vegomagasinet.se/ sommar-rea. Köp till dig själv eller ge bort till en kompis. Erbjudandet gäller till den 31 augusti.



MATTIAS KRISTIANSSON chefredaktör VEGO



Fler videor

Vi är bara två som försöker hålla i gång våra sociala medier med inlägg, podd och videor. Vi ska fokusera mer på inspirerande matvideor eftersom vi vet att ni gillar dem. Mejla gärna förslag på vad ni vill att vi ska filma, om det så är recept, reportage eller intervjuer. Videor läggs upp på vår Facebooksida, Instagram och Youtubekanal.

Följ oss på Instagram

Du glömmar väl inte att följa oss på @vegomagasinet på Instagram? Där får du se mer om arbetet bakom tidningen, recept, livestreamar, klipp och roliga bilder. Lite allt möjligt helt enkelt.

FÖLJ OSS!

Instagram
@vegomagasinet

Facebook facebook.com/matmagasinetvego
www.vegomagasinet.se



Hej Vegan Goods!
Den veganska matbutiken på nätet
www.vegangoods.se

Berätta lite om Vegan Goods, vad sysslar ni med?

– Bakom Vegan Goods står jag och min flickvän Kristina. Vi har båda ett brinnande intresse för djurens rättigheter och miljöfrågor. På Vegan Goods erbjuder vi snabba leveranser till hela Sverige, så man kan enkelt sitta hemma och beställa veganska varor direkt hem eller till ett ombud i närheten. Över tid satsar vi på att utveckla ett så tillfredsställande sortiment som möjligt för Sveriges veganer och vi håller ständigt öronen öppna för vad kunderna faktiskt vill ha.

Hur fick ni idén till Vegan Goods?

– När vi var på semester i London fick vi syn på butiken GreenBay som var hundra procent vegansk och hade varor vi aldrig någonsin hört talas om innan. Vi kände även att eftersom så många har börjat handla livsmedel på nätet de senaste åren så kan det behövas en näthandel endast för spännande veganska varor.

Vilka produkter är du mest stolt över?

– Det finns många produkter vi är stolta över. Själva är vi stora chokladälskare så vårt sortiment av vegansk choklad är något vi finner stor glädje i. Vi har både de vanliga populära sorterna som exempelvis iChoc, men också sådana som du annars inte hittar på särskilt många ställen i Sverige. Som den senaste produktserien från Moo Free, Montezuma's och Raw Halo. Vi har även precis fått in Lyckorus of Sweden, en helt ny svensk veganchoklad som redan har blivit en hit. Något vi också är väldigt stolta över och som väldigt många kunder redan har fått upp ögonen för är vegansk honung. Den är helt fri från bin och tillverkas för hand i Storbritannien. Den är förvånansvärt god och lik vanlig honung så den har redan blivit en favorit i tekoppen där hemma.



Hamburgerdressing

Rydbergs gör redan en vegansk srirachamajonnäs och rostad lökmajonnäs och äntligen kommer nu en helt vegansk hamburgerdressing! Perfekt till grillade burgare eller att doppa pommes i. Du hittar den i kylskåpet för ca 28 kr.



Tofuröra Skagen

Svenska tofufavoriten YiPin har inte bara den godaste tofun utan lanserar nu även en skagenröra! Perfekt till sommarens Underbar på en toast eller t ex bakad potatis.



Beyond Burger i butik

Vi har kunnat njuta av succéburgaren på några olika restauranger, men nu går den alltså att köpa i butik. Burgaren är gjord på ärtprotein och får sin röda färg från rödbetor. I Stockholm finns den på Paradiset, men enklast är att hitta den på coop.se eller i Coops butiker. En förpackning med två burgare kostar 64,95 kr.



Astrid och Aporna gör comeback!

Vi blev smått överraskade när Astrid och Apornas produkter plötsligt försvann från hyllorna, men nu kommer de tillbaka med hjälp av Kale United och Heather Mills. Heather driver VBites, världens största producent av veganska produkter, så det ska bli spännande att se vad det här samarbetet leder till.

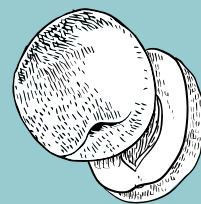


Nya växtbaserade ostar!

Valio lanserar nu Oddlygood® Veggie, en ost som kommer i två varianter. Veggie Grated passar bäst på pizzan men även t ex gratänger, och Veggie Slices är som gjorda för mackan. Finns i kylskåpet!

Vegansk honung

Vegan Honea är ett bifritt veganskt alternativ till honung. Naturligt framställt för hand och gjord av inulin och blommor. Den har en naturlig arom av honung och en uppfriskande eftersmak. Passar utmärkt till yoghurt eller en kopp te. Den kostar 89 kr på vegangoods.se.





Nytt veganskt smör och ost!

Maisha är ett nytt märke som tillverkar ett smörgigt spread och en ostig variant med jalapeño. Det här är de första växtbaserade smör- och ostalternativen gjorda på syrad mandelyoghurt på den svenska marknaden. Finns än så länge bara på Urban Deli i Stockholm.

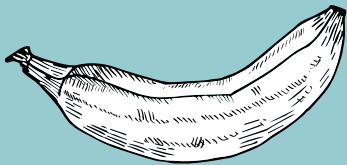
Max veganska lyxshakes – nu i hela landet!

Nu kan du njuta av Max Lyxshake Vegan på samtliga restauranger. De kommer i fyra smaker: blåbär, jordgubb, choklad och päron – och så sommarnyheten Banana Split. Milkshaken byts förresten ut helt till en vegansk variant och lanseras under namnet Dreamshake.



Godaste kexen!

Vi har blivit smått besatta av de här speltkexen med choklad. De smakar barndom på ett härligt sätt och går att köpa i en förpackning med två kex för 17 kr på gronacirkeln.se.



Veganskt x 2 på Burger King

Burger King Sverige lanserar två växtbaserade burgare, Unbelievable Whopper och Unbelievable Chicken King. Det är en "klassisk" Whopper med en helt växtbaserad burgare och en med en panerad variant som ska påminna om kyckling. Superbra, förutom att majonnäsen inte är vegansk. Men de jobbar på det!



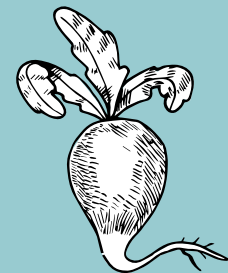
Max nya "köttiga burgare"

Max har tagit fram en helt egen sojabaserad burgare: Delifresh Plant Beef. Du kan enkelt göra alla burgare köttfria och som vegan och vegetarian finns den i flera spännande kombinationer. Bra jobbat Max i er satsning att fasa ut allt rött kött!



Vegoburgarmix

Har du testat Coops burgarmix baserad på bland annat kikärter, solrosfrön och amarant? Supersmidigt om du vill ha burgare klara på nolltid. En förpackning på 200 g kostar 27,95 kr på Coop.



KRAV-odlade ärtpuckar

I samarbete med lantbrukarna Adam Arnesson på Jannelunds Gård och Emil Olsson från Slätte Gård i Västergötland har Coop och Food for Progress tagit fram två varianter av härligt goda ärtpuckar som är både KRAV-märkta och veganska. Ärtstubb picklad dill och Ärttuggets tandoori säljs frysta i förpackningar på 300 gram och finns i alla Coop-butiker och på coop.se. Cirkapris för en förpackning är 24,95 kr.



Bärta™

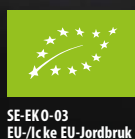
PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

GOD ATT
GRILLA!



BÄRTA™ är en 100% naturligt fermenterad svensk ekologisk ärtä. Vår prisbelönade BÄRTA™ är lättsmält, full med vegetabiliska proteiner och rik på fibrer. Bra mat idag, för vår morgondag.

100%
SVENSK ÄRTA



Glutenfri



BÄRTA™ finns hos Mathem.se och i butiker i: Stockholm, Göteborg, Malmö, Lund, Karlshamn, Växjö, Visby, Västerås, Uppsala, Tingsryd. Finns vi inte i din stad? Fråga efter Bärta i din butik! Restauranger beställer via: Grönsakshallen Sorunda, Menigo och Gastrofood.

GRYM MAT SOM INTE ÄR GRYM MOT PLANETEN • barta.se • @artanbartan



Tre gröna eldsjälar

Den växtbaserade världen verkligen pyr och bubblar av kreativitet just nu. Vi har träffat personer bakom tre spännande företag att hålla ett extra öga på.



Succén Bärta

- groddade och fermenterade gula ärtor

Pia Qvarnström har tagit fram en unik fermenterad produkt gjord på groddade och gula ärtor. Bakom Bärta ligger slit, mathantverk och matkärlek. Ja, och bästa Pia Qvarnström som driver denna spännande uppstickare på vegomarknaden.

Vad är egentligen Bärta?

- Bärta är en groddad och fermenterad svensk och ekologisk ärtor som säljs som burgare, bitar och naturell. Groddningen aktiverar ärtan och gör näringen mer tillgänglig och lättsmält. Fermenteringen skapar en härlig konsistens och plockar fram nya smaker som är ovanliga i växtriket.

Varför just ärtor?

- Gula ärtor har en bra proteinsammansättning och gott om fibrer och andra nyttigheter. Men framför allt blir det en god produkt. Det finns dessutom massor av ärtor i Sverige som inte har något roligare att se fram emot än att bli ärtsoppa, så jag tänkte att jag kunde ge dem en lite spexigare framtid.

Jag lärde ju känna dig när du drev foodtrucken Mögel. Hur har resan sett ut från det till Bärta?

- I foodtrucken serverade jag ekologisk, vegansk och fermenterad mat och temat var dessutom groddning. Jag lagade all mat hemma i mitt kök i Årsta där det ständigt puttrade i kimchihinken och det var lätt att drömma mardrömmar om hur kombucha-scobys smög runt i lägenheten om nätterna. I centrum i alla rätter hade jag en tempeh gjord på gula ärtor. Tempeh är traditionellt en indonesisk produkt där vanligtvis sojaböner fermenteras med en vitmögelsvamp. Efter väldigt många timmars fermentering i köket hade jag idéer på hur jag skulle vidareutveckla tempehn för att ge den nya egenskaper. Ungefär samtidigt fick jag tips om att Vinnova, Sveriges innovationsmyndighet, hade en utlysning för klimatsmart protein på svenska råvaror. Jag skrev ihop mina idéer i en ansökan och fick pengarna. Under ett halvår kunde jag sen experimentera hejvilt med fermenteringsprocessen och dessutom anlita en mikrobiolog för att hjälpa till. Några av experimenten bör aldrig göras igen, andra är bra idéer att jobba vidare på vid ett senare

tillfälle och ett par ligger till grunden för det som idag är Bärta. Därefter tog det ytterligare två år innan Bärta hamnade i butik. Jag behövde pengar, produktionslokal och folk som kunde vara med i företaget och inget av detta gick snabbt att lösa. Sen var det mycket finjusteringar i recept och annat innan vi kunde göra klart förpackningarna

och faktiskt börja sälja produkten. Idag har företaget en produktionslokal i Karlshamn och sex anställda som jobbar med Bärta på heltid.

Berätta lite mer om hur Bärta tillverkas.

- Traditionellt görs tempeh på skalade sojaböner som blötläggs, kokas och fermenteras. För att göra Bärta använder jag hela gula ärtor med skalet kvar. De blötläggs och groddas innan de kokas och fermenteras. Både skalet och groddningen gör att Bärta får en annan textur och smak. Jag har också jobbat jättemycket med själva hantverket, exakt hur ärtorna ska hanteras för att få den konsistens som jag vill ha. Sen är det kryddningarna. Jag bestämde mig tidigt för att göra färdigkryddade produkter. Det kräver så mycket av kunden att veta vad den ska göra med en naturell produkt. Jag vill att Bärta ska vara en god och enkel anledning för många att äta veganskt och därför har jag jobbat jättemycket på att ta fram kryddningar.

Hur tillagar och serverar man Bärta?

- Burgarna och bitarna blir grymt goda

Pia Qvarnström.



Med Bärta har Pia Qvarnström tagit den klassiska fermenterade tempehn till en ny nivå och skapat något helt unikt.



grillade och serveras med mycket grönsaker och mayo. En personlig favorit med den naturella är att bryta den i bitar, krydda med en god curry och steka långsamt i rikligt med olja.

Varför tycker du att det är viktigt att välja just svenska råvaror?

- Att odla och äta mat från närområdet gör samhället mindre sårbart. Det är också ett bra sätt att korta ner transporterna. Samtidigt tycker jag inte att den importerade matens klimatavtryck från transporter ska överdrivas. De största utsläppen för mattransporter är de som kommer från att vi tar bilen till butiken. Jag vill därför passa på att slå ett slag för cykeln!

Var kan man köpa Bärta nu?

- Just idag finns Bärta i 19 fysiska butiker från Malmö till Uppsala och hos MatHem. Tre grossister säljer produkterna till restauranger: Grönsakshallen Sorunda, Gastrofood och Menigo.

Vad har du för mål och drömmar kring ditt företag?

- Jag vill hjälpa människor att ställa om till en växtbaserad kost som är bra för kropp och klimat. För att komma dit behöver vi bli stora nog att nå så pass många människor att vi faktiskt gör skillnad.

Ebbas odlar värmländsk spirulina

Spirulina är ett av världens mest näringstäta livsmedel. Den du köper kommer ofta från Kina, men sedan några år tillbaka driver Ebba Olsson norra Europas första spirulinafarm.

Berätta lite om dig själv! Vad har du för bakgrund?

- Jag är utbildad marinbiolog vid Lunds universitet och har ett brinnande intresse för mat och odling. Min dröm har varit att kunna kombinera mina studier med mina intressen. Jag är född i Helsingborg men bor nu i Värmland och delvis i Örebro med flickvännen Karin och bonusbarnet David.

Berätta om Ebbas alger, vad sysslar ni med?

- Vi är ett familjeföretag som bedriver odling av spirulina. Vi är den första farmen i

norra Europa som odlar den kommersiellt. Vi startade företaget 2015 i Eksjö och flyttade sedan till Brunsberg i Värmland 2016. På farmen har vi en anställd, Camilla Eklöf. Camilla är en eldsjäl från Örebro som har engagerat sig enormt mycket i odlingen.

Hur odlar man spirulina?

- Spirulina är en värmeälskande art och därför odlar vi den i isolerade växthus. I växthuset finns bassänger med så kallade vattenrecirkulerande system. Det innebär att allt vatten stannar kvar i ett slutet system och att ingen miljöpåverkan sker. Det



Ebba Olsson



Svenskodlad spirulina!

Ebbas alger odlas i Värmland och säljs i deras gårdsbutik, men även på www.ebbasalger.se.

innebär också att vi använder mycket mindre vatten än vad man behöver till landväxande arter. Spirulina är en extremt livskraftig art och det behövs inga bekämpningsmedel eller gifter. När den väl är befäst i en odling konkurrerar den ut alla andra organismer.

Vad är så himla fantastiskt med spirulina?

- Spirulina är ett av världens näringstaste livsmedel med kraftfulla antioxidanter. Den innehåller 65 % protein, tre gånger mer än kött. Proteinets innehåller dessutom alla åtta essentiella aminosyror. Näringsämnet tas lätt upp av kroppen då spirulina har ett mjukt cellmembran som är enkelt för magen att smälta. Detta proteinrika livsmedel har ätits i tusentals år och sålts i Sverige i drygt 50 år. Då förekommer det som ett pulver som produceras framför allt i Kina.

Hur smakar det?

- Vi har ofta fått höra att smaken på denna importerade spirulina inte är särskilt god. Av den anledningen har vi utvecklat en annan metod i vår produktion. Vi torkar spirulina på raw food-temperatur, d.v.s. max 42 grader, och det blir som strössel. Denna varsamma behandling gör att smaken blir otroligt mild och dessutom förstörs inte vitaminerna.

Var kan man köpa er spirulina?

- Vi säljer den framför allt i vår webbshop men vi har också en liten gårdsbutik. I den säljer vi även vår färskfrysta spirulina.

Hur använder man spirulina?

- Man kan faktiskt äta spirulina som man vill. Många strör en tesked på sin sooghurt eller havregurt tillsammans med granola. Vissa gör gröna juicer, smoothies eller bowls. Den passar även perfekt i exempelvis en sallad.

Nordisk Matutveckling

- tempeh på svensk åkerböna

Nordisk Matutveckling grundades 2014 av Ayhan Aydin och tre år senare hoppade Frida Grankvist på tåget. De producerar tempeh på svensk åkerböna och har även andra spännande produkter med mathantverk och svenska råvaror i fokus.

Hur kom du in på tempeh?

- Jag åt tempeh första gången för kanske 20 år sen. Jag märkte snart att tempeh kunde smaka väldigt olika. När jag gick Måltidseko-logprogrammet på Örebro universitet i början av 2010-talet började jag ägna mig en hel del åt fermentering. Det var i synnerhet mjölksyrning och jag experimenterade med sojasås och miso. Det var då jag ställde mig frågan: Tempeh gillar jag ju, kan jag göra det själv? Jag testade att göra tempeh på så gott som alla baljväxter som odlas i Sverige. Med olika bönor och olika fermenteringstider får man en stor variation av produkter.

Och hur hittade du till åkerbönan?

- 2016 frågade en vän till mig om vi skulle vara med i tävlingen Matverk. Hon är köttproducent, odlar

åkerbönor och undrade varför det inte fanns fler bra växtbaserade hantverksprodukter. Och det var starten.

Åkerbönan är en typ av bondböna med högt proteininnehåll. Den har ett hårt skal som måste tas bort och ger en tempeh som är annorlunda jämfört med den traditionella som görs på sojabönor.

- Jag kom att fastna för åkerbönan tack vare dess särskiljande egenskaper; en tempeh med ökad porositet, mjukhet och med en helt egen karaktär som inte påminner om bönor. Vi tycker att det är viktigt att kunna skapa en produkt som i sin naturliga form smakar väldigt mycket och särskilt umami. Just umami kan vara en avgörande succéfaktor i en maträtt och vi saknade växtbaserade proteinprodukter som är smakrika i sig själva.

Tempeh är en fermenterad produkt, oftast gjord på sojaböner, som är väldigt vanlig i Öst- och Sydostasien. Oftast använder man sig av hela böner som först kokas och sedan blandas med en mögelkultur och får jäsa i 1-2 dygn. Du får då en fast tempehkaka med en lätt jästig och lite nötig smak. Tack vare dess mustiga umamirika smak gör den sig bra att steka, woka, använda som fårs eller stoppa i grytor, tacos, mackor och annat gott.



Här en döner kebab gjord helt på smärkrik tempeh!



Frida Grankvist och Ayhan Aydin.

Hur gick det till när ni tog fram er tempeh?

- Vi ville ta fram en produkt som vi gillar att laga mat med, den ska vara lättanvänd i köket och gå att tillaga på många olika sätt. Vi testade oss fram med olika sorters åkerböner och koktider. Efter mycket laborerande hittade vi ett produktionssätt där fermenteringen har förlängts - för att skapa den höga umamin. Rätt sorts böna och rätt kokning ger tempehn en homogen textur och porositet som i sin tur kan absorbera mycket fett, vilket bidrar till både smak och saftighet.

Hur tycker du att man bäst tillagar tempeh?

- Jag har alltid gillat att confitera den, antingen sous vide eller genom att lägga den i en form och täcka tempehn med raps- eller solrosolja. Vår favoritsmaksättning till confiteringen är torkade kryddor som lagerblad, libbsticka och timjan. Confitera i

ugn på 80-100 grader i en timme. Stek eller grilla sedan.

Ett annat sätt är att ånga den först i 5-10 minuter. Det gör att de lite jästiga och syrliga tonerna reduceras något. Lägg sedan tempehn i en påse med neutral rapsolja och låt svalna i kyl. Friter i kastrull eller stek den.

Varför är det bra att välja svenskodlade baljväxter?

- Dels för att vi ska ha ett levande landskap men även för att skapa jobb. Baljväxtodlingen kan vara ett bra sätt att skapa mer cirkulära produktionssystem på gården. Detta genom att kombinera en ökad baljväxtproduktion med en minskad djurhållning och på så sätt skapa ekosystemtjänster. Vi tror på att låta djuren leva långa naturliga liv i ett agroekosystem, då de är viktiga för vårt kulturlandskap. Djurhållningen tillsammans med en odlad mångfald skapar ett mer motståndskraftigt jordbruk som vi behöver för att inte överskrida de

planetära gränserna. Vi ska inte heller glömma att biologisk mångfald kan bidra till kulinarisk mångfald.

Nordisk Matutveckling producerar sin tempeh i Solna och just nu säljs den enbart till restauranger. De har även tagit fram såsen Sotika som innehåller alla fem grundsmaker, med en tydlig syra, sälta och umami. Den kan användas i grytor, såser marinader m.m. Men de jobbar även på något annat spännande - en riktigt god, växt-baserad hantverkskorv.

- Idag säljer vi korven på beställning, men under hösten kommer den stora lanseringen. Korven är en variant på chorizo som görs på tempeh och svensk quinoa. Vi ville skapa en hantverkskorv som har hantverkskorvens kvaliteter; olika texturer som kommer från bra råvaror och ordentligt med fett som bidrar till både smak och textur. Vi kan inte härma kött, men vi kan härma hantverket.

Breoliv.

Ett gott vegetabiliskt val.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Nyhet!



Olivolja är medelhavsmatens hjärta. Ett klokt val, enligt forskningen. Därför innehåller BreOliv hela 72 procent olivolja. Nu finns den också med mildare smak. Prova gärna och hitta din favorit!

