

KOST & HÄLSA - ENKEL VEGOMAT MED JESSICA FREJ - GRÖNA RÖROR - VEGO:S VECKOMENY - MAT MED BRÖD

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

70

GRÖNA
RECEPT!

ISTÄLLET FÖR
KYCKLING

GRÖN MAT FÖR BARN

BAKA UTAN ÄGG
OCH MJÖLK

SOMMARBRUNCH

NR 5 2020 JULI-AUGUSTI

PRIS 59,- (INKL. MOMS)

FINLAND 790 EUR - NORGE 69 NOK



05

TIDSAM 2881-05



7 388288 105501

RETURVECKA 38

JAMAICA, ÖSTAFRIKA, KINA, THAILAND:

MAT FRÅN HELA VÄRLDEN

GRÖN TRENDSPANING - GOTT MED PASTA - SANNINGAR OM SOCKER - MODE & SKÖNHET - NYTT I VEGOVÄRLDEN



JAG HAR BLIVIT VEGAN!

JA, I ALLA FALL
LITE DÅ OCH DÅ...



I DIN FRYSDISK!

Välkommen till tidningen Vego

Drömmen om god mat

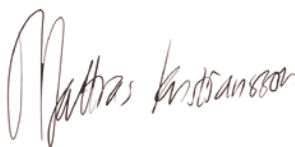
Jag fick frågan: "När blev du intresserad av matlagning?" och körde något diffust "Sen så länge jag kan minnas". Men efter intervjun kände jag hur blåst det lät.

Många som tänker tillbaka på sitt liv kan nämna viktiga tillfällen med datum och klockslag... medan jag minns vad jag åt. Så mat har alltid varit ett viktigt kugghjul runt vilket hela jag roterar.

IBLAND HÖR JAG andra kockar och matkreatörer prata om varma minnen från köket med föräldrar och mor- och farföräldrar. Skratt, nyfikenhet, sökandet efter nya smaker och konsistenser, jordiga grönsaker i säsong, solvarma bär... Jag bara stirrar och tänker: Mina matminnen från uppväxten är en gratäng med fiskpinnar, omelett med rester från kylskåpet och fryst kebabpizza. Längre har jag sagt att det var därför jag blev matintresserad, för att jag visste att det måste finnas mer än det här. Jag blev fullkomligt fångad av tv-kockar som Tina Nordström, Nigella, Jamie Oliver, "Två tjocka tanter", Lisa Förare Winblad och andra matglada. Men jag brydde mig egentligen inte om havskräftor med beurre blanc, utan om allt det andra som maten gav. Det var glädje, förhöjd livskvalitet och umgänge. Det var som en lek där målet var att krydda inte bara maten utan livet. Maten var ett enkelt sätt att göra just det, för även när jag bodde på 29 kvadrat i Hässelby kunde jag få det att kännas lite glammigt bara genom att lägga ner extra kärlek på middagen.

Även om det var jag som hade lagat den så fick jag tillbaka så mycket mer. Och sen umgänge, som fortfarande är något av det finaste med mat... att det kan föra folk närmare varandra. Vi hade sällan gemensamma middagar med familjen samlad och ekande skratt mellan tuggorna. Men förra helgen hade jag en middag med ett gäng vänner och jag minns att jag tänkte: "Det var det här jag menade!" Vi skrattade, skämtade, berättade opassande historier och lärde känna nya människor – och ingen annan tänkte på att maten var en del av hela upplevelsen. Det är så jag tycker att mat gör sig bäst, som en viktig spelare i bakgrunden som gör något för hela föreställningen. Och det är först när man är utan den som man förstår hur viktig den är.

GÅ GÄRNA TILLBAKA i ditt liv och fundera på när du först började gilla mat. Försök gå förbi dina första uppslag och leta djupare, det är en övning som kommer att få dig att uppskatta mat och dess styrka så mycket mer.



Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre kryddor jag lyxar till det med



Fänkålspollen

Jag åt det första gången på Pizzeria Mozza i Los Angeles och har försökt återskapa just den pizzan på sida 40. Fänkålspollen är som en parfympuff av fänkål och går att köpa på bland annat wgs.se.



Sumac

Sumac är torkade och malda sumacbär som du hittar i välsorterade matbutiker, Mellanösternbutiker och på nätet. Det har en lätt syrlig smak och är gott att strö över sallader men även över söta bär. Jag gillar att massera in lite i skivad rödlök och låta stå ett tag. Så gott!



Hing

Hing, eller asafoetida som är ett vanligare namn här, är lite som Indiens "fisksås". Man använder pyttelike i taget och det smakar ganska suspekt, men det ger den där boosten till rätter som man inte kan sätta fingret på. Vill du laga indiskt på riktigt måste du ha asafoetida hemma. Finns bl a på kryddlandet.se.

VEGO

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

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

Art Director

Utopi
Omslagsbild
Eva Hildén
Korrektur
Camilla Dunér
Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

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

Tryck

PunaMusta



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



Vego 5 2020

- 9 Bli vän med sockret
- 11 Alla älskar pasta
- 17 Vegansk bakning
- 23 Bröd i mat
- 27 Bröd med gott samvete
- 29 Enkel vegomat med Jessica Frej
- 35 Mattias drömska matminnen
- 41 Kinesiska favoriter
- 47 Injera – östafrikanska pannkakor
- 53 Istället för kyckling
- 59 Matlagning för unga kockar
- 64 Sommarbrunch
- 86 3 x gröna tillbehör
- 88 Rapport från ett slakteri
- 91 Jamaicanskt



DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **6**, Bada i färg **16**, Umgås över en fika **46**, Mode & skönhet **70**, Trend-Stefan spanar **72**, Veckomenyn **75**, Kostexperten om frukt **80**, Dags att blomma ut **83**, Vegokött – bra eller dåligt? **84**, 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.



Vegomat med Jessica Frej



Några favoriter från Barnens vegetariska kokbok

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@vegomagasin.se eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.

Hur många nummer har ni släppt?

Vi fick frågan på Facebook och jag var faktiskt tvungen att gå tillbaka och räkna. Sedan starten 2014 har vi släppt 43 nummer av VEGO, inklusive vår specialtidning med vegomat och vin.



Dammsugarkladdkaka

Jag måste ju tipsa om Frida Svanbergs a.k.a. Fridas Vegobak (på Instagram) dammsugarkladdkaka. Den är helt magisk. Du hittar video och recept på vegomagasin.se. Videon kan du även kolla in på vår Youtube-kanal VEGO.



Vegansk choklad?

Jag får ofta frågan om vilken choklad som är mjölkfri. Oftast är mörk choklad mjölkfri, d.v.s. choklad med 70 % kakaohalt och högre. Det gäller speciellt lite finare choklad. Men ja, det finns undantag, så läs på förpackningen. Letar du efter ljusare "mjölkchoklad" och vit choklad så finns det i välsorterade matbutiker och på nätet. Oftast är de då baserade på ris mjölk.



NYA FAVORITMACKAN MED UDDA TOPPING

Det här är faktiskt en macka som Apollonia Poilâne från det legendariska franska bageriet Poilâne har tagit fram. Det finns med i hennes bok "Poilâne" och är en udda mix av sött, krämigt, hett och syrligt som blir så himla bra i slutändan.

2 skivor surdegsbröd
1 liten avokado, mosad
1 liten banan, skivad
1 lime, rivet skal och saft
chiliflakes
ev. flingsalt
agavesirap

1. Rosta brödskvivorna i en brödrost eller i en stekpanna med lite olja.

2. Bred ut den mosade avokadon och fördela några bananskivor över.
3. Strö över limeskal och pressa över limesaft. Krydda med chiliflakes och eventuellt flingsalt. Avsluta med att ringla över agavesirap.

FÖLJ OSS!

Instagram
[@vegomagasin](https://www.instagram.com/vegomagasin)
Facebook
[facebook.com/matmagasinetvego](https://www.facebook.com/matmagasinetvego)
www.vegomagasin.se



Vad händer!?