BreOliv är gjort på 72% olivolja, fett från shea samt lite vatten och salt. Inget mer.

zeta.nu



breoliv.se



En smak av sommaren

Ät och njut av solvarma tomater och zucchini. Lyxa till det med en klassisk gubbröra eller ta vara på säsongens smaker i ett glimrande grönt örtsalt. Här är recept för dig som vill äta sommaren med en sked.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

**VEGO:s
dryckestips**Verus Sauvignon
blanc**Art nr:** 2720**Pris:** 119 kr**GUBBRÖRA**

En somrig favorit att ha på knäckemackan är den här matiga gubbröran fylld med svenska sommarsmaker som gräslök, dill och potatis. Vegiar hittar du i mataffären på samma hylla som kaviar.

4 kokta kalla potatisar**½ dl hackad gräslök****½ dl hackad dill****½ dl hackad rödlök****1 dl varmpressad rapsolja****½ dl mjölk, t ex osötad sojammjölk****1 msk skånsk senap****2 tsk citronsaft****2 msk Vegiar (vegansk kaviar på tub salt, svartpeppar)**

1. Skär potatisarna i bitar och lägg i en skål tillsammans med hackad gräslök, dill och rödlök.
2. Häll rapsolja, sojammjölk, senap och citronsaft i en mixerbägare och mixa till majonnäskonsistens. Blanda sedan i Vegiar och smaka av med salt och svartpeppar.
3. Rör ner majonnäsen i de övriga ingredienserna och dekorera eventuellt med gräslöksblommor.

ÖRTSALT**ca 1½ dl färdigt örtsalt**

Spara sommarens goda örter genom att göra ett aromatiskt örtsalt att strösla på frukostmackorna i höst. Örterna kan varieras utifrån vad man gillar och vad som finns till hands.

3 dl löst packade nässlor**1 dl basilika****½ dl salvia****½ dl timjan****1 liten kvist libbsticka****1 vitlöksklyfta****1 dl havs- eller himalayasalt**

1. Mixa samman örter och vitlök. Tillsätt sedan saltet och mixa en stund till.
2. Stjälp över örtsaltet på en bakplåts-pappersklädd plåt och torka i mitten av ugnen på 50 grader i ett par timmar eller tills det är helt torrt.
3. Häll över i en mortel och mortla saltet så att klumparna finfördelas. Sila eventuellt genom en stålsil om det finns några grova bitar kvar och häll sedan upp på burk.



FÄNKÅL- OCH ZUCCHINIFRITTERS**ca 6 biffar**  

Mina favoritbiffar görs enkelt och snabbt med grönsaker i säsong och kikärtsmjöl som bindemedel. De blir inte så där mosiga som bönbiffar har en tendens att bli och kan enkelt varieras med olika grönsaker man gillar. Här valde jag fänkål och zucchini. Servera dem gärna med t ex en klassisk vit potatissallad, fransk potatissallad eller en annan matig och somrig sallad.

200 g zucchini, grovt riven**150 g fänkål, grovt riven****1 gul lök, tunt skivad****1 stor vitlöksklyfta, riven****2 dl kikärtsmjöl****2 tsk bakpulver****salt****svartpeppar**

1. Sprid ut zucchini och fänkål på en skärbräda och salta lätt över. Låt stå några minuter och pressa sedan ut så mycket vätska du förmår. Lägg de urpressade grönsakerna i en skål.

2. Blanda ner ner resterande ingredienser.

3. Forma biffar av smeten och stek i rikligt med olja på medelvärme tills de har fått en fin brun färg på båda sidorna.

**VEGO:s
dryckestips**

Pink Pet

Art nr: 6395**Pris:** 69 kr



**FAGIOLI ALL'UCCELLETTO –
ITALIENSKA BÖNOR I TOMATSÅS**
4 portioner

Vita bönor i tomatsås blir något helt annat när man gör dem på italienskt vis – med solmogna tomater, vitlök och massvis av salvia. Servera dem t ex som brunchrätt med ett gott surdegsbröd till.

1 gul lök, tunt skivad
4 stora vitlöksklyftor, tunt skivade
½ dl hackad salvia
½ dl olivolja
750 g färska tomater, hackade
ca 7 dl kokta vita bönor
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök och salvia i oljan tills löken är mjuk och börjar få färg.
2. Tillsätt tomaterna. Låt koka utan lock ca 15 minuter eller tills tomaterna har släppt ifrån sig vätska och merparten av denna har avdunstat.
3. Mixa tomatsåsen, slät eller med bitar kvar avgör du själv. Smaka av med salt och svartpeppar.
4. Tillsätt bönorna och sjud ytterligare 10-15 minuter eller tills såsen har tjocknat och inte längre känns lös och rinnig.

MYNTA- OCH JORDGUBBSDRINK

1 glas  

Här har du en somrigt svalkande och alkoholfri drink att sippa på under soliga dagar.

3 jordgubbar
1 kvist mynta
1 kvist citronmeliss
2 tsk citronsaft
ca 2 dl tonicvatten
is

1. Lägg jordgubbar, mynta och citronmeliss i ett glas och mosa dem försiktigt med t ex en mortelstöt.
2. Häll på citronsaften. Toppa med is och häll tonicvatten upp till kanten på glaset.



FÄRG OCH FORM I SOMMAR

Varför vara ljus och beige när du kan vara färgglad och gnistrande? Här är några prylar som livar upp i vardagen, samtidigt som du svalkar dig med alkoholfria alternativ i hängmattan.



Syns på stranden

Zigzagzurich säljer galet coola badhanddukar med snygga mönster av olika designers. Den här är gjord av designern Catherine Lavoie och är i bomull. Svindyra, 1 400 kr, på zigzagzurich.com, men man kan ju alltid få drömma.



Färgsprakande pappersvaser

Octaevo gör allt möjligt med samma hysteriska och samtidigt fängslande design. Favoriterna är alla vaser i papper som är som små konstverk. Bara klipp av toppen på en plastflaska, veckla ut pappersvasen och sätt över. En vas kostar ca 200 kr på octaevo.com.



Snyggt vid grillen

Den här tången från Zwilling är lika användbar vid grillen och stekpannan som till pastan och salladen. Ergonomiskt handtag och stilren design är allt man kan begära. Kostar 219 kr på Cervera.



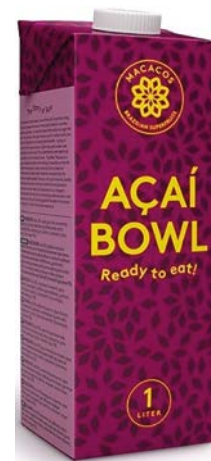
Alkoholfri gin

Vi älskar att marknaden för alkoholfria alternativ ökar, både ute på barer och restauranger men även om man vill blanda ihop en drink hemma. Siegfried Wonderleaf är ett alkoholfritt alternativ till gin som produceras i Rhenlandet, Tyskland. Den destilleras med totalt 18 naturliga botaniska ämnen och passar självklart toppen ihop med tonic. En flaska kostar 275 kr på winefamily.se.



Teakfat

De här vackra faten är tillverkade av restmaterial från teakproduktionen. Det kan vara rötter och annat material som blir till fat du kan köpa på afroart.se för 225 kr.



Açai Bowl på tetra

Äntligen måste vi väl ändå få skrika! Nu har Macacos kommit med serveringsklar açai med smak av vilda bär och kakao. Bara att dricka som den är eller göra en lyxig bowl med bär, granola och annat gott. 1 liter kostar 89 kr på bland annat apotea.se.



Josef Frank på bordet

Det är inte mycket man har råd med på Svenskt Tenn, men vackra servetter lyfter vilken dukning som helst. Mönstret "Gröna Fåglar" av Josef Frank är kul och färgglatt och en förpackning kostar 60 kr på svenskttenn.se.



Mer sänt här: Veganska tårtor!

Allt fler bagerier och konditorier börjar få upp ögonen för veganskt. Populära kedjan Haga Tårtdomani har flera veganska alternativ där det här är favoriten med mazarinbotten med jordgubbsmousse och syrlig rabarberkompott. Finns även som bakelse. 8 bitar kostar 445 kr.

Läs mer på hagabageri.se.

GO' VEGAN

Det smakrika alternativet till ost!

Favorit i flera
smaktester!



NYHET!



Nu finns det ett riktigt gott och smakrikt alternativ till dig som gillar smaken av ost på mackan eller i maten. Go'Vegan är utvecklat i tätt samarbete med veganer och håller en hög kvalitet i både innehåll och smak. Finns i bit, skivad och riven.

Idag hittar du Go'Vegan på Stora Coop men snart även i fler butiker nära dig!

✓ Mjölkfri ✓ Glutenfri ✓ Sojafri ✓ Utan palmolja

Vissa tar promenader, andra lägger sig i hängmattan med ett korsord. Sedan finns det dom som går ut i trädgården. Gräver, påtar, ansar och planterar. Växter gör inte bara trädgården vackrare, de är en avkopplande oas där du kan stänga av allt annat en stund och bara vara.





SVENSKA KLASSIKER

Vegetariska i efterhand

Det finns många härliga husmansrätter runt om i landet som gör en varm ända in i själen. Jag tog några av mina absoluta favoriter och vegofierade dem så att vi gröna typer kan fortsätta njuta av allt från stekt aubergineströmming till Wallenbergare.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

WALLENBERGARE**4 portioner** 

Wallenbergare är som pannbiffar med generöst med grädde. Jag gillar att mixa allt så att man får en slät smet, det känns lyxigare. Av samma anledning panerar jag dem helst i mixade brödsmlur i stället för ströbröd eftersom det ger en fluffigare yta.

Wallenbergare

400 g formbar sojafärs, t ex Anamma, Vegme eller Oumph!

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

½ dl rapsolja

salt

vitpeppar

färska brödsmlur eller ströbröd
mjölkfritt margarin till stekning

Potatismos

1 kg mjölig potatis

2 ½ dl mjölk, t ex osötad havre-, soja- eller mandelmjölk

50 g mjölkfritt margarin

salt

vitpeppar

Till servering

potatismos

lingonsylt

gröna ärtor

mjölkfritt margarin

Wallenbergare

1. Häll ner färsen i en matberedare och mixa fint.

2. Fortsätt mixa och häll ner grädde och rapsolja.

3. Salta och peppra generöst.

4. Forma smeten till biffar och vänd i brödsmlurorna eller ströbrödet. Stek gyllene i generöst med margarin.

Potatismos

1. Skala potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Håll av vattnet och låt potatisen ånga av något.

2. Vispa sönder potatisen med en elvisp. Håll ner mjölk och margarin och vispa till du har ett riktigt fluffigt mos.

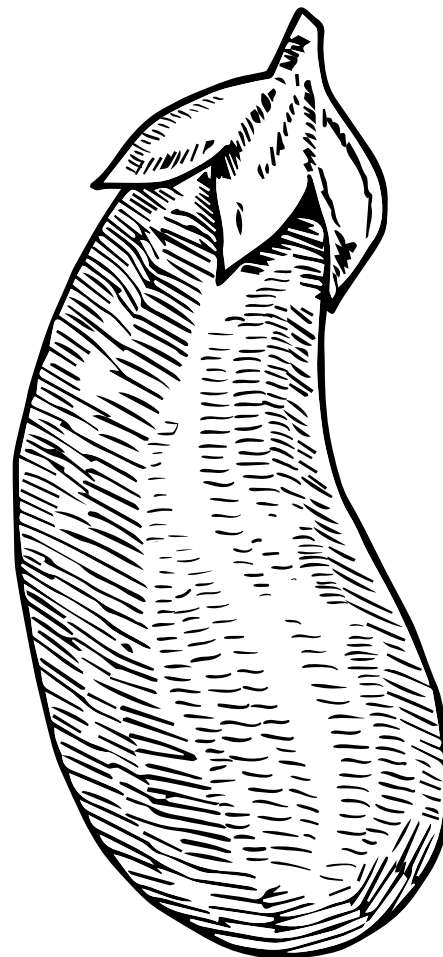
3. Smaka av med generöst med salt och peppar.

Servering

Servera Wallenbergarna tillsammans med potatismos, lingonsylt, gröna ärtor och smält margarin.

STEKT AUBERGINESTRÖMMING**4 portioner** 

Att panera och steka aubergine är gott som det är, men att först marinera den i den här senaps-såsen med dill tar det till nästa nivå.



"Att panera och steka aubergine är gott som det är, men att först marinera den i den här senaps-såsen med dill tar det till nästa nivå"

1 liten eller två små auberginer

1 tsk salt

½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri

2 msk dijonsenap

3 msk grov senap

½ dl finhackad dill

3 dl rågmjöl till panering

mjölkfritt margarin till stekning

salt, vitpeppar

Till servering

potatismos, se recept här intill

lingonsylt

citronklyftor

1. Skiva auberginerna på längden i ca 5 mm tjocka skivor.

2. Salta aubergineskivorna och lägg dem på en skärbräda i 30 minuter. Torka/tryck bort så mycket vätska som möjligt med hjälp av hushållspapper eller en ren handduk.

3. Rör ihop yoghurt, majonnäs, senap och dill i en skål. Vänd ner aubergineskivorna och ställ in i kylskåpet över natten.

4. Håll ut rågmjölet på en tallrik. Vänd aubergineskivorna i mjölet och stek dem sedan i generöst med margarin. Salta och peppra.

5. Servera aubergineströmmingen tillsammans med potatismos, lingonsylt och citronklyftor.

Wallenbergare



Stekt aubergineströmming



VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Chardonnay
Art nr: 2930
Pris: 99 kr





Somrig trifle
med jordgubbar



Havspudding

**VEGO:s
dryckestips**

Domaine de la
Bournaire

Art nr: 5799

Pris: 119 kr



VEGETARISKA ISTERBAND MED DILLSTUVAD POTATIS

4 portioner 

Isterband är en ganska grov korv som brukar innehålla korngryn och har en lätt syrlig smak. Syran kommer här från fermenterade morötter. Om du tycker att det är knepigt att rulla ut korvar kan du alltid göra bollar eller biffar istället.

Isterband

600 g fast tofu
2 dl kokt korngryn
1 gul lök, finhackad
¾ dl majsstärkelse
1 ½ dl ströbröd
1 dl syrade/fermenterade morötter, finns i kyldisken
½ dl rapsolja
½ tsk liquid smoke
2 msk tomatpuré
1 tsk grov senap
1 krm mald kryddpeppar
1 krm mald vitpeppar
salt
svartpeppar

Dillstuvad potatis

½ dl olja eller mjölkfritt margarin
2 msk vetemjöl
3 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk eller havremjolk
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk dijonsenap
salt
vitpeppar
1 kg kokt potatis, i bitar
1 dl finhackad dill

Till servering

skivade rödbetor

Isterband

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Häll ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en fin färs. Känns smeten för lös kan du tillsätta lite mer ströbröd. Låt smeten stå och svälla i 15 minuter.

"Om du tycker att det är knepigt att rulla ut korvar kan du alltid göra bollar eller biffar i stället."

3. Dela färsen i åtta bitar och rulla ut till korvar. Rulla in varje korv i ett ark aluminiumfolie.
4. Lägg korvarna på en bakplåtspappersklädd plåt och baka i ugnen i 30 minuter. Vänd på dem efter halva tiden.
5. Stek korvarna gyllene i lite olja eller margarin.

Dillstuvad potatis

1. Vispa ihop olja och vetemjöl i en kastrull satt på medelvärme. Låt puttra på i en minut.
2. Vispa ner lite mjölk och grädde i taget tills du har en slät sås. Koka upp och låt sjuda under ständigt vispande tills redningen tjocknar.
3. Smaka av med dijonsenap, salt och vitpeppar.
4. Vänd ner den kokta potatisen och den hackade dillen.

Servering

Servera de stekta isterbanden tillsammans med dillstuvad potatis och rödbetor.

HAVSPUDDING

4 portioner  

Det här är en vegofierad laxpudding med läcker lök, morot och fänkål istället. Riktigt god med en klick dillsmör och en glad sallad till.

600 g kokt potatis

1 fänkålsstånd, tunt skivad

1 gul lök, tunt skivad

200 g morot, tunt skivad

½ dl finhackad dill
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
200 g fast tofu
salt, vitpeppar

Dillsmör

75 g mjölkfritt margarin
½ dl finhackad dill
salt, vitpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skiva potatisen tunt.
3. Glöm inte att skära bort den hårda roten på fänkålen. Stek fänkål, gul lök och morot i lite olja tills allt mjuknar och löken blir lätt transparent.
4. Vänd ner dillen och krydda med salt och peppar.
5. Mixa ihop grädde, tofu, salt och peppar i en blender eller med hjälp av en stavmixer.
6. Varva potatis och blandningen med fänkål, gul lök och morot i en gratängform.
7. Häll på tofumixen och rör runt försiktigt. Gratinera allt i 40 minuter.
8. Ta ut och servera tillsammans med dillsmör och en god sallad.

Dillsmör

Rör ihop samtliga ingredienser.

SOMRIG TRIFLE MED JORDGUBBAR

4 portioner

Det här är en supersnabb dessert som tar vara på det bästa av sommaren: jordgubbar, grädde, sockerkaka och mandelflagor. Du kan använda både mjuka och hårda kakor till den här.

4 skivor sockerkaka

1 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro Cuisine vispbar

3 dl jordgubbar

2 msk rostade mandelflagor

1. Dela sockerkakan i bitar och lägg ner i fyra glas eller dessertskålar.
2. Vispa grädden fast och fluffig och klicka över kakan.
3. Toppa med jordgubbar och mandelflagor.

PEAS OF HEAVEN

GRILLA GRÖNT I SOMMAR MED ÄRTBASERADE FAVORITER FRÅN PEAS OF HEAVEN



DET NORDISKA SKAFFERIET

Johan Björkman är kocken som är proffs på att ta tillvara och förädla alla fantastiska råvaror som odlas här i Norden. Han torkar örter, lägger in granskott, gör ramslöksolja, fermenterar morötter och massa annat spännande. Nu är han aktuell med kokboken *Det nordiska skaffariet* och här är några av alla inspirerande recept.

RECEPT: JOHAN BJÖRKMAN FOTO: SIMON BAJADA

Currygurka



Inlagd zucchini
med mynta
och chili

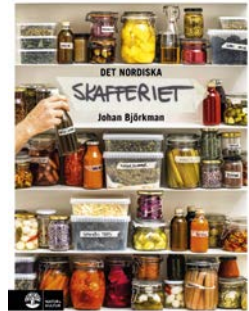


GRÖNÄRTSPULVER

Pulver på gröna ärtor får en riktigt bra sötma och passar till det mesta. Allt från att toppa sallad eller risotto med till att smaksätta glass eller andra desserter.

1 kg spritärtor

1. Plocka ut ärtorna ur ärtskidorna. Sprid ut dem på plåtar eller nåtgaller och torka i ugn, torkskåp eller svamptork på cirka 45 grader i 12 timmar.
2. Mixa ärtorna grovt så att de bryts ner i småbitar och torka dem sedan i cirka 12 timmar till.
3. Mixa dem slutligen i en kryddmixer eller smula sönder i en mortel och sikta genom en finmaskig sil till ett fint pulver.
4. Förvara helst ärtpulvret mörkt och svalt i burkar med tättslutande lock. Håller utan problem till nästa sommar.



I *Det nordiska skafferiet* (Natur & Kultur) utforskar Johan Björkman vår fantastiska natur och vad man kan göra för spännande med alla möjliga råvaror. Det är härligt nördigt, inspirerande och en måste-bok om du vill ta din matlagning till en ny nivå.

INLAGDA GRÖNA TOMATER

Ett bra recept att ta fram då och då eftersom somrarna i Sverige oftast inte ser ut som i Italien eller Spanien. I slutet av augusti eller början av september, när jag har gett upp hoppet om att de sista gröna tomaterna ska mogna, brukar jag lägga in dem i stället. Tomaterna är goda att ha på alla typer av mackor, till burgare eller korv med bröd. Testa dem också som topping till en Bloody Mary.

- 1 kg gröna tomater**
1 msk gula senapsfrön
1 msk bruna senapsfrön

- 1 msk korianderfrön**
1 tsk hela svartpepparkorn
1 tsk fänkålsfrön

- Lag**
5 dl äppelcidervinäger
5 dl vatten
2 msk salt

1. Tvätta, torka och dela tomaterna på mitten.
2. Koka upp vinäger, vatten och salt.
3. Lägg alla kryddor i en väl rengjord glasburk med tättslutande lock och fyll på med tomaterna. Slå den varma lagen över tomaterna så att det täcker. Rör runt så att eventuella luftfickor försvinner. Sätt på

locket och sjud burken i en kastrull med vatten i cirka 10-15 minuter eller ånga i ångugn, om du har tillgång till en.

4. Förvara kallt och mörkt. Låt stå minst 3 veckor innan du äter tomaterna. Håller till nästa sommar.

INLAGD ZUCCHINI MED MYNTA OCH CHILI

Alla som någon gång har odlat zucchini är väl medvetna om att när denna grönsak sätter fart och mognar blir skörden enorm. Dessutom har allt en tendens att mogna samtidigt. Samma sak gäller med

Inlagda gröna tomater



mynta som brukar växa på rätt bra. Här är ett recept där jag kombinerar dessa två. Myntan gör att det känns somrigt och bidrar med fräschör.

500 g zucchini
5 dl vatten
5 dl vitvinsvinäger
2 msk salt
4 skalade vitlöksklyftor, delade på mitten
2 ½ dl olivolja
1-2 röd chili, skivad
5 hela myntakvistar

1. Dela zucchini i 1 cm tjocka stavar, halvmånar om den är stor eller 1 cm tjocka skivor om den är liten.
2. Koka upp vatten, vinäger och salt i en stor kastrull. Lägg zucchini-bitarna i den kokande lagen ihop med vitlöksklyftorna och dra av kastrullen från värmen. Låt stå 3 minuter med locket på.
3. Blanda olivolja, chili och mynta.
4. Lyft försiktigt upp zucchini och vitlök ur vinägerbadet. Låt ånga av lite och blanda dem med oljan medan de är varma.
5. Lägg över i väl rengjorda glasburkar med tättslutande lock och häll på olja så att den täcker. Ställ burkarna mörkt och kallt, i kylan eller i ett svalt skafferi. Förvarar du dem i kylan kan det hända att oljan stelnar, det gör inget.
6. Ta fram burkarna en stund före servering, men försök vänta minst 2-3 veckor innan du öppnar första burken så att marinaden får göra sitt jobb. Håller minst 6 månader.

Fermenterade rödbetor med anis



CURRYGURKA



Klassisk gul currykrydda känns på något konstigt sätt jättenordisk och dyker upp i alla möjliga sammanhang.

1 silverlök, skalad och skivad
3 slanggurkor, skivade

Lag
5 dl vatten
2 dl äppelcidervinäger
300 g råsocker
2 msk curry
2 lagerblad
1 tsk bockhornsklöver
1 tsk gula senapsfrön
1 tsk bruna senapsfrön
1 vitlöksklyfta, skalad och delad på mitten
1-2 röd chili av valfri styrka, grovskivad
10 g ingefära, grovhackad

1. Koka upp lagen med kryddor, vitlök, chili och ingefära och låt svalna.
2. Varva lök och gurka i en väl rengjord glasburk med tättslutande lock och slå på den kalla lagen. Ställ kallt fram till servering, minst 12 timmar innan den ska användas. Håller cirka 4 veckor i kylan.

FERMENTERADE RÖDBETOR MED ANIS



De här rödbetorna är extra trevliga att bjuda på. Dels för att de är som ett slags blandning mellan råa och kokta rödbetor eftersom de blir lite nedbrutna av fermenteringen, dels för att folk oftast är inställda på att det är klassiska inlagda rödbetor som serveras.

500 g skalade rödbetor
1 msk anisfrön
5 dl vatten
15 g (ca 1 msk) havssalt utan jod

1. Skär rödbetorna i valfri storlek, är de små kan du gärna behålla dem hela.
2. Lägg betor och anisfrön i en väl rengjord glasburk med tättslutande lock eller burk med vattenlås och häll på vatten och salt. Se till att lämna några centimeter högst upp. Skaka försiktigt tills saltet lösts upp.
3. Nu kan du lägga i en tyngd eller en fryspåse fylld med 1,5 % saltlag så att det finns minimalt med luft kvar och så att rödbetorna håller sig under ytan.
4. Låt sedan burken stå i rumstemperatur i cirka 14 dagar. Använder du tättslutande lock kan du behöva lätta på trycket för att släppa ut den gas som bildats.
5. Efter 14 dagar är rödbetorna klara att äta, men de får gärna stå 1 månad i kylan och mogna. Öppnade burkar håller minst 6 månader.

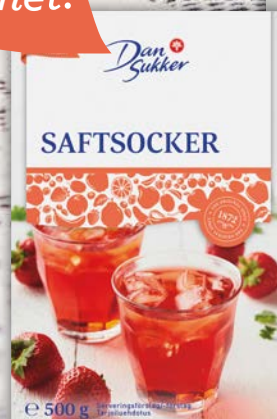
Säg hejdå till Maja.

Med vår nyhet Saftsocker behöver du ingen Saftmaja eller annan specialutrustning. Ett paket Saftsocker, 500 gram bär och 2,5 dl vatten är allt du behöver för att koka ljuvligt god sommarsaft!

Dan Sukker
LÅT DIG INSPIRERAS

Vill du även göra sylt väljer du givetvis vårt Syltsocker!

Nyhet!



För inspiration till smaksättningar och fler recept, se dansukker.se
Nordic Sugar AB, 205 04 Malmö | Konsumentkontakt: Telefon: 020-74 02 00
konsumentkontakt@dansukker.se, www.dansukker.se



Björnbärssylt

SAFTA OCH SYLTA SOMMARENS BÄR

Inget är så gott som solmogna bär! De är så goda att man vill njuta av dem hela hösten och helst en bit in på vintern, och då är det att safta och sylta som gäller! Mycket enklare än du tror och definitivt godare än att köpa färdigt.

RECEPT OCH FOTO: CECILIA BJÖRK TENGÅ

BJÖRNBÄRSSYLT

(2-3 burkar)  

Väl mogna björnbär ger en härligt aromatisk sylt, mild och smakrik på samma gång. Så se till att bären är mogna när du plockar dem – de ska lossna lätt när du rör vid dem. I det här receptet har jag använt ljust muscovadosocker som ger en lite knäckigare smak, men det går bra att ersätta det med vanligt strösocker. Sylten passar bra i yoghurten eller att servera till en god vaniljglass.

1 liter björnbär

4 dl syltsocker

1 dl ljust muscovadosocker

2 tsk vaniljsocker

1. Blanda björnbär, muscovadosocker och syltsocker i en kastrull och rör runt.
2. Koka ganska kraftigt i 5-10 minuter.
3. Ta av från värmen och skumma vid behov. Rör ner vaniljsockret och blanda ordentligt.
4. Häll upp på väl rengjorda burkar.

Lite fastare björnbärsmarmelad

Om du i stället vill ha en lite fastare marmelad, som du kan använda till exempelvis scones och rostat bröd, kan du justera sockermängderna så här och tillaga på samma sätt som sylten i receptet.

1 liter björnbär

2 ½ dl ljust muscovadosocker

2 ½ dl syltsocker

2 tsk vaniljsocker

RYSTERIBS

(2-3 burkar)  

När trädgården dignar av röda vinbär, vad gör man av dem förutom gelé och saft? Du kan till exempel ta fram trollspöet och på några minuter röra ihop en rysteribs, som är det danska namnet på denna härliga rårörda sylt. God på sommaren till yoghurten eller till en ostkaka. Det går bra att halvera satsen.

1 liter färska eller frysta röda vinbär, repade

3 dl strösocker

1 tsk malen kanel

½ tsk malen ingefära

1. Rör vinbären tillsammans med sockret i en bunke tills sockret har löst sig. Mosa gärna blandningen lite mot bunkens kant. Eller kör allt i en matberedare i 3-4 sekunder.
2. Smaksätt med kanel och ingefära.
3. Häll upp rysteribsen i burkar och skruva på locken. Sylten håller sig i några veckor i kylan men kan också frysas in för bättre hållbarhet.



Rysteribs



Lär dig allt om hur du tar vara på naturens skaffer i Cecilia Björk Tengås bok *Sylta, safta & lägg in* (Semic). Här hittar du klassiska och spännande sylter, marmelader, saft och inläggningar.

KLASSISK JORDGUBBSSAFT

(2-3 mindre flaskor)  

När de svenska jordgubbarna är mogna är det svårt att låta bli att göra en liten sats jordgubbssaft. Ingen "köpesaft" kan mäta sig med den smak och arom man får från den hemkokta. Ska ni inte dricka allt under sommaren får du tillsätta lite natriumbensoat (se dosering på förpackningen) för bättre hållbarhet, alternativt frysa in flaskorna.

2 liter jordgubbar

4 dl vatten

5 dl strösocker per liter avrunnen saft

1. Skölj jordgubbarna ordentligt och ta bort bladfästena. Skär dem i fjärdedelar.
2. Lägg jordgubbarna i en kastrull, tillsätt vattnet och koka upp. Låt sjuda i 10-15 minuter.
3. Häll saftmassan i en saftsil eller använd ett durkslag med en ren, glesvävd handduk i. Låt massan självrinna i ca 30 minuter. Om du kramar ur den blir saften grumligare.
4. Mät saften och tillsätt socker enligt doseringen. Koka upp saft och socker, ta av från värmen och ta bort eventuellt skum. Häll upp på rena flaskor. Håller 2-3 månader i kylan. Frys in för längre hållbarhet.



NYHET! Veganskt omegatillskott

Fettsyror är viktiga för många av kroppens normala funktioner. Två av dem, omega-3 och omega-6, är essentiella och måste tillföras via kosten liksom vitaminer och mineraler, eftersom kroppen inte själv kan tillverka dem. Många väljer därför att komplettera kosten med fett-syratillskott, oftast i form av fiskolja. Med New Nordic Green Oil får du ett 100 procent veganskt alternativ. Produkten är sammansatt av omega-3, -6 och -9 utvunna ur ekologiska och kallpressade växtoljor i en vegetabilisk kapsel.

I balans med veganskt tillskott

Sara är en positiv och aktiv kvinna mitt i livet med stort intresse för hälsa och idrott. Hon är vegan och älskar att laga mat med gröna råvaror.

Kände mig ur form

Sara är säljare och har mycket kontakt med människor i sitt arbete. Därför känns det också viktigt för henne att vara i god form och hon vill gärna utstråla energi att dela med sig av till andra.

–Under en period med mycket stress började jag känna mig hängig och jag såg verkligen hängig ut. Min hud kändes torr och saknade lyster. Jag hade svårt att få tiden att räcka till för att engagera mig i min kost så mycket som jag ville – jag kände mig helt enkelt ur form, förklarar Sara.

Testade Green Oil

Normalt sett känner sig Sara trygg med sin veganska kost

– att hon får i sig allt hon behöver.

–Jag hade bara en liten tveksamhet gällande de fettsyror kroppen inte själv kan tillverka, omega-3 och -6, eftersom jag vet hur betydelsefulla dessa fettsyror är.

–Flera av mina väninnor tar extra fettsyror i form av fiskolja och jag har letat efter ett veganskt alternativ, berättar Sara vidare.

I en tidning läste hon om

kosttillskottet Green Oil och bestämde sig för att prova.

Utstrålar hälsa

–Jag vet ju att det kan ta tid att få kroppen i balans så jag förväntade mig ingen ”quick fix”. Men redan efter några månader kunde jag konstatera att jag åter kände mig i form och mina vänner kommenterade att hela jag strålade av hälsa och välmående igen. Det är riktigt härligt när allt bara fungerar, avslutar Sara glatt.

SVENSKUTVECKLAD VEGANSK OMEGA

Green Oil är utvecklad av svenska New Nordic och sammansatt speciellt för veganer och vegetarianer. Fettsyrorna är utvunna ur kallpressade växtoljor från linfrö, nattljus och raps. I sammansättningen ingår de essentiella fettsyrorna omega-3 och -6, tillsammans med omega-9 i ett veganskt kapselskal.

Viktiga fettsyror

Fettsyror finns i alla kroppens cellmembran där de spelar en viktig roll. Detta avspeglas bland annat på huden. En del växter har ett specifikt högt innehåll av fettsyror. Omega-3-tillskott är vanligast i form av fiskolja men en viktig vegansk källa till omega-3 är linfrö. För en komplett och balanserad vegetabilisk sammansättning av fettsyror är rapsolja och nattljusolja källor till omega-6 och 9. Raps är en gammal kulturväxt vars olja är rik på högkvalitativa fleromättade fetter. Nattljus har uppskattats under lång tid i såväl utvärtes som invärtes produkter, och har särskilt kopplats till hudens elasticitet och mjukhet. Nattljusolja kan bidra till att bibehålla hälsosam hud och bindväv.

Du kan köpa Green Oil på apotek, i hälsobutiker eller via newnordic.se
Har du frågor? Ring gärna New Nordics kundtjänst; 040-239520



ODLA MED VEGANSK OCH EKOLOGISK GÖDSEL



Nyhet

Med Gödsel för köksträdgården förvandlar du jorden till en rik buffé. Passar perfekt att använda i pallkrage, växthus och på friland så att dina grönsaker kan ge rik skörd. Helt vegetabilisk och tillverkad av återvunna råvaror från växtriket.

Läs mer på hasselforsgarden.se



HASSELFORS
GARDEN

Chokladpudding med rosenvatten

ENKEL SOMMAR- MAT I DET GRÖNA

När solen ligger på som mest älskar jag att slänga ihop en enkel lunch, gå ut och sätta mig i skuggan på min innergård, äta och njuta av att livet är bra härligt. Här är några av mina favoriter när det kommer till enkel sommarmat.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

GRÖN ÄRTFALAFEL MED RÖDBETSRÖRA**4 portioner** 

Det här är som en hyfsat klassisk falafel men med gröna ärtor nermixade i smeten för färg och smak. Hela rätten skriker färg, speciellt med den lysande rödbetshummusen till.

Grön ärtfalafel**1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta****250 g gröna ärtor****2 msk majsstärkelse****1 gul lök, finhackad****1 vitlöksklyfta, finhackad****2 tsk mald spiskummin****½ tsk mald koriander****salt, svartpeppar****Rödbetsröra****2 kokta rödbetor, i bitar****1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta****2 vitlöksklyftor, pressade****1 msk olivolja****1 msk citronsaft****½ dl vatten****salt,
svartpeppar****Till servering****kokt bulgur eller couscous****avokado, skivad****valfri sallad****2 morötter, strimlade****Grön ärtfalafel**

1. Skölj kikärterna och tina de gröna ärtorna. Häll ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser och mixa ihop till en fin smet.

2. Forma smeten till biffar och stek gyllene i generöst med rapsolja

Rödbetsröra

Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Servering

Servera den gröna ärtfalafeln tillsammans med rödbetsröra, kokt bulgur eller couscous, avokado, sallad och morötter.

"En toast är ren perfektion i all sin enkelhet"

ZUCCHINIPASTA MED RÖD PESTO**4 portioner**  

Den här rätten kräver inte mycket jobb. Nu valde jag zucchini nudlar men vill du ha en lite matigare rätt kan du använda vanlig pasta.

2 zucchini**Röd pesto****½ dl solrosfrön****10 saltorkade tomater****½ dl olja från burken med saltorkade tomater****½ dl riven smakrik ost, t ex Violife****1 vitlöksklyfta, riven****ev. någon matsked vatten****salt, svartpeppar****Rostade tomater och oliver****400 g cocktailtomater, halverade****1 dl oliver, halverade****2 msk olivolja****1 tsk torkad basilika****salt, svartpeppar**

Svarva zucchini i en svarv eller skiva långa strimlor med en grönsaks-skalare.

Röd pesto

Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Späd med vatten till rätt konsistens och

smaka sedan av med salt och peppar.

Rostade tomater och oliver

1. Sätt ugnen på 150 grader.

2. Blanda tomater, olja, basilika, salt och peppar på en plåt. Lägg tomathalvorna med snittytan uppåt.

3. Rosta i 60 minuter eller tills tomaterna har torkat ordentligt.

Servering

1. Blanda zucchini pastan med peston och lägg upp på tallrikar.

2. Toppa med de rostade tomaterna och oliverna.

GRILLAD CURRYMACKA**4 portioner** 

Jag är brödtokig och tycker att en toast är ren perfektion i all sin enkelhet. Här har jag fyllt den med en enkel yoghurtröra med curry.

2 ½ dl naturell yoghurt,**t ex soja- eller havreyoghurt****1 dl finhackad koriander eller persilja****½ tsk dijonsenap****½ tsk curry****½ rödlök, finhackad****½ grön chili, finhackad****1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta****salt, svartpeppar****8 skivor surdegsbröd**

1. Rör ihop yoghurt, koriander eller persilja, dijonsenap och curry i en skål.

2. Vänd ner rödlök, chili och kikärter.

Smaka av med salt och peppar.

3. Lägg ut fyra brödskivor. Fördela röran på brödskivorna och toppa med resterande skivor.

4. Stek brödskivorna i generöst med olivolja tills de har fått fint med färg.



Grön ärtfalafel



Zucchini pasta med röd pesto



Grillad currymacka

LeafyMade

På bilderna ser du att maten serveras på tallrikar gjorda av blad. De kommer från LeafyMade som vill minska användandet av engångstallrikar gjorda av papper och plast. De här tillverkas i Indien av salträdets blad och har precis börjat säljas i Sverige. Kolla in deras hemsida, leafymade.se.

*Rostad blomkål
med tahiniyoghurt*

ROSTAD BLOMKÅL MED TAHINIYOGHURT**4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd**

Blomkålen blir mild, nästan söt och nötig i smaken när den rostas. Blandar du den sen med en tahiniyoghurt har du himmelriket i min lilla värld. God både varm och kall. Jag äter den helst ljummen i pitabröd med en hackad sallad.

Rostad blomkål**2 blomkålshuvuden****½ dl olivolja****salt, svartpeppar****Tahiniyoghurt****2 dl grekisk yoghurt eller naturell yoghurt, t ex Planti Greek Style Gurt****1 citron, rivet skal och saft****1 msk tahini****salt, svartpeppar****Hackad sallad****½ gurka, finhackad****2 tomat, finhackade****1 gul paprika, finhackad****1 rödlök, finhackad****2 msk finhackad persilja****salt, svartpeppar****Till servering****pitabröd**

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär blomkålshuvuderna i mindre buketter. Skär bort det yttersta på själva stammen och släng. Hacka resten ganska fint.
3. Blanda blomkål med olivolja, salt och peppar på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i 30 minuter eller tills blomkålen har mjuknat och fått ordentligt med färg.

Tahiniyoghurt

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Blanda sedan ner den rostade blomkålen.

Hackad sallad

Blanda allt i en skål.

Servering

Fyll värmda pitabröd med blomkålen i tahiniyoghurt och den hackade salladen.

VIT CITRONBÖNHUMMUS MED RATATOUILLE OCH LIBABRÖD**4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd**

Jag älskar hummus bowls av alla de slag. Det här är ingen regelrätt hummus eftersom den görs på vita bönor, men ah så god den är. Du kan äta den med bröd rakt upp och ner, men den passar så fenomenalt ihop med ratatouille.

Vit citronbönhummus**2 burkar vita bönor à 400 g,****ca 6 dl kokta****1 citron, rivet skal och saft****½ dl olivolja****½ dl tahini****1 vitlöksklyfta, riven****salt, svartpeppar****Ratatouille****1 aubergine, tärnad****1 zucchini, tärnad****1 röd paprika, hackad****2 msk olivolja****1 gul lök, grovhackad****2 vitlöksklyftor, finhackade****1 msk tomatpuré****1 dl vitt vin eller vatten****1 burk krossade tomatar à 400 ml****salt, svartpeppar****Topping****libabröd eller pitabröd****2 msk rostade pinjenötter****finhackad persilja****ev. 2 tsk za'atar (kryddblandning)****Vit citronbönhummus**

Mixa ihop samtliga ingredienser i en

matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Ratatouille

1. Börja med att fräsa aubergine, zucchini och paprika i oljan tills allt har mjuknat och fått ordentligt med färg.
2. Rör ner gul lök och vitlök och låt

"Jag älskar hummus bowls av alla de slag."

fräsa med tills löken har mjuknat.
3. Rör ner tomatpuré, vitt vin eller vatten samt krossade tomat. Låt puttra på i 30 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servering

Klicka ut bönhummusen på tallrikar. Toppa med ratatouille, rostade pinjenötter, persilja och za'atar. Servera tillsammans med libabröd eller pitabröd.

CHOKLADPUDDING MED ROSENVATTEN**6 portioner**  

Vem älskar inte chokladpudding!? Det här är en ganska klassisk pudding, men jag har smaksatt den med rosenvatten för att få en lite somrig smak. Om du inte gillar rosenvatten kan du enkelt hoppa över det. Psst... rosenvatten finns i välsorterade matbutiker och Mellanösternbutiker.

1 dl majsstärkelse**¾ dl kakao****1 liter mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjolk****¾ dl lönnssirap eller dadelsirap****1 msk rosenvatten****Till servering****färska bär****rostade frön eller nötter**

1. Vispa ut majsstärkelse och kakao i ca 2 dl av mjölken. Gör det direkt i en kastrull.
2. Häll på resterande mjölk och sirap. Koka upp under ständigt vispande och låt puttra på tills pudingen tjocknar.
3. Ta kastrullen från plattan och vispa ner rosenvattnet. Fördela pudingen i skålar och låt svalna helt i kylskåpet.
4. Servera chokladpuddingen tillsammans med färska bär och rostade frön eller nötter.



VEGANVÄNLIG VARDAGSLYX!



NYHET! VEGANSK CHOKLAD

LYXA TILL VARDAGEN

Basen i båda glassarna är en underbar ekologisk kokosmjölk som gifter sig med mango respektive choklad på ett utsökt sätt. Så stilla glassuget med lite vardags-... eh... Veganlyx! Det är du värd.

**LEJONET &
BJÖRNEN**
SVENSK KVALITETSGLASS



Fika i bersån

Finns det något svenskare än en klassisk fika? Knapriga småkakor, mjuka kakor med säsongens frukt, mandelmusslor och bärpaj. Sätt på kaffet, blanda till saften och gör dig redo för en avslappnande stund i bersån. Och du, glöm inte att njuta. Det är du värd!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

RABARBERKAKA

10 bitar 

Än är inte rabarbersäsongen över. Sväng ihop den här enkla kakan och njut av sommarens sista rabarber. När äpplena sen mognar på träden kan du byta rabarbern mot aromatiska svenska äpplen.

3 dl vetemjöl
1 ½ dl strösocker
½ dl psylliumhusk
3 tsk bakpulver
1 ½ tsk mald ingefära
1 tsk mortlade kardemummakärnor
2 krm salt
2 dl mjölk, t ex havremjölk

¾ dl varmpressad rapsolja
200 g rabarber
2 msk ljus muscovadosocker (kan ersättas med t ex farin- eller kokossocker)

1. Lägg alla torra ingredienser i en bunke och rör om så att allt blandas.
2. Tillsätt mjölk och rapsolja och rör om. Häll smeten i en bakpappersklädd form.
3. Tvätta, ansa och skär rabarbern i bitar. Lägg rabarbern och sockret i en skål och rör om så att det blandas och håll det sedan över kakan. Tryck ner rabarberbitarna lätt.
4. Baka mitt i ugnen på 175 grader i ca 50 minuter eller tills en provsticka kommer upp helt torr.



CHOKLAD- OCH LAVENDELSNITTAR

ca 50 stycken 

De här snittarna med smak av choklad och lavendel har allt man kan önska av en småkaka. De är knapriga men också sega och ljuvligt goda! Degen går fort att göra och du får kakor så att det räcker till många kafferep!