Vi hade många roliga grejer på gång. Inte minst ännu en vegetarisk "kräftskiva", men även planer på kurser, event och mingel. Det har ju självklart ställts in, men dock inte glömts. Så fort allt har lugnat ner sig i världen kommer vi se till att sparka igång olika roliga happenings så att vi kan träffas, äta, njuta och lära oss mer om mumsig vegomat tillsammans.





Räddad glass med äpple

Rescueds senaste veganska glass är gjord på räddade äpplen från Coop och digestivekex från Göteborgskex. Basen är kokos och vi som har fått smaka kan bara säga att den är fantastisk. Glassen finns på Coop, Ica och Hemköp. Löp och köp.



Plantgurt på flaska

En svalkande yoghurtdrinka som blir till en snabb energikick. Finns i smakerna Mango/Passion och Jordgubb/Äpple/Hallon. Kostar 15,95 kr/240 ml.



Vegansk choklad-glass

Add Ice Cream släpper nu en vegansk glass: Vegan Chocolate Peanut. Förutom att glassen är berikad med B12 innehåller den dessutom både fibrer och protein. Du hittar den på utvalda Ica-, Hemköp- och Coop-butiker.



Cashewbaserad camembert

Den här helt växtbaserade vitmögelosten är baserad på cashewnötter och macadamianötter. Perfekt på ostbrickan, mackan eller att bara äta rakt upp och ner. En förpackning kostar 89 kr/100 g på goodstore.se.



Linschips BBQ

Estrellas nya veganska linschips är härligt krispiga, lätt rökiga och med smak av grillad paprika, lök och tomat. De kostar 24 kr/110 g.



BEYOND MEAT UTÖKAR!

Beyond Meat öppnar sina första fabriker i Europa för att möta den ökade efterfrågan på sina växtbaserade burgare och korvar. Idag levererar Beyond Meat till över 94 000 matvarubutiker och restauranger i 75 länder. I Sverige finns de på restauranger, hotell, Coop, Hemköp och Ica.



Pumpa- och sötpotatisburgare

Ica har många grymma genvägar till grön matlagning. Biffar, bullar, pålägg och röror. De här pumpa- och sötpotatisbaserade burgarna är goda som burgare eller tillsammans med en örtig sås och rostade rotfrukter. 25,50 kr/200 g.



Tre vegetariska rätter på svensk baljväxtfärs

Axfoods eget varumärke Garant har nu lanserat tre nya vegetariska färdigrätter baserade på svenskodlade proteingrödor, i samarbete med Svensk Baljväxtfärs. Rätterna är tacofärs, bolognese och lasagne och kostar runt 68 kr på mat.se och hemköp.se.



En flaska klorofyll

En grön juice känns alltid uppfriskande. Juicen "Klorofyll" från Kallpressen innehåller bland annat gurka, romansallad, baby-spenat och selleri. Kostar 54,95 kr/250 ml.



Tutti Frutti pinnglass!

De här isglasspinnarna smakar tuttfutti, är helt veganska och kommer i fem olika färger med naturliga smaker och aromer. En förpackning med fem glassar kostar runt 35 kr.



Enkelt mellanmål

Alpros yoghurtmellanmål med granola är perfekt när du behöver ett snabbt mellanmål eller frukost. Finns i smakerna vanilj och jordgubb. 20,50 kr/140 g.



Tofuröra Skagen

Nu har även Ica kommit med sin egen veganska tofuröra, inspirerad av klassisk skagenröra. Lätta havssmaker och mumsig på snittar eller som mackfyllning. 25,50 kr/200 g.



Veganska såser

City Gross eget märke Favorit lanserar nu en vegansk aioli och en vegansk bearnaise. Du hittar dem i kyldisken för 19,95 kr.

Glasspinnar från Lily & Hanna's

Lily & Hanna's glassar är alltid veganska, ekologiska, naturliga och underbart goda. De här nya glasspinnarna kommer i smakerna Chocolate <3 Chokladboll, Mango <3 Passion samt Strawberry <3 Strawberry. De finns på caféer och hälsokostbutiker och priset är ca 19,90 kr.