200 g smör, t ex mjölkfritt

2 dl strösocker

½ dl ljus sirap

4 ½ dl vetemjöl

½ dl kakao

1 msk mortlade lavendelblommor

2 tsk bakpulver

1 krm salt

50 g mörk choklad

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Lägg samtliga ingredienser förutom chokladen i en bunke.
3. Finfördela margarinet med fingrarna och knåda ihop ingredienserna till en deg.
4. Hacka chokladen och knåda också in den så att den fördelas väl.
5. Dela degen i fyra bitar. Rulla varje bit till en korv lika lång som bakplåtens längd. Lägg upp två degkorvar på varje plåt, klädd med bakplåtspapper. Platta till längderna lätt med händerna.
6. Grädda mitt i ugnen i ca 12 minuter. Låt svalna något och skär sedan längderna på diagonalen.

HASSELNÖTSKAKOR

20-25 stycken

Gör de här kakorna och du kommer inte att ångra dig! Ingredienserna må vara få men smaken av de rostade hasselnötterna gör kakorna helt ljuvliga i all sin enkelhet. Receptet hittade jag ursprungligen i min mormors receptbok från 40-talet men efter att jag råkat slarva bort det fick jag baka från minnet och de blev just så ljuvliga som bara en mormors kakor kan vara!

2 dl hasselnötter

150 g rumstempererat mjölkfritt margarin

4 ½ dl vetemjöl

1 ¾ dl strösocker

2 tsk bakpulver

2 krm vaniljpulver

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Rosta hasselnötterna på medelvärme tills de har fått fin färg och skalet börjar släppa. Stjälp upp nötterna på en ren bakhandduk och gnugga bort merparten av skalet. Mixa nötterna grovt, det får gärna vara varierad storlek på bitarna.
3. Lägg samtliga ingredienser i en bunke och knåda samman till en deg med händerna.
4. Rulla ut degen till en lång korv och skär i bitar. Rulla bollar och fördela dessa på två bakplåtspappersklädda plåtar. Tryck till bollarna lätt med handen.
5. Grädda i mitten av ugnen i 12-15 minuter eller tills de blir ljust gyllene.



BÄRPAJ MED HAVRETÄCKE

3-4 portioner 

Blanda sommarens goda trädgårdsbär i en paj och täck med ett knaprigt havresmultäcke. Vilka bär du väljer spelar ingen större roll. Har du egna bärbuskar är det så klart extra lyxigt att använda dem, men frysta från mataffären går faktiskt lika bra.

1 äpple

5 dl blandade bär, t ex jordgubb, hallon, björnbär, blåbär, svartvinbär, rabarber

½ msk potatismjöl

75 g smör, t ex mjölkfritt

¾ dl strösocker

¾ dl vetemjöl

1 ½ dl havregryn

en nypa salt

1. Skär äpplet i bitar. Blanda bär och äpple med potatismjöl i en ugnsfast form.
2. Smält margarinet i en kastrull, ta från värmen. Rör i strösocker, vetemjöl, havregryn och salt. Klicka på smuldegen jämnt över bären.
3. Grädda mitt i ugnen på 175 grader i ca 30 minuter eller tills pajen har fått fin färg.
4. Servera med glass, vispad grädde eller vaniljsås.



MANDELMUSSLOR ca 25 stycken

Traditionellt sett görs mandelmusslor med mald mandel i degen, men har man tillräckligt många gånger stått och svurit över sköra kakor som vägrar komma ur sina formar eller bara faller sönder så finns det förstås andra sätt. Degen smaksätter jag med bittermandel, men den vanliga mandeln sparar jag och serverar rostad uppe på. Då får man en extra krispig textur och ännu tydligare mandelsmak åt denna lilla småkaka som egentligen vill vara en bakelse.

150 g rumstempererat margarin, t ex mjölkfritt
1 dl strösocker
1 ½ msk kikärtsspad
4 dl vetemjöl
3 rivna bittermandlar
smält smör, t ex mjölkfritt, till pensling
av formarna

Till servering

sylt
färska bär
vispad grädde, t ex soja- eller havregrädde
½ dl rostade mandelspån

1. Lägg ingredienserna till degen i en bunke och knåda ihop till en smidig deg med händerna och rulla degen till en tjock korv. Låt degen vila i kylen minst en timme.
2. Smält margarin och pensla formarna.
3. Skär skivor av degen och tryck ut dem tunt i formarna.
4. Grädda i mitten av ugnen på 200 grader i ca 12 minuter eller tills de är gyllene i färgen. Låt svalna något och stjälp sedan ut kakorna genom att trycka lätt på formarna.
5. Servera med sylt, grädde, bär och rostade mandelspån när kakorna har svalnat helt.

Goda Smaker



Goda Smaker lanserar just nu i snabb takt falafel av varumärket Healthyway på Coop och ICA butiker i Norrland.

Gå gärna in på www.godasmaker.net och se vilka områden vi expanderar till samt ta del av kommande nyheter.



Webbshoppen
med den naturliga,
ekologiska isglassen
för heminfrysning



www.GronaCirkeln.se

Import av Ecoworld of Scandinavia



Muff - Älmhult

I Älmhult finns ett café/restaurant som heter Muff som endast serverar vegansk mat. Över lunchen kör de ofta buffé och under hela dagen går det att få god mat. Ofta lokalt odlat och alltid i säsong. Att ägaren Grasha också är driven och hittar på en massa saker (typ stadsodling, pecha kucha-kvällar osv) inspirerar ännu mer. Väl värt ett besök! / Cecilia

Köpmangatan 19, Älmhult

Instagram: @muffalmhult

www.muffinka.se



Tant Anci & Fröken Sara - Sundsvall

Hej! Jag kan verkligen rekommendera Tant Anci & Fröken Sara i Sundsvall! Restaurang & Café som är 50 % KRAV-certifierad, har vegetariska och veganska alternativ, närproducerat, ekologiskt, en butiksdel med ekologiska varor som teer, olja, godis, har eget fikabröd och eko glass. De finns med i White Guide Café och är bara SUPERMYSIGT!!! / Ulla

Bankgatan 15, Sundsvall

Instagram: @tantanci.frokensara

Facebook: @tantancifrokensara

www.tantanci.se

LÄSARNAS 5 VEGOTIPS!

Mattias bad läsarna att tipsa om sina favoriter i Sommarsverige och här kommer ett urval. Så peppad på att tåga eller bila runt i landet bara för att äta oss glada på mat och sötsaker!

Vi klämde även in tre egna tips som ni måste prova.



Rost - Umeå

När vi är på långresa hamnar vi i Umeå. Där finns Rost med så mycket gott veganskt, raw food och bakverk! / Eva

Bankgatan 15, Umeå

Instagram: @rostumea

Facebook: www.facebook.com/rostumea/

www.rost.nu



Chay Vegan - Helsingborg

Hej! Vill bara tipsa om Chay Vegan i Helsingborg som lagar supergod asiatisk vego-mat! Tror jag har mailat innan om detta ställe, men om jag bara drömde att jag tipsade dig om den så kommer tipset nu igen! / Anna

Sundstorget 7, Helsingborg

Instagram: @chayvegan

Facebook: @chayvegan

www.chayvegan.se



Mormors Bakeri - Asarum

Hej! Vill tacka dej för en kanon tidning. Ett tips på restaurang: Mormors Bakeri i Asarum, Blekinge, Sweden. De har vego/vegansk mat, både frukost, café och restaurang. De har ofta musikunderhållning m.m. / Anette

Nötabrånevägen 28, Asarum

Facebook: @MormorsBakeri

Instagram: MormorsBakeri

www.mormorsbakeri.se

VEGOS 3 VEGOTIPS



Byvägen 35 - Sankt Olof

Österlencaféet med vegetariskt och veganskt som får det att fladdra om öronen av glädje. Ät dig mätt på surdegspizzor, sallader och annat gott. Avsluta med något sött och fortsätt att le.

Byvägen 35, Sankt Olof

Facebook: @byvagen35

Instagram: byvagen35



Open New Doors Bahnhof

Favoriten som aldrig slutar att leverera. Grymt goda sallader, en skagenmacka att dö för och läckra raw food-bakverk, kardemummabullar, cookies, tarter och annat gott.

Mjölbyvägen 8, Mjölby

Facebook: @opennewdoors

Instagram: @opennewdoors

www.opennewdoors.se



Artisan Bread - Karlstad

Ett av landets bästa bagerier har nu börjat med veganska bullar och croissanter! Men glöm för all del inte deras bröd heller som är smått magiska.

Kasernhöjden 4, Karlstad

Facebook: @artisanbreadkarlstad

Instagram: artisanbreadkarlstad

www.artisanbread.se





Klimatsmart vegomat

WWF har satt upp en klimatbudget för mat. För att vi ska kunna nå målet om max 1,5 graders global uppvärmning så måste en lunch eller middag i snitt ligga på 0,5 kg CO₂e/portion. Därför börjar VEGO från och med nu att klimatberäkna ett gäng recept i varje tidning, men även ha ett uppslag vikt åt VEGO vs. KÖTT, en jämförelse mellan klassiska rätter och hur mycket mindre koldioxidutsläpp du ger upphov till genom att enkelt vegofiera mera.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Utmaningen: Wiener Schnitzel

Wienerschnitzel är en typisk rätt du hittar på kvarterskrogen eller längs vägarna i detta långa land. Den görs vanligtvis på kalvinnanlår, men vi lät självklart kalven leva vidare och skutta runt på ängarna. Kalv är nötkött och nötkött är det absolut värsta köttet ur klimatsynpunkt. Vi tog i stället fram en egen schnitzel på grötris och tofu. Men glöm inte att du kan köpa färdiga vegoschnitzlar av fantastisk kvalitet i butiken som själv påstår sig ha 60 % mindre klimatavtryck än kött.

Vi använder appen Klimato för att

beräkna koldioxidekvivalenter (CO₂e). Vi väljer ekologiska ingredienser i den mån det går och gör allt för att det ska bli så "rättvist som möjligt".

Resultat:

Nötkött är som sagt riktigt brutalt när man tänker miljö och det visar vår uträkning också. Kalvschnitzeln ligger närmare fem gånger över riktlinjerna medan vegovarianten hamnar under samma riktlinjer med god marginal. Det är ren utklassning vi pratar om, så grattis mumsiga vegoschnitzel!



Vego

40 g grötris
100 g fast tofu
½ dl vetemjöl
2 msk sojamjöl
¾ dl ströbröd
Totalt: 0,30 kg CO₂e

Kött

100 g kalvinnanlår
½ dl vetemjöl
30 g ägg
¾ dl ströbröd
Totalt: 2,8 kg CO₂e

WIENERSCHNITZEL

4 portioner

Det finns färdiga vegoschnitzlar att köpa både i kyl- och frysdisk, med ruskigt lågt klimatavtryck jämfört med köttvarianten. Det går även att göra schnitzel på seitan (vetegluten), men här har jag valt grötris och tofu som är en lite spännande kombination. Det bästa är att de blir så himla goda och fräsiga.

2 dl grötris
6 dl vatten
400 g fast tofu
1 tsk lökpulver
1 tsk rosmarin
salt
vitpeppar

Panering

3 dl ströbröd

Till servering

pommes frites eller ugnstrostad potatis
citronskivor
kapis

1. Koka riset i vattnet i 20 minuter tills det är mjukt. Häll bort överflödigt vatten.
2. Häll ner ris och tofu i en matberedare och mixa ihop till en fin färs. Krydda med lökpulver, rosmarin, salt och peppar.
3. Dela smeten i fyra bitar. Lägg en bit mellan dubbla ark plastfolie och tryck ut till en platt schnitzel. Gör likadant med resterande smet.
4. Häll upp ströbrödet på en tallrik och vänd schnitzlarna i det. Stek i generöst med margarin eller olja tills de har fått fint med färg.
5. Servera tillsammans med pommes eller ugnstrostad potatis, citronskivor och kapis.



Vi kommer att ersätta våra plasticsugrör med nya av växtbaserat material.
De är varken färgglada eller formbara, men det blir mindre plast.
En jättebra nyhet tycker vi.



Sveriges godaste burgare



Laga mat med svenskt protein!

Det odlas mycket grönt protein i Sverige, som svarta bönor, vita bönor, borlottibönor och ärtor. Lägg därtill coola produkter som tempeh och fermenterade baljväxter och du kan trollo fram rent magiska rätter. Vi lät Karoline gå loss med allt från krämiga röror till bönbröd och bowls.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



FRUKOSTBULLAR MED VITA BÖNOR

ca 10 bullar



Blir det mycket mackor i livet kan man lätt öka protein- och näringsinnehållet i brödet genom att mixa ner lite bönor i degen. Vita bönor är enklast att använda då de varken syns eller ger smak i de färdiga bullarna.

2 ½ dl kokta vita bönor
4 dl kallt vatten
15 g jäst
¾ msk havssalt eller himalayasalt
10 ½ dl ölandsvete

1. Mixa bönorna med vattnet.
2. Smula ner jästen i en rymlig bunke och lös upp den i lite av vätskan. Håll sedan på resterande mängd vätska, salt och mjöl.
3. Rör snabbt ihop till en deg, täck bunken med plastfolie och ställ att jäsa i kylskåpet över natten eller ca 12 timmar.
4. Ta fram degen och stjälp ut den på ett rikligt mjölat bakbord. Vik degen över sig själv så att det är mjöl runt hela degen. Skär bullar med hjälp av t ex en degskrapa.
5. Lägg över bullarna på en bakplåtspappersklädd plåt och jäs ytterligare 45 minuter.
6. Grädda i mitten av ugnen på 250 grader. Sänk värmen till 225 grader efter 5 minuter och grädda ytterligare 15 minuter. Låt svalna på bakgaller.



CURRYRÖRA MED ÄRTOR

ca 4 portioner



Den här matiga curryröran är god att äta som fyllning i en baguette eller till nypotatis. Eller varför inte till bakad potatis?

2 dl rapsolja
¾ dl mjölk, t ex osötad sojamjolk
1 msk citronsaft
1 tsk senap
salt
svartpeppar

5 dl kokta gula ärtor
2-3 tsk currypulver, gärna starkt
1 tsk paprikapulver
½ krispigt äpple, finhackat
3 salladslökar eller färsk blast av 1 gul lök, tunt skivad

1. Håll rapsolja, mjölk, citronsaft, senap samt salt och svartpeppar i en mixerbägre och mixa till majonnäskonsistens.
2. Rör ner resterande ingredienser och smaka av med salt och svartpeppar. Mosa eventuellt ärtorna lätt eller behåll dem hela.
3. Använd som mackfyllning eller till bakad potatis.

BORLOTTIBÖNBRUSCHETTA

4 mackor 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Jag gillar att bjuda på matiga och mättande frukostar eller bruncher när vi har lite vegoskeptiska övernattningsgäster. Den här lilla enkla borlottibönbruschettan tar drygt fem minuter att svänga ihop och smakar av Italien med vitlök, citron, basilika och chili. Och frukostgästerna blir mätta så att de står sig till lunch!

½ dl olivolja

4 vitlöksklyftor, rivna

½ röd chili, finhackad

4 dl kokta borlottiböner

2 tsk citronsaft + rivet skal från ½ citron

20 stora basilikablada, hackade

4 skivor gott surdegsbröd
salt, svartpeppar

1. Värm oljan i en stekpanna. Häll ner vitlök och chili. Fräs några minuter på medelvärme men låt inte vitlöken mörkna.

2. Tillsätt bönorna och fräs ytterligare någon minut. Häll över citronsaft och riv över citronskal. Ta pannan från värmen och rör ner basilikan. Mosa eventuellt bönorna lätt med en gaffel.

3. Rosta mackorna och toppa med bönröran.



Svenskt protein

GoGreen säljer bland annat svenskodlade vita böner, svarta böner och borlottiböner. Gula ärtor finns från flera märken. Letar du i frysdiskarna kan du hitta svensk tempeh från bland annat *Bärta* och *Lupinta*.

QUESADILLAS MED FRIJOLES**6-8 quesadillas** **För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd**

Den här snabba rätten är perfekt att svänga ihop i stället för fredagstacon någon gång när du är extra trött efter jobbveckan och vill ha mexikanska vibbar utan någon större arbetsinsats. Efter bara en kvart kan du landa i soffan med en bönyfyllt quesadilla i handen.

1 gul lök, finhackad
 2 röda chilifrukt, finhackade
 3 vitlöksklyftor, finhackade
 5 dl kokta svarta bönor
 ½-1 dl vatten
 1 tsk spiskummin
 6-8 tortillabröd
 2 dl riven vegansk ost
 2 tomat, hackade
 1 dl hackad bladpersilja eller koriander
 salt
 svartpeppar

1. Fräs gul lök och chili i lite olja i en kastrull tills löken är mjuk och börjar få färg.
 2. Rör ner vitlök och tillsatt bönor, vatten, spiskummin, salt och peppar. Låt puttra ett par minuter och mixa sedan till en grov röra. Är röran för rinnig låter du den puttra ytterligare ett par minuter och är den för stabbig kan lite vatten tillsättas. Ta därefter från värmen.
 3. Håll lite olja i en stekpanna. Lägg på ett tortillabröd och stek på medelvärme. Strö ost över hela brödet. Klicka på bönröran på halva brödet och strö lite tomat samt bladpersilja eller koriander över. När osten har smält och brödet fått fin gyllene färg viker du tortillan dubbel och förflyttar från stekpannan. Upprepa med resterande bröd.



VEGO:s
dryckestip

Francisco Gomez

Art nr: 2255

Pris: 79 kr



TEMPEH BOWL

2 portioner 

I välsorterade livsmedelsbutiker kan man numera hitta svenskodlad och -tillverkad tempeh under namn som t.ex. Bärta och Lupinta, vanligen i frysdisken. Bowlmat går att variera beroende på vad du har hemma och vad du tycker om. Vill du göra den här snabbvarianten lite matigare kan du också tillsätta lite ugnsrostade rotsaker.

Tempeh

ca 150 g tempeh
3 msk rapsolja
3 msk tamari
1 msk riven ingefära
½ msk citronsaft
salt
svartpeppar

Bowl

1 ¼ dl korngryn
2 nävar blandade salladsblad
8 körsbärstomater, halverade
10 cm gurka, i strimlor
½ liten rödlök, tunt skivad
8 rädisor, halverade
ev. 1 dl syrade grönsaker t.ex. kimchi eller surkål

Dressing

½ dl persilja
½ dl koriander
2 msk mynta
1/3 grön chili eller efter styrka
3 msk olivolja
3 msk vatten
1 msk citronsaft
salt och svartpeppar

Tempeh

1. Blanda ingredienserna till tempehmarinaden i en plastpåse.
2. Skär tempehn i bitar och lägg ner i påsen, slå en knut och massera lätt så att marinaden täcker all tempeh. Låt marinera minst en kvart.

Bowl

1. Koka korngrynen enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj dem i kallt vatten när de är färdigkokta.
2. Lägg ingredienserna till dressing i en mixerbägare och mixa till en slät sås. Håll merparten av marinaden över korngrynen och rör om så att det blandas väl.
3. Blanda grönsakerna med korngrynen och fördela i två skålar. Vill du ha syrade grönsaker till kan du lägga upp en liten hög av detta till.
4. Stek tempehn på medelvärme tills den har fått fin färg och lägg upp i skålarna. Ringla eventuellt resterande dressing över.



COOPS GRÖNA ERSÄTTNINGSGUIDE

Ett enkelt sätt att börja äta växtbaserat är att helt enkelt byta ut animaliska produkter mot växtbaserade. Superenkelt, speciellt nu när marknaden fullkomligt har exploderat med spännande alternativ till kött, fisk, kyckling, komjolk, ost, grädde, yoghurt m.m. På Coop.se och i Coop-butikerna hittar du allt du behöver!

Coop har storsatsat på vegosortimentet de senaste åren, både med egna varor och genom att ta in hypade succéer som nu senast, Beyond Burger. De jobbar även med att ta fram produkter med "framtidens protein" och samarbetar nu med bönderna Adam Arnesson på Jannelunds Gård och Emil Olsson från Slätte Gård i Västergötland. Resultatet är Änglamarks nya KRAV-märkta och veganska ärtstubbbar och ärtknäpplor gjorda på den gula ärtan Ingrid.

Och visst har Coop märkt av det ökade intresse för vegomat! För att göra det enklare för kunderna att hitta rätt så har de på coop.se/handla gjort en helt egen vegobutik, där de har samlat en rad veganska och vegetariska produkter.

- För att göra det lätt att hitta både favoriter och nyheter har vi byggt en särskild kategori i onlinebutiken. Här kommer vi löpande att fylla på med nyheter, så är man intresserad är det bra att hålla koll på "Vegetariskt" hos oss. Under hösten/vintern hoppas vi även kunna presentera nya funktioner i vår onlinebutik som gör det ännu enklare att handla vegetariskt, säger Claes Hessel, affärsutvecklingschef på Coop Online.

Coop jobbar ständigt med att utveckla sitt sortiment och fokus ligger på helt veganska produkter. De produkter som tas in ingår i det breda sortimentet för alla Coop-butiker. För leveranser i Mälardalsområdet finns även möjlighet att ta in annat, t ex önskemål från kunder eller produkter som man vill testa om det finns ett intresse för. Hör gärna av er till Coop med förslag, se rutan intill.

Vilken är din egen favvo-vego-produkt i butiken?

- Beyond Burger, som vi är först med som enda rikstäckande butikskedja, är riktigt,

Claes Hessel, affärsutvecklingschef på Coop Online.



riktigt bra. Det blir en fin grilllyta och alla klassiska tillbehör passar till. Coops tofu som alternativ till sill blev en favorit hos många veganer och är även det hos mig. Finns i tre goda kryddningar: skärgårdstofu, senapstofu och currytofu. Perfekt som marmat!

Hittar du inte det du söker på coop.se eller i våra butiker? Prata med personalen. maila oss på vegowishes@coop.se eller gå in på coop.se/vego och lämna ditt önskemål på produkt och butik



MJÖLK & GRÄDDE

Det finns en rad olika växtbaserade alternativ till mjölk. Havre- och sojamjolk är vanligast, men utforska gärna fler sorter. Tumregeln är att osötad används i matlagning, annars är det bara att smaka dig fram.