Kokosbite Mint & Choklad

Ekologisk, vegansk och glutenfri med smak av mint och choklad. Perfekt när sötsuget slår till. Kokosbite Mint och choklad från Renée Voltaire kostar 19,95 kr.



Veganska färdigrätter

FoFill gör goda och nyttiga färdigrätter som du enkelt värmer på: vegansk mac & cheese gjord på sojafärs, sockerärter och krämig pasta samt en chili med jasmiris. Finns bland annat på Mathem och kostar där 79,95 kr.

Snabb sopplunch

Jag älskar färdigpor. Till-sammans med ett gott bröd så är det en perfekt lunch, klar på noll-tid. Ica:s tomat-soppa är vegansk, med smak av bland annat timjan och oregano. 29,95 kr/425 g.



Rökt l*x

Astrid & Aporna har många härliga pålägg, bland annat den här rökiga varianten som påminner om varmrökt lax. God på en buffé, på mackan eller i en krämig pastarätt. Kostar 31,90 kr/100 g.



Vegansk stroganoff

Vegme har äntligen kommit med en vegansk stroganoff som färdigrätt, gjord med deras egen vegokorv. Serveras med ris och toppad med persilja. Du hittar den på Ica, Coop, 7-Eleven och Pressbyrån. Priset är ca 65 kr.

Växtmjölk på minitetra

Du har säkert redan sett dessa små minitetror på bland annat tåget, men nu kan du även köpa hem dem och ha med dem på utflykten eller i väskan för de där gångerna då soja- eller havremjölken är slut. En förpackning med 100 stycken minitetror kostar 235 kr på mathem.se.



Epic Mature

Violife har många favoriter bland växtbaserade ostar och det här är definitivt en av dem. En mognare, kraftigare smak, god både i matlagning och på mackan. 45 kr/200 g.



GOD, GODARE, GODDESS!



Toppa smakupplevelsen med vår nya sås, Green Goddess med avokado och lime. Passar utmärkt till allt från grillade grönsaker till lax.

A portrait of Sara Ask, a woman with dark, wavy hair, looking slightly to the side with a gentle smile. The image is overlaid with a semi-transparent pink filter. The title 'BU VÄN MED SOCKRET' is written in a large, white, hand-drawn style font across the middle of the image.

BU VÄN MED SOCKRET

Det är faktiskt precis vad dietisten Sara Ask vill. Att vi ska få en mer sansad och nyanserad bild av socker så att vi kan förhålla oss till det på ett bättre sätt. Fakta, myter och missförstånd, allt tas upp i hennes senaste bok som är så brutalt intressant att läsa.

Här svarar hon på några sockerfrågor!

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

Berätta lite om din bok!

– Det är en bok om olika aspekter av socker – om varför vi gillar det, vilka skillnader som finns oss människor emellan när det gäller hur gott vi tycker att det är, vad som sker i kroppen när vi äter socker – och varför vi kanske tycker att socker är ännu godare och mer lockande om vi känner skuld och skam när vi äter det. De psykologiska aspekterna av ätande tycker jag är viktiga, så de skriver jag en hel del om.

Varför valde du att skriva en bok om just socker?

– Jag tycker att socker och sötna är så intressant! Och så var jag trött på all svartmålning och allt osakligt som sägs om socker. Jag ser en fara i att ladda mat på det sättet. Risken är att man gör socker till "förbjuden frukt" – och att det då lockar ännu mer. Det är ingen tvekan om att vissa äter för mycket socker men jag tror också att det finns många med ett högst rimligt intag som har hört så många slentrianmässiga påståenden om socker att de tror att de äter fel. Det ville jag ändra på. Jag ville också förklara att hälsa varken skapas eller förstörs av en enskild ingrediens utan att det tvärtom är många faktorer som bidrar. Därför gäller det att lyfta blicken och se helheten.

Vad menar du med att "bli vän med sockret"?

– Att inte se socker som en fiende utan som något som kan vara gott, till exempel för att balansera upp smakerna i en maträtt eller för att sätta guldkant på en måltid i form av en efterrätt. Jag skulle vilja att fler genom att få mer kunskap om vad socker är och varför vi gillar det kunde få en mer avslappnad syn på socker – utan att bli allra bästa vän med det och vilja äta det till allt, jämt. Lagom är så klart bäst!

Samtidigt går det inte att säga att det finns ett förhållningssätt som passar för alla. Den som mår bra av att utesluta allt socker ska naturligtvis fortsätta med det.

Vilka tror du är de största missförstånden/myterna kring socker?

– Att socker i sig är farligt och ger cancer, diabetes och andra sjukdomar. Och att socker skulle ha magiskt fettbildande egenskaper. Socker är ingen hälsomat men det är heller inget gift. Det har inga unika fettbildande egenskaper och den forskning som finns idag tyder inte på att socker i rimliga mängder i sig är farligt för hälsan. Däremot tycker de flesta att socker är gott, och det kan leda till att man förleds att äta mer än man egentligen borde.

Och, om jag får säga en till:

– Att socker gör barn speedade! Det har forskats en hel del på det och vad man har kommit fram till är att det är sammanhanget där sockret bjuds som gör barn spralliga,

samt vad föräldrar och barn förväntar sig ska hända – inte sockret i sig. (Om man ändå tror att ens barn blir överaktiv av socker gör man alltså bäst i att inte säga så mycket om det till barnet.)

Varför tycker vi att socker är så himla gott?

– Det är en kvarleva från tiden när vi hade hela naturen som skaffer. Förkärleken för sött ledde oss till mat som innehöll energi och näring och som sällan var giftig. Perfekt för stenåldersmänniskan! Svårare för oss idag som lever mitt i en sötsaksdjungel.

Många pratar om att "naturligt socker" som dadlar och oraffinerat socker skulle vara nyttigare, hur är det egentligen?

– Kroppen ser inte skillnad på om det är vanligt vitt socker, råsocker eller agavesirap man äter, till exempel, utan bryter ner det på samma sätt. Den ser heller inte skillnad på om sockret är tillsatt eller finns naturligt, som i frukt. Men den stora och viktiga skillnaden är att sockret i frukten också kommer med fibrer, vitaminer och mineraler. Det gillar kroppen!

Skillnaden mellan brunt och vitt socker är framför allt att det bruna är gjort på socker- rör och kommer från andra sidan jordklotet medan det vita är gjort på betor och kommer från Sverige. Socker är ett av få livsmedel vi är självförsörjande på i Sverige (de övriga är morötter och spannmål).

Hur ska man tänka egentligen? Ska man skipa allt eller finns det en magisk gräns för hur mycket socker man kan snaska i sig? Vad är för mycket?

– Om man inte har någon sjukdom som föranleder att det är bäst att undvika helt, eller att socker har en sådan dragningskraft på en att det är lättare att avstå än att äta lagom ser jag ingen anledning att skipa allt. Det finns mat som innehåller socker och ändå är bra eftersom den också bidrar med näring, samtidigt som det finns mat som är helt sockerfri men ändå inte är särskilt hälsosam. Det går med andra ord inte att döma ett livsmedel utifrån en enskild ingrediens. Och vissa saker äter man bara för att det är gott. Det fyller också en funktion!

Enligt nordiska näringsrekommendationer bör max 10 procent av ens energibehov täckas av tillsatt socker (alltså av rent socker som tillsätts för att göra något sötare än det redan är). Det motsvarar en halv deciliter socker om dagen för en genomsnittlig kvinna och $\frac{3}{4}$ deciliter för en genomsnittlig man. Äter man mer finns risken att man inte får i sig tillräckligt med näring. Men det innebär inte att något förfärligt händer om man vissa dagar råkar äta mer. Det handlar alltså inte om att gå och räkna på hur mycket socker man har fått i sig. Det viktiga för att få

till ett rimligt sockerintag är att inte vältra sig i de uppenbara sockerkällorna. Det är inte sockret i tacokryddan, sillinläggningen eller buljongtärningen som är problemet utan om man äter stora mängder godis, kakor och sockersötad läsk.

Finns det några sockerfällor du tycker att man ska skipa helt?