Mjolk

Sojamjolk, osötad och sötad (Coop & Änglamark)

Mandelmjolk, osötad och sötad (Änglamark)

Havremjolk (Coop & Änglamark)

Kokosmjolk (Änglamark)

Rismjolk

Matlagningsgrädde

Havregrädde

Sojagrädde

Kokosgrädde

Yoghurt

Det finns en uppsjö av växtbaserade yoghurtar, både naturella, sötade och smaksatta. Vanligast än så länge är soja- och havreyoghurt, men det har börjat komma en rad nya spännande sorter.

Havreyoghurt

Sojayoghurt

Kokosyoghurt

Lupinyoghurt

SMÖR

Matlagning & bakning

Margarin finns både i fast form för t ex bakning och matlagning, men även flytande att steka i. Självklart kan du ofta byta ut smör mot t ex olivolja och rapsolja.

Mjölkfritt margarin, fast (Coop)

Mjölkfritt margarin, flytande (Coop)

Kokosolja. Finns med och utan smak och går bra att både steka i och baka med (Änglamark)

Bordsmargarin

Det finns från en rad olika producenter så smaka dig fram till din favorit.

Coop Bredbart mjölkfritt bordsmargarin (Coop)

OST

På mackan & pizza

Det kommer nya växtbaserade ostar hela tiden. Vissa passar bättre på mackan, andra smälter härligt på en pizza eller gratäng. Smaka dig fram till din favorit!

Färskost

Vanligast är att hitta havre-, soja- och risbaserade färskostar.

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs är absolut vanligast och används precis som vanlig. Nu finns det även formbar färs så att du enkelt kan göra egna bollar och biffar.

Sojafärs, fryst (Coop)

Formbar färs

Köttbullar & hamburgare

Du kan hitta bollar och biffar baserade på allt från soja och vetegluten till baljväxter och grönsaker. Vissa är ordentligt kryddade, andra mer neutrala.

Falafel (Änglamark)

Grönsaksbullar med majs & morot (Coop)

Ärtpuckar med saltorkade tomater (Coop)

Mix kikärtsbollar (Coop)

Ärtbiffar med mynta & citron (Coop)

Korv

Växtbaserade korvar hittar du både i kyl- och frysdisk. Vanligast är milda hot dog-liknande varianter, men du kan även hitta hantverkskorvar med både mer spännande konsistens och smak.

Annat kött

Det finns hur mycket som helst som ersätter vardagens burgare, biffar, schnitzlar, nuggets och annat.

ÄGG

Tofu

Tofu finns både fast och mjuk och kan ersätta korv i en stroganoff, kött i vilken gryta som helst, marineras till en sallad eller stekas med lite sojasås för en snabb middag.

Tofu fungerar som ägg om du t ex mixar ner den i en "äggstanning" till en paj, eller smular ner i en tofuröra. Mjuk tofu är perfekt för äggiga desserter. En bra tumregel är att 2-3 msk motsvarar ett ägg.

Nu finns det även veganska "sillinläggningar" gjorda på tofu.

Tofu Naturell (Änglamark)

Tofu Marinerad (Änglamark)

Skärgårdstofu med tångcaviar (Coop)

Senapstofu med dill (Coop)

Currytofu med äpple (Coop)

KIKÄRTSSPAD – AQUAFABA

Använd spadet från konserverade kikärtor för att ersätta ägg i kakor, desserter och bakning. Du kan även vispa upp dem som äggvita till maränger. Räkna med 2-3 msk kikärtsspad per ägg.

Kikärtor på tetra (Änglamark)

MAJONNÄS

Det har kommit flera äggfria majonnäser på marknaden nu, både naturella och smaksatta.

Lätt Majonnäs (Coop)

STÄRKELSE

För att binda ihop bollar och biffar tycker jag att majsstärkelse funkar bäst. Testa även krossade psylliumfröskal (t ex fiberhusk), mandelmjöl, kokt ris, havregryn, kokt bovete eller andra spannmål. I såser och krämer funkar majsstärkelse och potatismjöl bäst. Även lite agar-pulver kan göra susen.

Majsstärkelse (Coop)

Potatisstärkelse (Coop)



När brudparet redan har allt. Utom en hållbar framtid.

Oavsett om det vankas bröllop, dop eller 50-årsfest har vi ett förslag på present som gör nytta på riktigt. Genom att ge en gåva till Naturskyddsföreningen stödjer du kampen för en hållbar framtid för oss alla.

På vår hemsida kan du skapa ett unikt gåvobevis som passar tillfället. Handla direkt på:

www.naturskyddsforeningen.se/gava

Postgiro: 90 12 04-8. För personlig service ring: 08-702 65 00



Marie-Louise Berzén
Projektledare privat insamling



Naturskyddsföreningen



Texas BBQ

I Texas kan man konsten att grilla. Och inte bara det, de har även de mest magiska tillbehören att äta sig glad på. Här har jag blandat både heta och rökiga grillfavoriter med krämiga bönor, en magisk potatissallad och fräsch coleslaw för att avsluta med en fantastisk grillfest med smak av Texas.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

HETA TEXMEXBURGARE**4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd**

Det är så smidigt att göra burgare på formbar färs att det enda som behövs är en härlig kryddblandning. Den här är både rökig och het och får även en lite djupare smak av öl (som du kan hoppa över).

500 g formbar sojafärs, t ex från Anamma, Vegme eller Oumph!

2 tsk paprikapulver

2 tsk chiliflakes

1 tsk liquid smoke

1 tsk vitlökspulver

½ tsk mortlade fänkålsfrön

½ tsk senapspulver

2 vitlöksklyftor

1 dl öl

salt, svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd

äppelslaw, sida 65

BBQ-sås

1. Blanda samtliga ingredienser väl i en skål.
2. Forma till fyra burgare och lägg på grillen tills de får vackra grillränder. Du kan även steka dem i en stekpanna.
3. Fyll hamburgerbröden med burgare, äppelslaw och BBQ-sås.

**VEGO:s dryckestips**

The Great Bonza

Art nr: 6815

Pris: 79 kr



KRÄMIG POTATISSALLAD MED PAPRIKA

4 portioner  

Det här är en upphottad potatissallad med en sås gjord på bland annat grillad paprika, chili och vitlök. Du kan blanda såsen med kokt potatis, men jag tycker att den blir så förbaskat god när den får rostas gyllene.

1 kg potatis
2 msk olivolja
2 röda paprikor, halverade
2 röda chilifruktar
6 vitlöksklyftor, med skal
½ dl majonnäs, t ex äggfri
½ tsk spiskummin
2 tsk paprikapulver
1 lime, saften
2 salladslökar, tunt skivade
½ dl finhackad persilja
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda potatisen med olivoljan och salt på en plåt. Fördela på ena halvan av en bakplåts-pappersklädd plåt.
3. På andra sidan av plåten lägger du paprikorna med snittytan ner, chili och vitlök. Rosta allt i 30 minuter, tills potatisen har fått fint med färg och paprikorna blivit svartfläckiga.
4. Lägg paprikorna i en skål och täck med plastfolie. Låt svalna något och dra sedan bort skal och kärnhus.
5. Mixa ihop paprika, chili, skalade vitlöksklyftor, majonnäs, spiskummin, paprikapulver och limesaft i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
6. Blanda såsen med potatisen och lägg upp i en skål. Toppa med salladslök och persilja.



Kladdiga ribs





*Pimientos
de padrón*

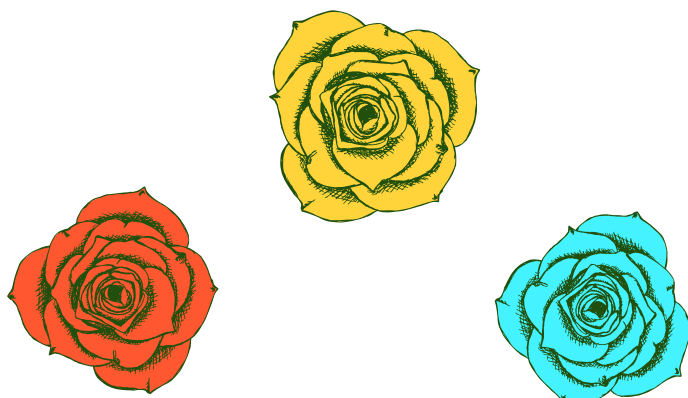
Rökiga bönor med öl



Rökiga blomkålsnuggets



Grillad majs

**ÄPPELSLAW****4 portioner**  

En enkel sallad med frisk syra som är perfekt till grillat, speciellt när det kommer till lite hetare grejer.

½ dl olivolja
2 msk äppelcidervinäger
1 msk citronsaft
1 tsk strösocker
1 gul lök, tunt skivad
2 gröna äpplen, tunt strimlade
1 fänkålsstånd, tunt skivat
salt
svartpeppar

1. Blanda olivolja, äppelcidervinäger, citronsaft och strösocker i en skål.
2. Vänd ner lök, äpple och fänkål. Glöm inte att skära bort den hårda roten på fänkålen, den smakar bara bittert. Smaka av med salt och peppar och låt stå i minst 15 minuter, gärna längre.

PIMIENTOS DE PADRÓN**4 portioner**  

Favoriten vi aldrig tröttnar på. Lite som rysk roulette där vissa av paprikorna är mer milda i smaken medan andra bränner tungan av en. Men det är just det som är tjusningen.

1 ask Pimientos de Padrón
olivolja
flingsalt

1. Blanda de små paprikorna med någon tesked olivolja så att de täcks. Lägg på grillen, antingen direkt eller trä först upp dem på grillspett. Grilla tills de har fått ordentligt med färg. Du kan även steka dem i en stekpanna.
2. Lägg över på ett fat och strö över flingsalt.

GRILLAD MAJS**4 portioner**  

Majs är gott att grilla rakt upp och ner, men lyft den till skyarna nästa gång med lite avslutande piff. Här med majonnäs, ost och chilipulver.

4 kokta majskolvar
rapsolja
3 msk majonnäs, t ex äggfri
2 msk riven smakrik ost,
t ex från Violife
chilipulver
2 lime

1. Pensla majskolvarna med olja och grilla tills de får fint med färg.
2. Bred på majonnäsen och strö över ost och chilipulver.
3. Pressa över limesaft vid servering.

RÖKIGA BÖNOR MED ÖL**4 portioner**  

Bönor är ett så smarrigt tillbehör till grillat. Det är även gott att äta under tiden allt grillas, tillsammans med varma tortillabröd. Ja, du kan till och med servera det här som en egen rätt just med tortillabröd och kanske picklad rödlök.

100 g rökt tofu, finhackad
2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 burkar pinto- eller borlottibönor
à 400 g, ca 6 dl kokta
½ dl öl
salt

Till servering
finhackad koriander
crème fraîche, t ex Planti Natural
Fraiche eller naturell sojajoghurt

1. Fräs tofun i olivoljan tills den får ordentligt med färg och blir lätt knaprig.
2. Rör ner gul lök och vitlök och låt fräsa med tills löken mjuknar och får lite färg.
3. Håll på sköljda bönor och öl. Mosa sönder en del av bönorna lätt med baksidan av en slev. Rör runt tills allt har blivit en härlig röra. Smaka av med salt.

KLADDIGA RIBS**4 portioner**  

Den här marinaden är inte bara bra till sojabitar och tofu, utan även till grönsaker. Ju längre du marinerar desto mer smak sugs upp, så förbered gärna dagen innan. Jag använder mig alltid av dubbla plastpåsar för att marinaden inte ska läcka ut.

500 g vegobitar eller fast tofu,
t ex sojabitar från Oumph!,
Hälsans Kök eller Ica
1 ½ dl BBQ-sås

Marinad

1 dl äppeljuice
1 msk paprikapulver
2 tsk vitlökspulver
2 tsk spiskummin
2 tsk råsocker
1 tsk senapspulver
1 tsk cayennepeppar
2 tsk salt
svartpeppar

1. Rör ihop samtliga ingredienser till marinaden. Håll ner i dubbla plastpåsar.
2. Vänd ner vegobitarna och blanda väl. Låt marinera i 30 minuter, helst över natten.
3. Ta upp vegobitarna och blanda med BBQ-sås. Lägg på grillen och grilla tills de har fått vackert med färg. Du kan även steka dem i en stekpanna.

RÖKIGA BLOMKÅLS-NUGGETS**4 portioner**  

Blomkål är ganska mild i smaken men har samtidigt en förmåga att suga åt

sig smaker. Och så får den så härlig konsistens när den rostas eller grillas. Jag rostar dessa nuggets i ugnen och om du sedan vill kan du blanda dem med såsen och lägga på grillen. Men jag tycker faktiskt att det är enklast att köra klart dem helt i ugnen.

2 blomkålshuvuden**Kryddblandning**

1 msk paprikapulver
1 tsk farinsocker
1 tsk råsocker
1 krm cayennepeppar
½ tsk senapspulver
½ tsk vitlökspulver
½ tsk lökpulver
½ apelsin, rivet skal och saft
2 msk rapsolja
1 tsk salt
svartpeppar

Sås

½ dl äppelcidervinäger
2 msk vatten
½ msk råsocker
½ tsk chilipulver
salt

1. Skär blomkålen i mindre buketter.
2. Rör ihop ingredienserna till kryddblandningen. Blanda med blomkålsbuketterna i dubbla plastpåsar och låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.
3. Sätt ugnen på 200 grader.
4. Sprid ut blomkålen i en ugnform och rosta i 15 minuter så att den har mjuknat något.
5. Rör ihop ingredienserna till såsen.
6. Du kan blanda såsen med blomkålen och rosta i ugnen i ytterligare 15 minuter tills den har fått ordentligt med färg. Eller så lägger du blomkålen på grillen och rostar tills den har fått fint med färg.

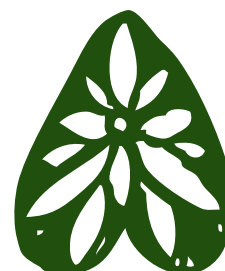


FOTO: OSCAR LINDBERG



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.



ÅTERFUKTANDE SERUM

Lush är ett föredöme när det kommer till förpackningsfria produkter. "Banana Skin" är ansiktsserumet som smälter vid kroppskontakt och är gjort på härliga ingredienser som banan, havre och mangosmör. Den kostar 169 kr/20 gram på lush.se.



SPORTIG OCH TRENDSÄKER

Sporttrends fortsätter och statement sneakers gör det lätt att skapa stilen. Även här visar djurvänligt och etiskt mode framfötterna med coola märken som Rombaut. "Boccaccio W Rose" finns att köpa hos den etiska och hållbara modebutiken greenlaces.se för 3 050 kr.



BANANAS

T-shirt från Dedicated med snygg bananbrodyr på bröstet. "Banana" är gjord i 100 % ekologisk Fairtrade-bomull och du hittar den hos hållbara modebutiken ecosphere.se för 350 kr.

VÅRDANDE OLJA

Skäggoljan "Cedar & Sage" med doft av eteriska oljor gör huden len och ger skägget lyster. Kostar 200 kr på thebodyshop.com.



FACE MIST MED SPF30

Ny ansiktsspray från The Body Shop med SPF30 som skydd mot UVA-/UVB-strålning. Perfekt att använda till fixering av smink och för att återfukta huden under dagen. "Skin Defence Multi-Protection Face Mist SPF30 PA++" köper du på thebodyshop.com, pris 195 kr.



TILL MER ÄN TRÄNING

Cykelshortsen är tillbaka som modeplagg. Skapa en elegant look genom att matcha med ett par pumps och lång skjorta eller för en sportig stil: sneakers och cool topp. De kostar 79 kr på ginatricot.se.

SOLGLASÖGON FRÅN MATT AND NAT

Matt and Nat är kända för sina eleganta skor och väskor men du får inte missa deras lika stilsäkra solglasögon. "Nesson" är en av flera snygga modeller. Finns för 620 kr på mattandnat.com.



PERSONLIG FAVORIT

"Aco sun lip balm" är en personlig favorit som jag använder året om. Den inte bara återfuktar utan innehåller även solskydd vilket är extra viktigt under sommarmånaderna. Den finns för 45 kr på apoteket.se.

Njut av en fräsch Ceasarsallad med tempeh

2 portioner

Börja med att blanda marinaden - japansk soja, citronjuice och rökarom i en skål, pressa i en vitlöksklyfta och blanda väl. Tärna tempeh i bitar om 1x1 cm och marinera. Låt smakerna sätta sig under en timme. Skölj grönsakerna ordentligt, hacka salladen och dela på tomaterna. Hyvla lite veganskt parmesan och ha salladen och osten i en stor skål. Blanda dressing - finhacka saltorkade tomater och riv cirka en deciliter parmesan med rivjärn. Blanda ut med växtbaserad grädde och citronjuice. Grilla (i spett) eller stek dessa tills de får lite yta, cirka 10-15 minuter. Ha bitarna i salladen och toppa med krutonger.

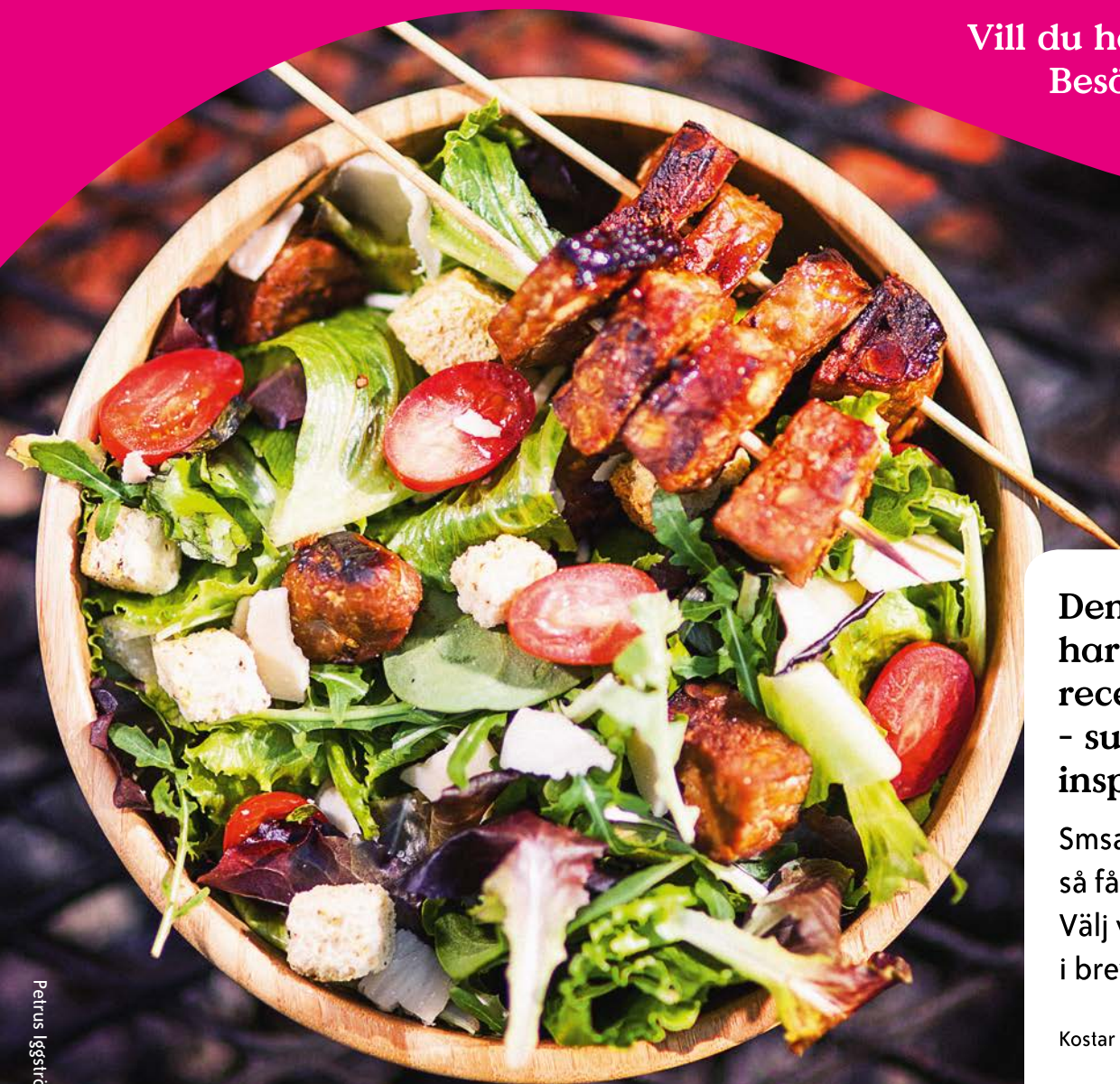
Ingredienser

1 romansallad
40 g rucola
1 dl krutonger
200 g körsbärstomater
50 g hyvlat växtbaserad parmesan
180 g tempeh, vi använder Bärtas
helbit naturell, upptinad
½ dl japansk soja
½ dl citronjuice
1 vitlöksklyfta
½ tsk rökarom

Ingredienser dressing

1 dl växtbaserad grädde
½ dl riven parmesan
1 msk citronjuice
½ dl hackade saltorkade
tomater i olja

Vill du ha fler recept?
Besök valjvego.se



Den här tidningen
har helt fantastiska
recept och inspiration
- sukta du efter mer
inspiration?

Smsa **VÄLJVEGO** till **72 120**
så får du vårt magasin
Välj vego! helt gratis hem
i brevlådan!

Kostar som ett vanligt sms.



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.



ALGER PÅ NYTT SÄTT

Alger är ett hett material i eko-världen. I New York kunde man se regnjackor gjorda av material från alger. I Sverige har vi Kaori Agematsu. Hon gick ut designskolan Beckmans i våras och har utvunnit agar ur alger. Det är ett gelatinliknande ämne som man äter i Asien. Kaori har lyckats ta detta "gelatin" och göra till material så att hon kan producera naturvänliga produkter – som t ex lampor. Spännande.