– Jag anser inte att det finns något ätbart som är så onyttigt att man aldrig bör konsumera det, men vet man med sig att det blir mycket sockersötad dryck är det smart att försöka dra ner på det. Socker i flytande form, som sockersötad läsk eller saft, verkar vara svårare för kroppen att registrera än socker i fast form, vilket lätt leder till att man äter och dricker mer än man gör av med, och det i sin tur kan leda till ohälsa.

Jag vet att många föräldrar undrar över det här med socker och barn, har du några tips på hur man ska tänka där?

– Ja, mina topp tre tips där är:

1. Att inte trösta med sött, eftersom det riskerar att lägga grunden för tröstätande. (Det är bra att försöka undvika att muta med sött också, eftersom det verkar öka dragningskraften.)

2. Att ha förståelse för att barn har sin medfödda förkärlek för sött och att den ökar under småbarnsåren och tonåren eftersom den löper parallellt med barns tillväxtpurter. Vissa barn har starkare sug än andra, och det beror inte på att man gjort något "fel". Därför är det viktigt att inte få barn att skämmas över att de gillar sött utan försöka göra det till något så oladdat som möjligt, genom att agera snarare än prata (se nästa punkt).

3. Försök skapa en matmiljö hemma där fokus ligger på mat, frukt och grönsaker – sånt du vill att ni äter er mätta på – och godis, saft och glass serveras mer sparsamt, till exempel som lördagsgodis. Blir det mycket socker enstaka dagar är det ingen fara – det viktiga är vad barnet äter ofta!



I Sara Asks bok *Bli vän med sockret* (Mondial) pratar hon om olika typer av socker, vad sockret gör i kroppen, myter, missförstånd, hur vi ska förhålla oss till socker och mycket annat.

ALLA ÄLSKAR PASTA!

Pasta är något vi aldrig tröttnar på. Och varför skulle vi? Den går ju att variera i oändlighet. En kall pastasallad, krämig morotssås, öppen lasagne eller gnocchi. Lägg därtill att det går snabbt att svänga ihop och smakar som en dröm. Mer pasta åt folket!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



**CITRONIG AUBERGINEPASTA****4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta**

En fräsch och somrig pastarätt med smak av aubergine, citron och mättande kikärter.

ca 400 g pasta
2 auberginer, tärnade
2 msk salvia
½ dl olivolja
1 förpackning kikärter eller vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 nypa chiliflakes
1 dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad
½ dl pastavatten
1 citron, rivet skal + saften från halva
150 g cocktailtomater, halverade
salt
svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Stek auberginen tillsammans med salvia i oljan tills auberginen har fått fint med färg. Salta.
3. Tillsätt kikärter, chili, crème fraîche, pastavatten, citronskal och citronsaft. Smaka av med salt och svartpeppar.
4. Blanda auberginen med pasta och cocktailtomater.

KRÄMIG PASTASALLAD MED RÖKT TOFU

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Pastasallad är perfekt picknick- och utflyktsmat under sommaren. Den här krämiga varianten får god smak av rökt tofu. Variera pastasalladen genom att ersätta eller lägga till andra grönsaker du gillar. Gott att också ha i är till exempel majs, selleri, paprika och sockerärter.

380 g pasta
5 dl gröna ärtor
5 dl haricots verts
2 dl naturell crème fraîche eller yoghurt,
t ex havrefraiche eller turkisk havreyoghurt
230 g rökt tofu, t ex alspånsrökt
½ liten rödlök, tunt skivad
½ gurka
2 ½ dl purjo- eller salladslök, tunt skivad
eller strimlad

Majonnäs

1 dl rapsolja
½ dl mjölk, t ex osötad sojammjölk
1–2 msk skånsk senap
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar

1 dl grovhackad persilja
300 g halverade cocktailtomater att servera till

1. Koka pasta, ärtor och bönor tillsammans. Häll av i durkslag och spola kallt vatten på. Låt stå och rinna av och svalna helt.
 2. Blanda ingredienserna till majonnäsen i en skål och mixa samman med stavmixer.
 3. Riv tofun på den grova sidan av rivjärnet.
 4. Halvera gurkan och avlägsna kärnhuset med hjälp av en sked, skär sedan gurkan i bitar.
 5. Blanda samman samtliga ingredienser och smaka av med salt och svartpeppar.
- Blir pastasalladen lite stabbig kan du röra i några matskedar (havre)mjölk så blir konsistensen smidigare. Det här är särskilt bra att göra om salladen förbereds dagen innan, pastan kan nämligen suga åt sig en del av krämen.