OOHH

Ett av mina favoritmärken i Danmark är Oohh. De är superduktiga på detta med hållbarhet och tar fram den ena snygga kollektionen efter den andra. En av säsongens favoriter är den här krukans i papper. Som näverarbete, nästan. Och allt papper är återbruk. Kostar 126 kr. www.lubechliving.com



ANTI-KONSUMTIONEN ÄR HÄR. HUI och Svensk Handel säger att ca 10 000 butiker i Sverige kommer att

dö inom fem år. Du kanske tänker att det är bra. Vi måste ändå konsumera mindre utifrån ett klimatperspektiv. Men helt död är inte handeln än. Jag besökte New York nu i våras för att titta på den här smältdegeln av trender och intryck.

Medveten konsumtion växer starkt i New York. Allt handlar om att vilja konsumera bättre. Här är några av mina favoriter.

EILEEN FISHER ÄR ett exempel på en butik som kommunicerar: "Waste no more. Shop our gently worn renewed clothes". I tre steg tar man hand om kläderna. Först ska kläderna

hålla över tid och i användning. Sen kan man lämna in de kläder man har tröttnat på så att de kan säljas igen. Och i tredje steget gör man om slitna och lätt trasiga plagg innan de säljs igen. Eileen Fisher är över huvud taget ett återbruksmärke. I Brooklyn har man ett helt varuhus med platser för utbildning och engagemang för återbruk och längre liv för kläderna.

I NEW YORK hittar jag också Patagonia som är ett utomhus-varumärke. Där hittade jag information om hur de driver frågan om att vi ska lämna bilen hemma och i stället ta cykeln till jobbet. "Bike to Work Week". Kampanjen syntes överallt i butiken och på flera ställen över stan. Smart.

ETT TREDJE EXEMPEL på en intressant butiksutvecklare får bli vintagebutiken The Real Real. Butiken öppnade 2017 och är en lyxbutik med fokus på återbruk. Här finns Louis Vuitton, Balenciaga etc. Jag skulle kalla det vintage, men de kanske skulle bli upprörda, så vi kallar det för en lyxbutik med återbrukade plagg. På skyltar i butiken mellan alla dyra väskor och skor finns information om att kunderna har sparat energi och utsläpp som motsvarar 87 miljoner engelska mil. Second hand är det nya svarta...

Detaljhandeln kanske inte är döende, men i alla fall rejält utsatt. New York visar att det går att driva butik men bara om man gör medvetna val och säljer hållbara produkter. Spännande.



DISSA PLASTFLASKAN

Det bästa vattnet finns i kranen, men ibland behöver man ha med sig vatten i väskan, eller köpa på stan. Goodwill Water är ett nytt svenskt projekt. Vattnet kommer i en miljövänlig förpackning (ingen plast) och delar av pengarna går vidare till olika organisationer kopplade till namnen på flaskan. En flaska kostar 25 kr och finns bland annat på Arket och Designorget. www.goodwill-water.com



SULOR AV TUGGUMMI

Vi slänger onödigt mycket grejer omkring oss. Tuggummi till exempel. Nu finns ett nystartat skoföretag i Amsterdam. Det slängs årligen 1,5 ton tuggummi på marken i staden. Nu kan man samla in detta och göra sulor till gympaskor. Smart och snyggt. Kostar 2 130 kr/par. www.gumshoe.amsterdam



IITTALA KÖR ÅTERBRUK

Under en begränsad tid släpper Iittala delar av sin senaste kollektion Raami i återbrukat glas. Snyggt och smart i köket. Vi håller tummarna för att projektet fortsätter även in i 2020. Ett tvåpack kostar 230 kr. www.iittala.com

NO SOCIETY

Ganska trevligt, eller "kind of nice". No Society är ett nystartat svenskt hudvårdsmärke med fokus på vegansk skönhet och smarta förpackningar.

Närproducerat i Stockholmsområdet och förpackningar i återvunnet material och fibrer från sockerrör. I sortimentet finns ansiktskrämer och annat bra för huden. En fuktighetskräm kostar 240 kr. www.nosociety.com



Det här är ingen kändis

Det här är Francisco Gómez, en self-mad 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 Gomez
Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk: 13,5%
750 ml

Producent: Francisco Gomez

Region: DO Alicante, Spanien



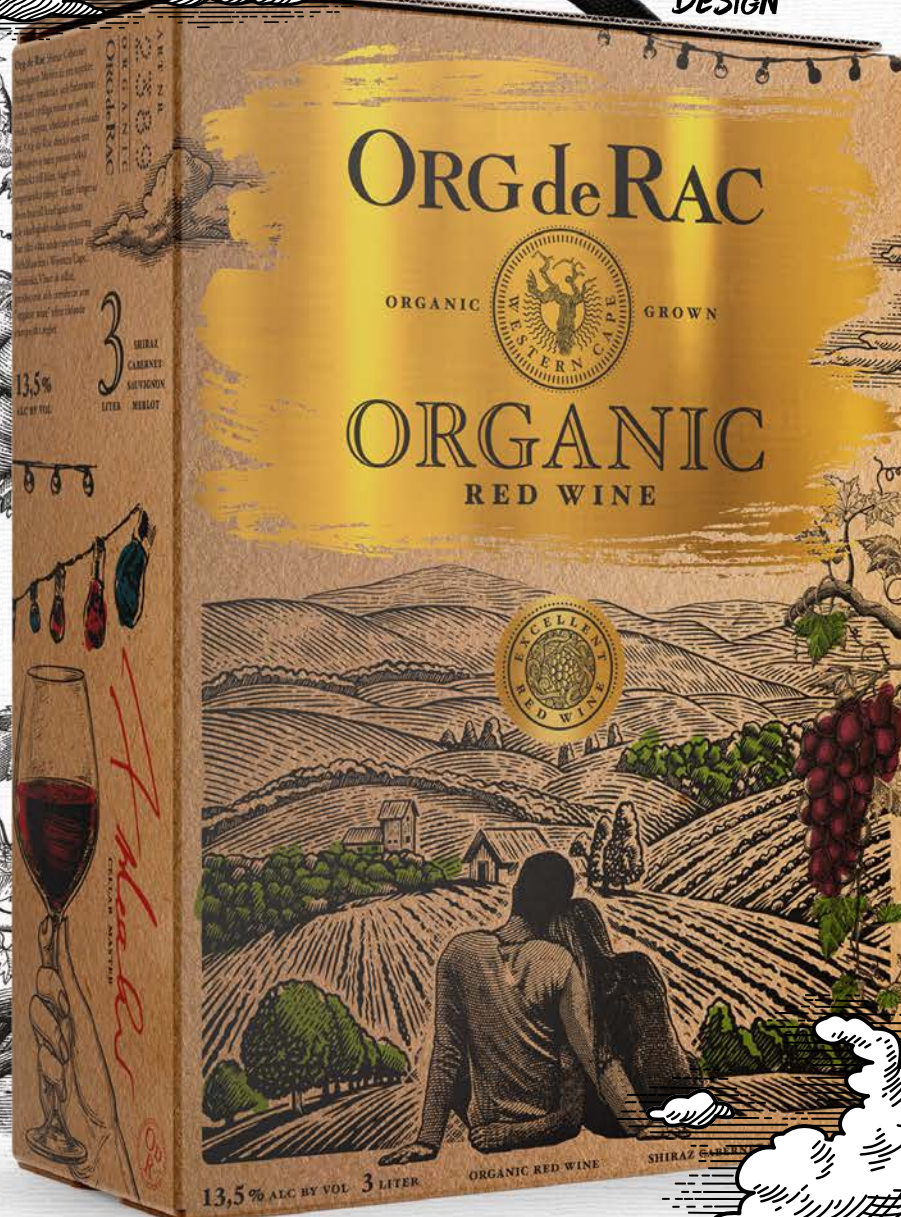
Alkohol kan skada din hälsa

Smakbärare på box!

NY
DESIGN

A. Hecker

Veganvänligt



INNEHÅLLER
SULFITER

3

LITER



ART NR



13,5%

ALC BY VOL



ORGANIC RED WINE

SHIRAZ CABERNET SAUVIGNON MERLOT



**Alkohol är beroende-
framkallade**

Solen gassar,
många har
semester eller
börjar närma
sig slutet på den.
Känner du dig
utvilad? Samma
här. Nu under
sommarens
slutspurt vill man
fortfarande leka
semester och
laga mat som
inte kräver alltför
mycket, samtidigt
som säsongens
råvaror är som
bäst. Här har
jag blandat lite
allt möjligt, med
härliga färger i
fokus. Lika enkelt,
billigt och gott som
vanligt.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON

VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG GRÖN ÄRTPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta

Ärtor är perfekta att ha undangömda i frysen, eller om du hittar färska på någon marknad nu när det är sommar. Glöm inte att koka dem först bara. Den här pastan blir rasande grön. Om du gillar och kan äta pinjenötter går det superbra att ersätta solrosfröna med dem.

400 g frysta gröna ärtor
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
1 dl solrosfrön
3 dl vatten
1 citron, saften
salt
svartpeppar

500 g tagliatelle

Till servering
3 msk rostade solrosfrön

1. Tina ärtorna.
2. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
3. Häll ner ärtor, lök och solrosfrön i en matberedare och mixa till en tjock puré. Du kan även göra det här med en stavmixer. Tillsätt lite vatten i taget tills du har fått en bra konsistens. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda pastan med ärtsåsen.
5. Strö över rostade solrosfrön vid servering.





TISPÄL
LINSBIFFAR MED
JORDNÖTSSMÖR
4 portioner

De här linsbiffarna kostar inte många kronor men ger så mycket smak. Du kan dippa biffarna i såsen, men jag gillar att hålla den över nudlarna och smaska på.

3 dl röda linser
½ dl jordnötssmör
1 msk riven färsk ingefära
2 vitlöksklyftor, rivna
1 ½ msk sesamfrön
½ dl majsstärkelse
salt
svartpeppar

Dippsås
1 dl vatten
2 lime, saften
3 msk strösocker
1 msk rödvinsvinäger
1 röd chili, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 salladslök, finhackad

Till servering
risnudlar för 4 personer
1 röd paprika, strimlad
1 ask sockerärter, strimlade

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Låt rinna av väl.
2. Mosa sönder linserna i en skål tillsammans med resterande ingredienser. Låt smeten svalna så att den blir fastare i konsistensen.
3. Forma smeten till små biffar och stek dem gyllene i generöst med olja.
4. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med paprika och sockerärter.
5. Servera biffarna tillsammans med nudlar och dippsås.

Dippsås
Blanda samtliga ingredienser i en skål.



ONSPÄL
ROSTAT GRÖNT MED
BASILIKABÖNRÖRA
4 portioner

Det här är den ultimata latmansmaten för mig. Rosta en massa gott på en plåt och servera en god, krämig röra till.

400 g potatis, i klyftor
200 g morötter, i bitar
200 g rödbetor, i klyftor
1 tsk lönnsirap
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

2 dl matvete
1 påse babyspenat à 70 g

Basilikabönröra
2 burkar vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 kruka färsk basilika

6 soltorkade tomater, hackade
1 vitlöksklyfta, riven
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda potatis, morötter, rödbeta, lönnsirap, olivolja, salt och peppar på en plåt. Rosta i 20-30 minuter eller tills allt har fått fint med färg.
3. Koka under tiden matvetet. När rotfrukterna är klara blandar du matvete och spenat med rotfrukterna.

Basilikabönröra
1. Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
2. Servera till rotfruktsblandningen.



FÖRSPÄCK
MAJSSOPPA
4 portioner

Den här majssoppan är klassisk skafferimat, även om du självklart kan använda färsk majs också. Bäst är att servera en god macka med pesto till. Eller quesadillas om du känner dig ambitiös (recept finns på vegomagasinet.se).

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
2 burkar majs à ca 340 g
2 grönsaksbuljongtärningar
10 dl vatten
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök och vitlök i olivoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Häll på sköljda kikärter, avrunnen majs, buljongtärning och vatten. Koka upp.
3. Mixa soppan slät i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera tillsammans med ett gott bröd.



FREPAK
SOMMARGRYTA
4 portioner

Ibland behöver man inte krångla till det mer än så här. Det går bra med fast tofu, men jag var sugen på sojabitar. Den här rätten är även god att servera tillsammans med pasta.

1 gul lök, tunt skivad
1 röd chili, tunt skivad
1 broccolistånd, i buketter
400 g vegobitar, t ex Oumph!, Vegme eller Hälsans Kök
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl vatten
1 msk flytande grönsaksfond
1 tsk torkad rosmarin
salt
svartpeppar

Till servering
couscous för 4 personer
2 msk finhackad persilja,
fryst går bra
1 grön paprika, finhackad

1. Fräs gul lök, chili, broccoli och vegobitar i lite olja tills allt har fått fint med färg.
2. Häll på grädde, vatten, grönsaksfond, rosmarin, salt och peppar. Låt puttra på under lock i 5 minuter eller tills broccolin har mjuknat men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd. Smaka av med salt och peppar.
3. Förbered couscousen enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda ner persilja och paprika. Servera till sommargrytan.



LÖRDAG BAKAD POTATIS MED KRÄMIG FYLLNING

4 portioner

Vissa verkar tro att bakad potatis är omständligt att laga till, men det är raka motsatsen. Det enda du behöver är tålamod eftersom de ska vara i ugnen i en timme. Om du inte kör snabbvarianten och mikrar dem på högsta effekt i några minuter.

4 stora eller 8 små bakpotatisar

Krämig röra

4 dl crème fraîche, t ex Planti

Natural Fraiche eller Oatly iFraiche

1 msk dijonsenap

2 msk kapis, hackade

1 äpple, hackat

200 g tofu, smulad

2 msk röd tångkaviar

½ dl finhackad gräslök

2 msk riven färsk pepparrot

salt

svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Pricka potatisarna med en gaffel och ställ i en ugnform. Rosta i ugnen i ca 1 timme eller tills de är mjuka.
3. Skär ett kryss i potatisarna med en kniv och tryck ihop dem så att de öppnar sig. Använd en handduk, de är så heta.
4. Rör ihop samtliga ingredienser till den krämiga röran. Servera till de bakade potatisarna.



SÖNDAG BULGURSALLAD MED TOFU

4 portioner

Vi har haft med tofu som tillagas på det här sättet förr, där man först steker den i olja och sedan häller på ljus sojasås. Den får enormt mycket smak på nolltid och allt som behövs till är en god sallad.

300 g fast tofu, tärnad

1 msk rapsolja

2 msk ljus sojasås

Bulgursallad

1 ½ dl bulgur

1 dl pekannötter, hackade

3 tomater, hackade

½ gurka, finhackad

1 dl finhackad dill

1 dl svarta oliver, skivade

1 citron, saften

2 msk olivolja

salt

1. Stek tofun i oljan tills den får fint med färg.
2. Häll på sojasåsen och blanda runt. Låt koka in så att den blir lätt karamelliserad. Lägg över tofun på en tallrik så länge.

Bulgursallad

1. Förbered bulguren enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna.
2. Blanda bulguren med resterande ingredienser. Toppa med tofun och servera.

DESSERT

SNABB MANGODESSERT MED FÄRSKA BÄR

4 portioner 

För nötfritt alternativ hoppa över
nötterna

1. Tina mangon. Mixa ihop med färskost, florsocker och vaniljpulver. Använd en blender eller stavmixer.

2. Häll upp mangokrämen i skålar och toppa med färska bär och hackade hasselnötter.

Jag älskar när desserter kan göras på två minuter och ännu härligare blir det om de serveras med säsongens bär. Det här är ett sådant recept!

450 g fryst mango
300 g färskost, t ex Oatly påMackan
4 msk florsocker
en knivsudd vaniljpulver
3 dl färska bär
½ dl rostade hackade hasselnötter



Vegomat till tonåringar

Är det riskfritt att låta tonåringar äta vegansk mat? Ja, så länge alla viktiga näringsämnen täcks in är det inget problem. Pernilla Berg går igenom allt du behöver tänka på. Psst... det här är en förkortad version. Om du vill läsa mer, gå in på vegomagasinet.se.

TEXT: PERNILLA BERG



Pernilla Berg är nutritions- och toxikolog. Hon driver även www.veganlife.se

Kolhydrater

Intaget av kolhydrater bör ligga mellan 45-60 % av det totala energiintaget. En fördel med att äta relativt mycket oprocessade kolhydrater är att fiberintaget blir högre, vilket är bra för att hålla i gång tarmen. De tar även upp plats i magsäcken vilket ger ett skydd mot att äta för mycket mat. Oprocessad mat ger också ett bra intag av skyddande vitaminer och antioxidanter. Ett högt intag av grönsaker, frukt, baljväxter och fullkorn skyddar mot cancer, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdom. Att äta större mängder av söta produkter som godis, glass, kakor och läsk med snabba kolhydrater är däremot inte fördelaktigt då det ökar risken för övervikt och karies i tänderna. Att dricka sockerhaltiga drycker är också bra att undvika till vardags då det är lätt att få i sig onödigt mycket kalorier utan att bli mätt. Det finns också en risk att sockertäta livsmedel tar för stor plats av det totala energiintaget och att man missar essentiella vitaminer och mineraler.

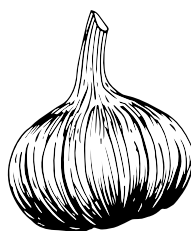
Faktaruta

45-60 E% kolhydrater
Fibrer, ca 25-35 g per dag
< 10 E% socker

Fett

Fett behövs för att kroppen ska kunna producera hormoner och för att upptaget av fettlösliga vitaminer i tarmen ska fungera. Rekommendationen för fett i kosten ligger på 25-40 % av det totala energiintaget. Det finns olika typer av fettsyror i kosten: mättat, enkelomättat och fleromättat. Det allra viktigaste för de flesta i Sverige och övriga I-länder är att tänka på att inte ha ett överdrivet högt intag av mättat fett och att öka intaget av fleromättat fett. Mättat fett finns framför allt i animaliskt fett som smör, mjölk, ost och kött, men även de vegetabiliska oljorna kokosolja och palmolja samt kakaosmör innehåller mestadels mättat fett. Dessa är inte nyttigare än animaliska mättade fettsyror och bör därför användas med måtta.

"En fördel med att äta relativt mycket oprocessade kolhydrater är att fiberintaget blir högre, vilket är bra för att hålla i gång tarmen"



De essentiella fettsyrorerna, d.v.s. de fettsyror som vi inte själva kan tillverka i kroppen, är linolsyra (LA) och alfa-linolensyra (ALA). ALA finns i låg nivå i de flesta grönsaker, nötter och frön, men högre nivåer finns endast i oljeform. Rapsolja har ett bra innehåll av ALA och linfröolja har ett extremt högt innehåll av ALA. Som vegan finns ingen naturlig EPA/DHA-källa i kosten och det kan därför vara bra att använda ett EPA/DHA-tillskott. Det finns algolja tillverkad av mikroalger som är rik på EPA/DHA. Observera att det inte går att tillgodose EPA/DHA-behovet genom att äta havsalger då nivåerna av omega-3-fetter i dem i regel är låga.

Faktaruta

Totalt fettintag: 25-40 E%
Enkelomättat fett: 10-20 E%
Fleromättat fett: 5-10 E%, varav omega-3-fetter minst 1 E%
Mättat fett: < 10 E%
Transfetter: så lågt som möjligt

EFSA: minst 250 mg EPA/DHA per dag för vuxna och barn >2 år.

Protein

Det är inte svårt att tillgodose proteinbehovet som vegan. Genom att kombinera olika typer av livsmedel som spannmål, nötter, frön och baljväxter får du automatiskt i dig tillräckligt med protein om du äter tillräckligt med kalorier. I regel är en vegansk kost mindre energität och det krävs därför större portioner för att bli mätt. Ett vanligt nybörjarmisstag är att man äter för lite energi och går runt och är lite småhungrig. För att täcka in proteinbehovet för växande ungdomar upp till 17 år krävs ca 0,9 g protein per kilo kroppsvikt, men idrottare behöver mer: 1,4-1,8 g protein per kilo kroppsvikt. Protein är uppbyggt av långa kedjor av aminosyror, varav 9 är essentiella, som vi måste få i oss via kosten. Det räcker alltså inte bara att få i sig tillräckligt med protein, utan proteinet måste också

innehålla tillräckligt av de essentiella aminosyrorerna.

Faktaruta

Proteinbehov vuxna: ca 0,8 g protein per kilo kroppsvikt

Proteinbehov barn upp till 17 år: ca 0,9 g protein per kilo kroppsvikt

Ca 15-20 E% protein

Vitamin B12

Det finns ingen tillförlitlig vitamin B12-källa i en helt växtbaserad kost. Vitamin B12 tillverkas av specifika bakterier och anrikas hos djur i kött och inälvor när de tar upp vitaminet från kontaminerat och/eller berikat foder, samt från den egna tarmfloran. Vi människor kan tyvärr inte ta upp B12 från vår egen tarmflora då vi inte har någon utbredd bakterieflora i tunntarmens sista del där B12 absorberas. Det kan finnas spårämngder av B12 i fermenterade livsmedel som surkål och liknande, men mängderna är för små för att tillgodose behovet. I alger och tång finns det många olika typer av vitamin B12, men de flesta är inaktiva analoger som blockerar B12-upptaget i tarmen. Det går därför inte att använda alger och tång som enda B12-källa. Vi behöver därför få i oss vitaminet från berikade livsmedel eller kosttillskott. Idag finns det många vitamin B12-berikade livsmedel på marknaden, men det bästa är att även ta ett tillskott så att B12-behovet säkerställs.

Rekommenderat intag

Vuxna och tonåringar: 2 ug per dag

Järn

En helt växtbaserad kost innehåller en typ av järn som är svårare att ta upp än hemjärn. Det innebär att järnintaget bör vara lite högre för att täcka upp för skillnaden. För tjejer i tonåren är det särskilt viktigt att se till att järnintaget är tillräckligt. Många tjejer med rikliga menstruationer har järnbristanemi trots att de äter en allätarkost med kött. Järnrika livsmedel är pumpafrön, nötter, frön, baljväxter, tofu och gröna bladgrönsaker. Jordgubbar föreslås ibland vid låga järnvärden, men de är extremt

järnfattiga och bör inte användas som järntillskott. Många unga tjejer med riklig menstruation behöver extra järn under mensens oberoende av kosten.

Rekommenderat intag:

Flickor 14-17 år: 15 mg järn per dag

Pojkar 14-17 år: 11 mg järn per dag

Kalcium och vitamin D

Barn och tonåringar som växer behöver tillräckligt med kalcium i kosten och behovet är högre än för vuxna. Kalcium behövs bl a för inlagring i skelettet och i tänderna. Som vegan är det bästa att alltid använda kalciumberikade växtdrycker. De flesta växtdrycker innehåller även vitamin D som behövs för optimalt upptag av kalcium i tarmen. Tänk på att de ekologiska varianterna idag inte är kalciumberikade i samma utsträckning som konventionella. Förutom berikade växtdrycker är nötter, frön och gröna bladgrönsaker bra kalciumkällor. Förutom D-vitaminberikad växtdryck behöver veganer ett extra tillskott av vitamin D året om då få andra livsmedel bidrar till vitamin D-intaget. Under sommarhalvåret producerar vi vitamin D i huden som täcker det dagliga behovet och vitaminet lagras i fettväven. Vitamin D-lagret kan täcka in behovet även under vintern, men den allmänna rekommendationen är att få i sig vitamin D även genom kosten för att förhindra för låga nivåer i kroppen.

Rekommenderat intag

Kalcium:

Tonåringar 13-17 år: 900 mg per dag

Vitamin D: 10 ug per dag

Zink och selen

De två spårämnena zink och selen är begränsade i en helt växtbaserad kost. Jordarna här i Norden är selenfattiga och det är därför svårt att få i sig tillräckligt. Selenrika livsmedel är fisk, inälvsmat, mjölk, ost och ägg. Vuxna allätare får i regel i sig 40-50 ug selen per dag. Intaget för veganer kan därför bli lite i underkant då selen framför allt finns i animaliska livsmedel. Importerade nötter är relativt selenrika, men paranötter

utmärker sig då de innehåller höga nivåer av selen. Selen ingår i enzymer och behövs för att förhindra oxidation i kroppen, samt för att immunförsvaret ska fungera normalt. Zink finns framför allt i animaliska produkter som kött, mejeriprodukter och inälvsmat, men även i fullkornsprodukter och nötter.

Rekommenderat intag

Selen:

Kvinnor & flickor från 14 år: 50 ug per dag

Män & pojkar från 14 år: 60 ug per dag

Zink:

Flickor, 14-17 år: 9 mg per dag

Pojkar, 14-17 år: 12 mg per dag

Jod

Jodnivåerna i jorden varierar mellan olika områden och i Norden kan det vara svårt att täcka in jod genom kosten. Det är särskilt svårt för veganer då de inte får i sig jod genom mejeriprodukter. Det vanligaste rådet för att undvika jodbrist är därför att använda joderat salt. Jod behövs för att sköldkörteln ska fungera.

Rekommenderat intag

Vuxna och tonåringar: 150 mg per dag

Sammanfattande råd

Det går fint att låta barn och tonåringar äta vegansk kost bara man som förälder har lite koll på kosten. Försök att variera kosten så mycket som möjligt och basera den inte enbart på köttersättningsprodukter. Kombinera med grönsaker, nötter, frön, spannmål och andra oprocessade vegetabiliska livsmedel. Energiintaget för tonåringar skiljer sig väldigt åt beroende på den fysiska aktivitetsnivån. Undvik att använda kokosolja eller annat mättat fett som basfett i kosten och använd gärna algolja för att täcka in EPA och DHA. När det gäller vitaminer och mineraler är det absolut viktigaste att ha koll på vitamin B12, men kalcium, vitamin D, järn, zink och selen är också bra att ha lite koll på. Det är inte nödvändigt att använda multivitamin till barn, men det kan vara ett enkelt sätt att säkerställa intaget av de begränsade vitaminerna och mineralerna.



Kallpressad smoothie

Garant har kommit med en kallpressad smoothie gjord på äpple, kokosvatten, avokado och spenat. Grön, hälsosam och en perfekt start på dagen eller som ett fräscht mellanmål. En flaska på 500 ml kostar 28,90 kr.



Nötigt pålägg

Carlshamn's nyhet Fyra frön är ett bredbart pålägg gjort på vegetabiliska oljor och rostade frön. Solros, pumpa, sesam och lin ger detta pålägg en unik konsistens och god smak. Jättegott på mackan med avokado eller andra smarriga grönsaker. Finns på lca!

GRÖN ÄNDA UT I FINGERTÖPPARNA

Sommaren är en härlig tid att bli ett med naturen på många sätt. Rulla runt på en gräsmatta, mysa i bersån, vandra över vilda ängar... och äta och dricka allt närande som finns. Här är smoothies, pålägg, drycker och snacks som vi gillar lite extra just nu.



Levande bakteriekultur

400 miljoner goda bakterier per flaska, gjort på örter och levande bakterier. Det är Renée Voltaire som har tagit fram dessa raw shots som kostar 149 kr för sex stycken. Finns på reneeoltaire.se.



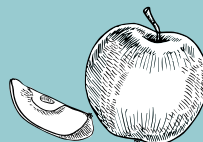
Tigernötter

Tigernötter, även kallade Chufa, anses vara en av världens första superfoods. De är rika på kalium, magnesium och järn och har en mild nötig smak. De kan ätas som snacks precis som de är. En förpackning à 200 g kostar ca 99 kr i nätbutiker och på hälsokosten.



Ekologisk arganolja

Alla Loelles produkter är veganska. Deras arganolja är bra för både hår och hy och när du köper den stödjer du även kvinnokooperativ och minskar ökenspridning i Marocko, där oljan tas fram. Oljan finns även med doft av vanilj och grapefrukt. Den kostar 249 kr för 100 ml och går att köpa online och i hälsokostbutiker.



Indisk guldmjölk

Mindfuel Golden Glow Milk är en traditionell indisk Haldi Doodh med kokosfett och svartpeppar. Perfekt att dricka innan du ska lägga dig. Bara blanda några teskedar i hett vatten. En förpackning på 250 g kostar 299 kr på apotea.se.



Två nya havredrycker

Yosa kommer nu med två havredrycker för dig i farten. De kommer i smakerna kaffe och choklad, utan tillsatt socker och med extra mycket havre. Perfekt som mellanmål, på picknicken eller i gymväskan.



Ostiga linspuffar

Renée Voltaire kommer hela tiden med spännande produkter, som de här ostiga linspuffarna med gurkmeja och näringsjäst. Ekologiska, veganska och glutenfria som i stället för att friteras bakas på låg temperatur. 22 kr på reneeoltaire.se.





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.



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.

För
bästa
upptag



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 tugtablett 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.



Är svenska animalier hälsosammare än utländska?

Många verkar ha bilden av att svenskt kött är bättre för oss än utländskt. Man pratar bland annat om antibiotika, bekämpningsmedel och tillväxthormoner. Men hur ser det egentligen ut? Vi lät David Stenholtz reda ut det hela.

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

Att miljön skulle vinna på att fler blev veganer samt att färre djur skulle lida och dö är idag vedertagna fakta. När detta framförs är det inte ovanligt att man möter så kallad kötnationalism. Denna brukar gå ut på att hävda att svenskt kött är ett bättre alternativ för miljön samt att djur på svenska gårdar har det bättre tack vare vår strängare djurskyddslagstiftning.

Personligen tycker jag inte att det kräver alltför mycket eftertanke för att inse hur haltande dessa argument är. Att hävda att man är miljövän för att man väljer svenskt kött är som att hävda att man är miljövän om man köper en svensk stadsjeep.

Vad gäller djurens lidande är det så klart bra ju strängare djurskyddslagar ett land har. Men sedan många år är det fastställt att en vegansk kost, med tillägg av vitamin B-12, är hälsosam, näringsriktig och lämplig i alla livets skeden. Detta innebär att allt lidande och död i djurindustrier, oavsett hur litet, sker i onödan. Ingen människa vill orsaka ett djur onödigt lidande och således sker all uppfödning av djur för mat i strid med våra grundläggande värderingar.

ATT SVENSKA ANIMALIER skulle vara bättre för vår hälsa framförs mer sällan. Det beror på att det stort sett saknas fakta som stödjer detta påstående. Däremot är det en relativt vanlig uppfattning bland konsumenter så det kan vara av värde att titta på de argument som oftast förs fram. Argumenten är desamma som när det hävdas att ekologiska animalier är bättre och det beror på att svenskt konventionellt lantbruk ofta är mer ekologiskt än utländskt.

"Vad gäller cancer finns det relativt väl kartlagda verkningsmekanismer för hur kött ökar risken enligt Världscancerfonden"

Det första argumentet är antibiotikaanvändning och där finns en poäng. I Sverige används mindre antibiotika än i andra länder och detta kan leda till mindre risk att antibiotikaresistenta bakterier sprids från kött som tillreds i hemmet till människor. Detta är gynnsamt för hälsan på befolkningsnivå men eventuell vinst på individnivå är minimal. Risken att för det första få i sig antibiotikaresistenta bakterier är relativt liten och risken att dessa bakterier ger en allvarlig infektion ännu mindre. Ändock finns det en poäng, men samtidigt finns alltid alternativet att äta vegetabiliskt och då är risken noll.

DET ANDRA ARGUMENTET är att miljögifter i form av bekämpningsmedel mot ogräs och insekter skulle öka risk för cancer. Detta har setts hos arbetare som utsätts för dessa medel på jobbet men mängderna som är kvar i livsmedel anses idag så låga att de inte bidrar till någon signifikant ökad cancerrisk. En grupp av dessa miljögifter (POP - persistent organic pollutants) finns det dessutom lika mycket eller mer av i ekologiskt kött. Fisk är intressant i detta avseende. Här utmärker sig nämligen Sverige som sämst i klassen. Viss fisk från Östersjön och flera insjöar i Sverige har så höga halter av giftet dioxin att de inte får säljas inom EU. Det finns ett mycket informativt avsnitt av P3 Dokumentär ("Dioxinfisken i Östersjön") som skildrar det politiska fulspel som ledde fram till att Sverige fick dispens för att ändå sälja denna fisk. Dåvarande lantbruks- och miljöministrar Eskil Erlandsson och Andreas Carlgren åkte till Bryssel efter påtryckningar från fiskerinäringen och lobbade igenom

dispensen trots att det innebar att förgifta sin egen befolkning. Sök gärna upp programmet och lyssna!

DET TREDJE ARGUMENTET är användandet av tillväxthormoner som skulle kunna påverka vår egen hormonbalans. Inom hela EU råder förbud att använda tillväxthormoner så för att få i sig mer hormoner måste man äta kött som produceras utanför EU. Men även i kött från djur som har injicerats med hormoner kommer den stora merparten från djurets egen produktion. Även denna mängd anses kunna påverka vår hormonbalans. Jag har hört ihärdiga komjölkstrickare, oftast män, uttrycka skepsis gentemot sojamjölk av rädsla för att få i sig fytoöstrogener som finns i soja. Detta är synnerligen bakvänt.

Faktum är att när en man dricker en halvliter komjölk så ökar östrogennivåerna i blodet med 25 % och testosteronnivåerna sjunker med 20 %. Dessa ändringar rubbar så klart vår hormonbalans och kan medföra effekter på vår hälsa. Fytoöstrogen i soja är ett växthormon och det har så klart ingen signifikant effekt på människor eftersom vi är däggdjur och inte växter.

VAD GÄLLER CANCER finns det relativt väl kartlagda verkningsmekanismer för hur kött ökar risken enligt Världscancerfonden. Det är via hemjärn, nitrat, peroxiderat fett och ämnen som bildas vid stekning. Mängderna av dessa ämnen skiljer sig inte nämnvärt mellan svenskt, ekologiskt eller utländskt kött. Gällande hjärt-kärlsjukdom är det

framför allt det mättade fettet, kolesterolet och transfettet som ökar risken. Ett mer gynnsamt alternativ är således att välja ett så magert kött som möjligt. Men bäst effekt för att förebygga hjärt-kärlsjukdom och åderförkalkning är så klart att äta så mycket vegetabilier som möjligt.

Vi har all anledning att vara stolta över vårt jordbruk. Det är tack vare våra hårt arbetande och lågt betalda bönder som vi har mat på bordet. Denna stolthet bör inte motivera oss att fortsätta konsumera animaliska livsmedel som även i Sverige belastar vår miljö, försämrar vår hälsa och leder till onödigt lidande och död för miljontals individer. Vi bör fortsätta stödja vår inhemska matproduktion men detta gör vi bäst genom att välja mat från växtriket.



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



Sproud™

NEXT LEVEL M*LK
POWERED BY PEAS

Sproud™

BARISTA
POWERED BY PEAS
VEGAN / 1L

NO
YESTERDAY

- Next level plant-based drink
- Made from pea protein
- No milk, no gluten, no soy
- With calcium and vitamins
- Low carbon footprint
- Foamable and creamy
- Made in Sweden



Sproud™

ORIGINAL DRINK
POWERED BY PEAS
VEGAN / 1L

NO
YES

- Next level
- Made from
- Low in
- No milk
- With ca
- Low ca
- Made in

A man with short brown hair and a slight smile is sitting cross-legged in a lush green field. He is wearing a light-colored, button-down shirt with a subtle plaid pattern and dark trousers. His hands are clasped in his lap. The background shows a line of tall green trees under a blue sky with wispy white clouds. To the left, a patch of white plastic mulch is visible in the field.

EKOBONDEN ADAM ARNESSON

FRAMTIDENS PROTEIN ÄR GRÖNT

Det har bonden Adam Arnesson insett och därför bestämde han sig för att ställa om sitt jordbruk. Idag samarbetar han med både Oatly och Änglamark.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: THERESIA KÖHLIN



På Jannelunds gård växer det så att det knakar. Faktiskt nästan bokstavligen. Det är försommar och för Adam Arnesson, tredje generationen bonde på gården, är det högsäsong. Överallt står plantor och väntar på att sättas ut, och på åkrarna har grödorna vuxit rejält.

Precis som alla andra lantbrukare är han van vid att jobba efter säsongen, och ingen säsong är den andra lik.

Ändå finns det en stor och viktig skillnad mellan Adam Arnesson och de flesta andra lantbrukare. Han har bestämt sig för att ställa om till framtidens jordbruk. Och framtidens jordbruk består som bekant till stor del av odlat protein i olika form.

- Mina föräldrar tog över gården från mina farföräldrar samma år som jag föddes, 1990, och bestämde sig tidigt för att ställa om till KRAV-odlat, berättar Adam Arnesson.

FÖRÄLDRARNAS AMBITION ATT driva ett miljövänligt jordbruk blev också Adams väg in i lantlivet. Hans nyfikenhet väcktes och någon gång i de sena tonåren insåg han att det var det här som även han skulle jobba med. Efter en lantmästarutbildning i Skåne var han redo att börja jobba heltid på gården.

- Jag är ganska nyfiken av mig och bestämde mig redan från början för att prova olika grödor varje säsong, säger Adam, och tar täten ut mot fälten.

Här på gårdens 100 hektar spirar en lång rad grödor. Det är spannmål som havre och vete, men också olika slags bönor, linser och ärtor.

- Vår vision är att odla fler baljväxter här i Sverige, både vad gäller traditionella svenska växter som gråärt, men också olika slags bönor. Därför testar jag olika grödor varje säsong, för att se vad som funkar, säger Adam.

VISSA FÖRSÖK HAR varit lyckade. Andra är, som man säger, under utveckling. Ytterligare andra får bara en chans och ersätts sedan av nya försök.

- Jag har testat allt från sojabönor och lupiner till borlottibönor, linser och bovete, förklarar Adam.

Lupinerna är ett av årets försök och än så länge verkar det vara lyckat. De gula och grå ärtorna är en annan framgång. Mindre bra gick det med kidneybönona, som inte ville sig alls.

- Och här odlar vi engelskt maltkorn från 1830-talet. Jag började med en liten påse frön för ett par år sedan och nu har plantorna förökats sig. Jag tänkte kolla om det går att brygga öl på det, säger Adam och sveper ut med armen över ett fält.

Alplinserna är ett annat exempel på ett lyckat experiment från de grödor som han varje år provodlar i liten skala, för att se om det funkar eller inte.

Kanske trodde inte alla på Adams idéer från början. För vem hade trott att det skulle gå att odla sojabönor eller linser i Närke? Men sojabönona verkar trivas här i Närkejorden och kanske kanske kan det bli ett hållbart alternativ till de sojabönor som fraktas från Brasilien. Linserna likaså.

- Vi samodlar, det vill säga odlar flera grödor på samma fält, eftersom det är ett sätt att odla hållbart och att samarbeta med naturen. Till exempel samodlar vi gråärten med vårvetet. När gråärten samlar kväve från luften delar den med sig till vårvetet. Dessutom gör det att det blir mindre ogräs, säger Adam.

BESLUTET ATT GÅ från enbart köttdjur till odlat protein visade sig vara något av ett lyckokast. Faktum är att Adam har lyckats dubblera omsättningen på bara ett par år. För fyra år sedan hörde Adam av sig till Oatly och berättade att han var en bonde

"Jag är ganska nyfiken av mig och bestämde mig redan från början för att prova olika grödor varje säsong"

som ville ställa om från djurhållningen till ett mer hållbart alternativ. Det blev början på ett långvarigt samarbete.

- Numera levererar vi 10-15 hektar havre till Oatly varje år, berättar Adam.

Eftersom målet är att bedriva ett så hållbart lantbruk som möjligt bestämde sig Adam för att samarbeta med Elin Röö, som forskar kring hållbar matproduktion och markanvändning på SLU, Sveriges lantbruksuniversitet. Tillsammans har de räknat ut Jannelunds klimatpåverkan. Och resultatet var positivt.

- Det visade sig att vi kan försörja tre gånger så många människor genom att ställa om från enbart köttproduktion till att odla mer grödor. Det säger sig självt att vi har fattat ett bra beslut, konstaterar Adam.

Det finns fortfarande en del djur på gården. I en stor hage bökar Linderödssvin. I en annan betar finullsfår och fjällkor och i trädgården pickar hönor fritt. Men djurens främsta syfte är inte att bli kött. Marken som de har betat och bökat runt på blir bra odlingsmark och det gödsel som de bidrar med får växterna att frodas.

- Jag tycker att det är viktigt att folk äter mindre kött. Även om inte alla människor blir veganer bör man äta mer växtbaserat protein.





Vill man av olika skäl fortsätta äta kött ibland är det något som man bara bör äta någon eller ett par gånger i veckan. Inte oftare.

DÄRFÖR HADE ADAM ytterligare en plan. Han hade länge stört sig på att en stor del av den soja som används i växtbaserad mat produceras i andra delar av världen där man inte tar hänsyn till miljö- och klimatkonsekvenserna.

- Så jag och en annan bonde, Emil Olsson på Slätte Gård, bestämde oss för att höra av oss till Coop och Änglamark. Vi fick kontakt med hållbarhetschefen och tillsammans valde vi ut en ärtä och påbörjade ett samarbete med Coop, Änglamark och Food for Progress, som också står bakom Oumph.

En period av intensivt provsmakande tog vid och för bara någon vecka sedan landade

deras gemensamma produkter, Ärtstubbe picklad dill och Ärtnuggets tandoori, i Coops frysdiskar.

- De är riktigt goda faktiskt. Vi ville få fram bra vardagsmat och det känns som om vi har lyckats.

I gårdsbutiken säljer Adam flera av de produkter han tar fram. Här finns svarta bönor, kidneybönor och ärtor, men även mjöl och gryner från gården och den egna kimchin. Under sommarhalvåret säljer Adam också grönsaker i butiken, även om de ännu inte är färdiga för säsongen.

- Nej, här står kålen och väntar på att planteras ut, säger Adam.

HAN VISAR IN i växthusen. I stora krukor står svartkål, purpurkål, blomkål, broccoli och

rödkål. Det är en ofantlig mängd plantor, 1 500 stycken, och alla har tagit sig. Här finns också gigantiska tomatplantor, squash, gurka och aubergine. I grönsakslanden står grönkålen och kronärtskockorna på rad och i det tomma landet intill kommer majsen snart att hamna.

- Och här kommer vi att få potatis lagom till midsommar, säger Adam och pekar på ett gigantiskt runt kar fyllt med potatisplantor.

På Jannelund är målet uttalat: Man vill vara med och rädda planeten. De djur som finns på gården har ett huvudsakligt syfte, precis som de grödor som odlas: De ska bidra till att öka den biologiska mångfalden.

- Vi vill göra allt vi kan för att göra världen till en bättre plats för såväl djur som människor och växter.

veggie #LIBAPIZZA

INGREDIENSER

1 förp LibaBröd Original
2 dl tomatsås

TOPPING

2 x 125 g vegansk mozzarella
1 grillad aubergine
250 g cocktailtomater
100 g svarta oliver
1/2 strimlad morot
4 tsk olivolja
70 g bladspenat

Vårt tunnbröd är veganskt och
fritt från tillsatser. Hur bra?



4 portioner



20 minuter

Pizza på LibaBröd- med grillad aubergine och mozzarella toppad med spenat

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 220 °C
2. Bre på tomatsåsen på LibaBrödet.
3. Skär sedan augeringen i cirklar och grilla i en stekpanna med lite olivolja.
4. Toppa pizzan med mozzarella, den grillade auberginen, cocktailtomater, svarta oliver och riven morot.
6. Grädda i ugnen i ca 5-8 min tills pizzan fått en gyllenbrun färg.
7. Toppa med färsk bladspenat och VOLIA!



WWW.LIBA.SE



GOTT & ENKELT PÅ DIN SMÖRGÅS!

Bio



EKOLOGISKT

FÖR VEGETARIAN
FOOD LOVERS

VEGANSKT



100% EKO, VEGO, SUPERGOTT

*En svalkande
Saving bulldog!*



Skål för en svensk sommar!

Rescued räddar inte bara frukt och grönsaker och gör allt från smarriga juicer och smoothies till vegansk gödsel. Under Almedalsveckan i Visby så såg de till att en hel rad mingel fick grymt god vegomat signerad VEGO:s Mattias Kristiansson och svalkande äppelcocktails av Martin Krieg på Treat - Cocktails and food.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON DRINKRECEPT: MARTIN KRIEG FOTO: MARTA STRENG

MAJSPLÄTTAR MED ÄRTGUACAMOLE, CHILI OCH SALLADSLÖK

24 st  

De här majsplättarna är en av mina favoriter, alla kategorier. Här toppas de med ärtguacamole som är ett klimatsmartare alternativ till guacamole gjord på avokado. Plus att ärtorna odlas i Sverige, hurra! De kan serveras som en måltid i sig, men under Almedalen serverades de som kanapéer.

Majsplättar

3 ½ dl majs mjöl
1 tsk salt
½ tsk bakpulver
½ gul lök
½ grön paprika
2 msk färsk koriander
2 ½ dl naturell yoghurt, t ex soyayoghurt
1 dl vatten
2 msk olivolja
1 dl majs korn

Ärtguacamole

3 dl gröna ärtor
2 msk olivolja
1 lime, saften
1 vitlöksklyfta, riven eller pressad
½ tsk spiskummin
en nypa flingsalt
salt, svartpeppar
½ tomat, finhackad
¼ rödlök, finhackad

Majsplättar

1. Blanda ihop majs mjöl, salt och bakpulver i en bunke. Hacka den gula löken, paprikan och koriandern fint.
2. Rör ner yoghurt, vatten, olivolja, majs korn, gul lök, paprika och koriander i majs mjöls mixen.
3. Hetta upp lite rapsolja i en stekpanna och klicka ut små plättar. Stek dem gyllenbruna på båda sidor.

Ärtguacamole

1. Mixa ihop allt utom tomat och rödlök i en matberedare. Mixa inte för fint, då blir det en puré. Den ska vara ganska grov.
2. Avsluta med att vända ner tomat och rödlök.

RÖSTI MED DILLPICKLAD GURKA OCH TÅNGKAVIAR

24 st  

Krama ut så mycket vätska du kan ur rotfrukterna så får du ännu krispigare rösti. De här kan man äta

i mängder, de är så fruktansvärt goda. Jag la till dillpicklad gurka för att få lite extra krispighet.

Rotfruktsrösti (18 st)

700 g potatis, fint riven
200 g morötter, fint rivna
100 g rotselleri, fint riven
salt
svartpeppar

Dillpicklad gurka (24 st)

1 färsk gurka, tunt skivad
1 dl vatten
0,5 dl strösocker
2 msk ättika (12 %)
½ tsk salt
vitpeppar
3 msk finhackad dill

Till servering

Oatly iFraiche (2 dl = 24 st)
röd tångkaviar (1 burk = 16 st)
dill

Rotfruktsrösti

1. Krama ut vätskan ur potatisen. Blanda rotfrukter, salt och peppar i en skål.
2. Klicka ut små högar i en het stekpanna och platta till. Stek gyllene på båda sidor. Du kan även göra det i ugnen..

Dillpicklad gurka

1. Blanda ihop vatten, strösocker, ättika, salt och vitpeppar i en skål.
2. Vänd ner gurka och dill. Låt stå i 10 minuter.

Toppa röstin med dillpicklad gurka, röd tångkaviar och iFraiche. Dekorera med extra dill.

CROSTINI MED RÖDBETSHUMMUS OCH VITLÖKSCHAMPINJONER

32 st 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Färgglada och smakrika små snittar med svenskodlade rödbetor, vita bönor och champinjoner. Vitlökschampinjoner är ett tillbehör jag gillar att ha stående i en burk i kylen eftersom de passar till allt.

Rödbetshummus

2 kokta rödbetor (200 g), i bitar
1 burk svenska vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
2 msk tahini

"Vitlökschampinjoner är ett tillbehör jag gillar att ha stående i en burk i kylen eftersom de passar till allt."

1 tsk spiskummin
1 msk citronsaft
salt
svartpeppar

Vitlökschampinjoner

4 dl vatten
1 dl olivolja
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad salvia
½ tsk chiliflingor
6 vitlöksklyftor
salt
svartpeppar
700 g champinjoner
1 dl finhackad persilja

Servering

baguetteskivor, rostade

Rödbetshummus

Håll ner allt i en matberedare eller blender och mixa ihop till en slät hummus. Smaka av med salt och peppar.

Vitlökschampinjoner

1. Koka upp vatten, olivolja, timjan, salvia, chiliflingor, pressade vitlöksklyftor, salt och svartpeppar i en stor kastrull.
2. Skär champinjonerna i fjärdedelar och droppa ner i kastrullen. Låt sjuda i 5 minuter.
3. Blanda sedan ner persiljan och håll över allt i en glasburk. Låt svalna helt i kylen.

Servering

Bred på ett lager rödbetshummus på baguetteskivorna. Toppa med vitlökschampinjoner.

Rösti med dill-
picklad gurka och
tångkaviar

Majsplättar med
ärtguacamole, chili
och salladslök

Grostini med rödbets-
hummus och vitlökschampinjoner



GOTLÄNDSK LINSBURGARE MED SENAPSSLAW OCH ÄPPEL- KARAMELLISERAD LÖK

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt
bröd

De här burgarna får en härlig konsistens av solrosfrön och gotlandslinser och toppas med en bitig senapsslaw som balanseras upp med en söt, karamelliserad lök.

Gotlandslinser går att köpa från Nordisk Råvara på t ex Urban Deli eller Cajsa Warg. Får du inte tag på dem går det lika bra med puylinser.

Rökig linsburgare

100 g champinjoner, finhackade
1 gul lök, skivad
2 vitlöksklyftor, skivade
2 msk rapsolja
2 dl gotlandslinser eller puylinser
2 dl solrosfrön
2 msk ljus sojasås
2 msk tomatpuré
1 msk majsstärkelse
1 dl ströbröd
1-1 ½ dl vatten
1 msk rök paprikapulver
1 tsk salt
svartpeppar

Senapsslaw med äpple

1 dl majonnäs, äggfri
1 dl naturell yoghurt eller crème fraîche,
t ex Oatly iFraiche eller Oatly Naturell gurt
2 tsk dijonsenap
2 tsk grov senap
2 tsk äppelcidervinäger
2 tsk strösocker
250 g strimlad vitkål
1 äpple, rivet
1 gul lök, finhackad
½ tsk salt
svartpeppar

Karamelliserad lök

300 g gul lök, tunt skivad

½ dl rapsolja
1 dl äppeljuice, t ex Rescued
salt, svartpeppar

Tillbehör

hamburgerbröd
salladsblad
BBQ-sås
saltgurka, skivad
tomat, skivad

Rökig linsburgare

- Fräs champinjoner, lök och vitlök i rapsoljan tills svampen har släppt sin vätska och allt har fått fint med färg.
- Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
- Häll ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa ihop till en färs. Den ska inte bli för finmixad. Häll över i en skål och låt helst svalna helt i kylskåpet, då håller den ihop bättre.
- Känns färsen för torr, blanda ner lite vatten.
- Forma till biffar och stek i generöst med olja.

Senapsslaw med äpple

- Rör ihop majonnäs, yoghurt eller crème fraîche, senap, vinäger och socker i en skål.
- Vänd ner vitkål, äpple och gul lök. Smaka av med salt och peppar.

Karamelliserad lök

- Fräs den gula löken i oljan tills den mjuknar och blir härligt karamelliserad.
- Häll på äppeljuicen och låt koka in. Smaka av med salt och peppar.

Lägga ihop burgaren

- Rosta hamburgerbrödet.
- Fyll med salladsblad, burgare, BBQ-sås, karamelliserad lök, senapsslaw, tomat och saltgurka.

SAVING BULLDOG

1 drink

5 cl Rescued Äpple
3 cl citronjuice
3 cl agavesirap

*"De här burgarna får
en härlig konsistens
av solrosfrön och got-
landslinser och toppas
med en bitig senaps-
slaw"*

5 st hallon

3 cl of Gotlands Easy Rider 0.2 % on top
is

- Häll Rescued Äpple, citron, agavesirap, hallon och is i din shaker och skaka
- Servera i highball-glas och toppa med Gotlands Easy Rider 0.2 %

ABANDONED GINGER

1 drink

10 cl Rescued Äpple/Ingefära
1 ½ cl jalapeñosockerlag
1 kvist citrontimjan (eller vanlig timjan)
1 cl limejuice
1 cl citronjuice
is

- Häll Rescued Äpple/Ingefära, jalapeñosockerlag, citrontimjan, lime, citron och is i din shaker och skaka.
- Servera i coupeglas och garnera med en kvist citrontimjan.

Jalapeñosockerlag

Koka upp 5 dl socker och 5 dl vatten tills sockerkristallerna löst upp sig. Dela och kärna ur 2 st gröna jalapeños och lägg i lagen. Låt dra i en dryg timme eller tills sockerlagen har en touch av hetta. Ta bort jalapeñon och låt sockerlagen svalna.

Lokala grönsaker – här hittar du dem

Att lassa tallriken full av färska grönsaker som har odlats i närheten av där man bor låter som en riktig önskedröm. Men hur gör man för att få tag i dem på ett enkelt sätt? VEGO tipsar om REKO-ringar, lokala grönsaksprenumerationer och användbara sökmotorer.

TEXT: ELISABET WAHL

Varje vecka levererar Mossagården i Veberöd i Skåne grönsaker till nästan 500 prenumeranter. På gården plockar man varje vecka ihop lådor med olika grönsaker och bär, som man sedan levererar direkt till kundens dörr. På gården växer nu mycket potatis och morötter, men senare under säsongen kommer det också att sköras olika sorters bönor och sallad. Till hösten blir det allt mer kål av olika slag.

- Det är många barnfamiljer som handlar av oss. Vi har saker som är svåra att hitta i de vanliga butikerna. Och så odlar vi bara ekologiskt, så man vet vad man får. En del prenumererar och en del kommer till vår gårdsbutik, säger Christer Ohlsson, en av delägarna på gården.

Mossagården är bara ett av många exempel på lokala odlare som har egen försäljning på plats och det finns också allt fler som har egna prenumerationsystem. Men hur hittar man då de här odlarna och gårdarna? Ett bra ställe att börja är sajten www.gardsnara.se. Det är en sökmotor som har funnits sedan 2012 och som drogs i gång av programmeraren Erik Östling och hans fru Lisa Östling.

- Pappa var kock och väldigt intresserad av mat och en kompis familj ägde gård. Så

jag har suttit mycket i traktor när jag var liten. Jag kände helt enkelt att jag ville vara med och bidra till en mer hållbar matförsörjning, säger han.

PÅ SAJTEN FINNS det nu drygt 800 producenter. En del stora, en del små. Upplägget är enkelt: Antingen söker man efter en specifik vara eller så söker man efter lokala matproducenter inom ett visst geografiskt område. Sajten sköts helt ideellt, men Erik Östling märker ändå att den hjälper konsumenterna.

- Vi har ungefär tusen besökare om dagen och den är populär, särskilt sommartid. Det är lite svårt att mäta hur många som hittar det de söker via oss, men det känns som att vi börjar bli allt mer inarbetade nu.

Det finns också andra sätt att få tag på lokala varor, sätt som särskilt passar dem som vill köpa regelbundet men utan att behöva besöka en eller flera olika producenter: REKO-ringar. REKO bygger på en enkel princip: Köpare och säljare av lokala matvaror samlas i en Facebook-grupp.

Producenterna lägger ut vad de har att sälja och köparna beställer sina varor och betalar före leverans. Några gånger i månaden är det gemensam utlämning på en bestämd plats.

- Det här är väldigt smidigt framför allt

för mindre producenter. Alla varor man har med sig till REKO är beställda, så det blir inget svinn. Och kunden får allt färskt, säger Karolina Schneider. Hon är lokal matproducent och en av de som sköter REKO Örebro, en av de allra första REKO-grupperna.

ATT HANDLA PÅ det här sättet blir allt mer populärt och enligt Hushållningssällskapet finns det nu ungefär 120 grupper med 240 000 medlemmar i landet.

- Vi får nya ansökningar varje dag från folk som vill handla och det kommer också nya producenter, fortsätter Karolina Schneider.

Det ökande intresset för REKO-ringarna är en del i en större trend. Rosmarie Sundström läser till agronom på Sveriges Lantbruksuniversitet i Uppsala och har forskat kring andelsjordbruk, som också är på frammarsch i Sverige. Hon menar att läget är mer gynnsamt än på många år för mindre matproducenter.

- Det som sker med klimathotet och många livsmedelsskandaler gör att folk vill hitta mer hållbara lösningar. Sedan har vi också digitaliseringen som gör att det finns billiga marknadsföringskanaler. Med smarta telefoner och ny teknik finns det många nya lösningar.

Hon hoppas också att just andelsjordbruket ska slå igenom på allvar i Sverige inom de närmaste åren. I USA finns det en digital plattform för andelsjordbruk, eller CSA som det kallas på engelska, som kopplar ihop jordbruk med kunder. De har ökat från 7 000 kunder 2017 till över 100 000 kunder förra året.

- Inom fem år tror jag att det finns en gemensam europeisk digital plattform för direktförsäljning. Fler inser att vi måste ställa om och fler kommer att inse att mer mat bör produceras lokalt. Det här är början på en matrevolt.



Mossagårdens grönsakslåda.



Mossagårdens butik.

Den veganska energishoten

Energi på minuten. Fokus i timmar.



BOOST från Carly's Natural

Hundra procent funktion och no nonsense i en flaska på bara 60 milliliter. Vår veganska energishot BOOST innehåller **180mg naturligt koffein**, grönt te, guarana, ginseng samt flera vitaminer och ingredienser med positiva kognitiva egenskaper, däribland **vitamin B3, B6, B12 och L-tyrosin**.

Inga artificiella sötningsmedel/färgämnen.

Testa en BOOST när energin tryter. Du kommer känna skillnaden!



carlysnatural.com
@carlysnatural

BOOST HITTAR DU BLAND ANNAT PÅ
APOTEKHJARTAT.SE OCH I LIFE BUTIKERNA.

APOTEK 

life

VARMRÄTTER

Fänkål- och zucchinifritters 17
 Italienska bönor i tomatsås 18
 Wallenbergare 24
 Stekt aubergineströmming 24
 Vegetariska isterband med dillstuvad potatis 27
 Havsuppding 27
 Grön ärtfalafel med rödbetsröra 38
 Zucchinipasta med röd pesto 38
 Grillad curymacka 38
 Rostad blomkål med tahiniyoghurt 41
 Vit citronhummus med ratatouille 41
 Wienerschnitzel 51
 Borlottibönbruschetta 55
 Quesadillas med frijoles 56
 Tempeh bowl 57
 Heta texmexburgare 62
 Krämig potatissallad med paprika 63
 Grön ärt pasta 71
 Linsbiffar med jordnötssmör 72
 Rostat grönt med basilikabönröra 72
 Majssoppa 73
 Sommargryta 73
 Bakad potatis med krämig fyllning 74
 Bulgursallad med tofu 74
 Gotländsk linsburgare med senapsslaw 93

SÖTT & BAKAT

Somrig trifle med jordgubbar 27
 Björnbärssylt 34
 Rysteribs 34
 Klassisk jordgubbssaft 34
 Chokladpudding med rosenvatten 41
 Rabarberkaka 44
 Choklad- och lavendelsnittar 45
 Hasselnötskakor 45
 Bärpaj med havretäck 46
 Mandelmusslor 47
 Frukostbullar med vita bönor 54
 Snabb mangodessert med färska bär 75

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Gubbröra 16
 Örtsalt 16
 Grönärtspulver 30
 Inlagda gröna tomater 30
 Inlagd zucchini med mynta och chili 30
 Currygurka 31
 Fermenterade rödbetor med anis 31
 Curryröra med örter 55
 Äppelslaw 65
 Pimientos de padrón 65
 Majsplättar med ärtguacamole 90
 Röst med dillpicklad gurka 90
 Crostini med rödbetshummus 90

DRYCKER

Mynta- och jordgubbsdrink 19
 Saving bulldog 93
 Abandoned ginger 93

OMEGA 3

FRÅN VÄXTRIKET

Miljövänlig
OMEGA3
 från alger!



ALGOMEGA 3®

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

MILJÖVÄNLIG OCH VEGETABILISK

Utvinnas ur mikroalger – skonar havens ekosystem.

REN OCH FRI FRÅN JOD

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

BEHÅLL SKÄRPAN

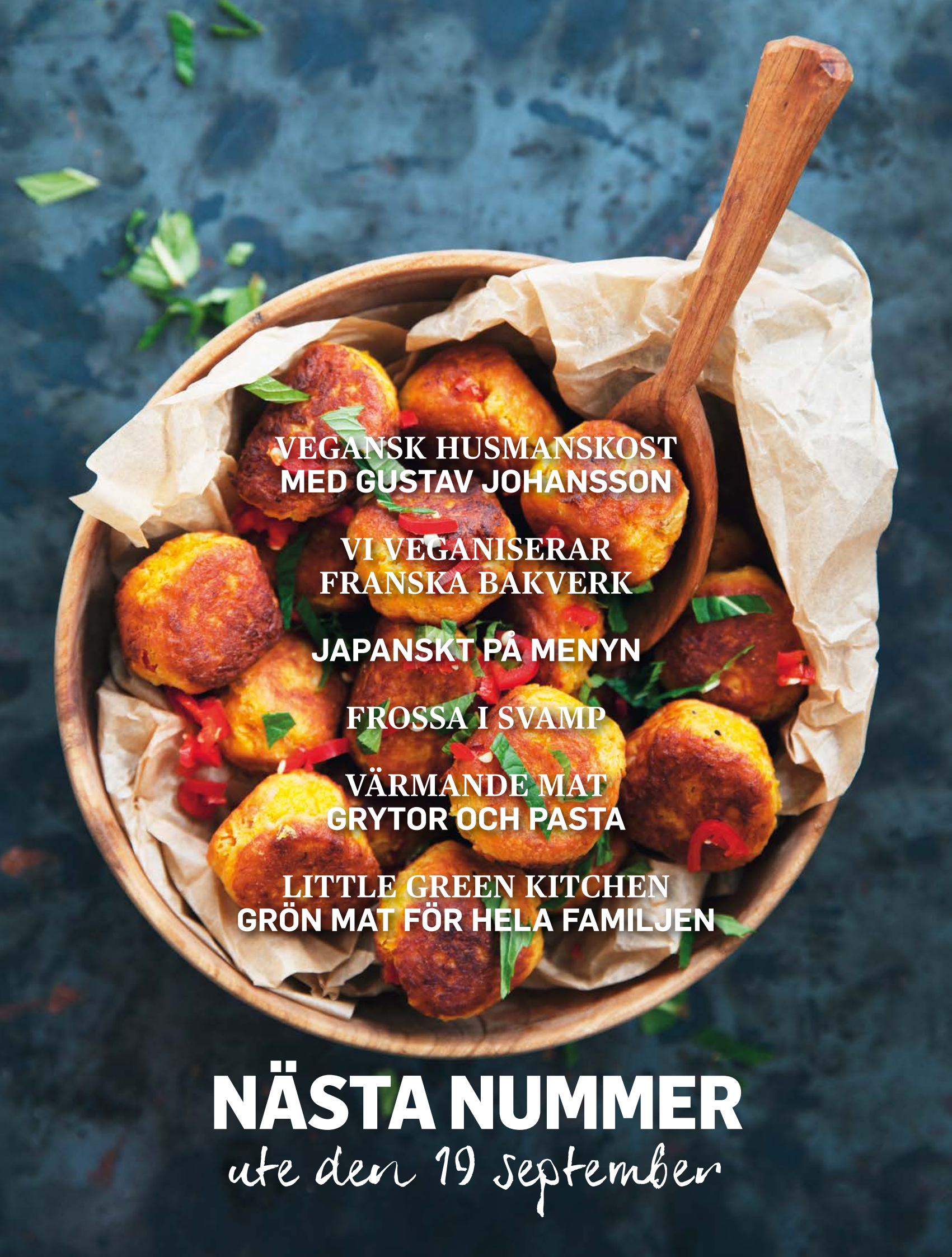
Ett dagligt intag av 250 mg DHA bidrar till att bibehålla normal synförmåga och normal hjärnfunktion.



HELVETSHÄLSA
 ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil

www.helhetshalsa.se



**VEGANSK HUSMANSKOST
MED GUSTAV JOHANSSON**

**VI VEGANISERAR
FRANSKA BAKVERK**

JAPANSKT PÅ MENYN

FROSSA I SVAMP

**VÄRMANDE MAT
GRYTOR OCH PASTA**

**LITTLE GREEN KITCHEN
GRÖN MAT FÖR HELA FAMILJEN**

NÄSTA NUMMER
ute den 19 september



ÅRSTIDERNA

SCHYSST MAT FÖR DIG OCH RESTEN AV VÄRLDEN

Vi är ett gäng bönder, kockar, och andra matnördar som gjort det till vår uppgift att leverera 100% ekologiska matkassar direkt hem till dig. Välj mellan flera olika veganska och lakto-ovo-vegetariska varianter.



**NO FLY
POLICY**



100% EKO



KLIMATKOLL



I SÄSONG



**MINDRE
SVINN**

BEYOND BURGER™

HELA SOMMAREN, BARA PÅ COOP.



Äntligen i butik.

Beyond Burger™ ser ut som, tillagas och mättar som en hamburgare.
Fast är helt växtbaserad. Och fri från både soja och gluten.
Nu kan du äntligen njuta av den hemma. Hur ofta du vill.

coop