ÖPPEN LASAGNE MED ROTSELLERI OCH BAKADE TOMATER

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Den här rätten kan antingen serveras lite lyxigt som en öppen lasagne eller så svänger du ihop såsen och serverar med spaghetti eller annan pasta du gillar och njuter av den vilken vardagskväll som helst. Vill du öka på proteinmängden kan du välja lins- eller bönpasta.

800 g skalad rotselleri

1 gul lök, tunt skivad

½ dl färsk salvia

½ dl olivolja

1 dl vitt vin

2 ½ dl grädde, t ex havregrädde

2 tsk torkad dragon

400 g cocktailtomater på kvist
ca 8–10 lasagneplattor

1. Skala rotsellerin och skär den i små bitar.
2. Fräs lök, rotselleri och salvia i olja. Salta. När löken börjar få färg och är mjuk tillsätter du vinet som får fräsa med i några minuter.
3. Rör ner grädde och dragon. Låt puttra tills rotsellerin är mjuk. Mosa den lätt med en potatisstöt.
4. Lägg tomaterna i en ugnsfast form och rosta i ugnen på 225 grader i ca 15 minuter.
5. Koka lasagneplattorna i rikligt med saltat vatten tills de har bra tuggmotstånd, låt rinna av i durkslag. Dela plattorna på mitten med en kniv.
6. Montera rätten genom att varva pastaplattorna med såsen och toppa sedan med en kvist tomat på toppen.

MOROTSPASTA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Den här enkla pastasåsen är snabb att göra, billig och görs på få ingredienser och sådana som man ofta kanske har hemma – en riktig vardagshjälte med andra ord! Dessutom är den riktigt krämig och god.

ca 400 g pasta

500 g morot

2 gula lökar, tunt skivade

2 tsk oregano eller rosmarin

1 dl tomatpuré

2 dl naturell yoghurt, t ex havrefraiche eller
turkisk havreyoghurt

2 ½ dl vatten

2 stora vitlöksklyftor, rivna

salt

svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skala eller borsta morötterna och riv dem sedan på den grova sidan av rivjärnet.
3. Fräs löken i en djup stekpanna eller gryta tills den mjuknar. Tillsätt morötterna och örterna och fräs ytterligare ett par minuter.
4. Tillsätt tomatpuré och låt detta fräsa med under omrörning. Rör i yoghurt, vatten samt vitlök. Låt puttra i 5–8 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Blanda såsen med pastan och servera.



GNOCCHI MED UGNSROSTAD TOMATSÅS

4 portioner 

Vill du göra pasta själv är gnocchi en snabb och enkel variant. Medan tomatsåsen sköter sig själv i ugnen svänger du ihop degen och har hemmagjord pasta klar i ett nafs. Se bara till att ha kokt potatis färdig till hands.

Ugnsrostad tomatsås

1 kilo tomater, i bitar
1 färsk vitlök eller 5 klyftor, finhackade
2 schalottenlökar, finhackade
½ dl färsk salvia
2 msk färsk timjan (2 tsk torkad)
1 tsk torkad rosmarin
¾ dl olivolja
salt
svartpeppar
1 citron, rivet skal

Gnocchi

750 g potatis, kokt
4 dl durumvetemjöl
1 tsk salt
½ dl vatten

Ugnsrostad tomatsås

1. Blanda samtliga ingredienser, förutom citronskalet, på en plåt. Rosta i 225 grader i ca 40 minuter.
2. Ta ut ur ugnen och riv citronskalet över.

Gnocchi

1. Pressa den kokta potatisen och blanda samman med mjöl, salt och vatten till en deg.
2. Ta upp degen på mjölat bakbord och rulla fingertjocka längder. Skär längderna i bitar om ca 1 ½–2 cm.
3. Koka upp en rymlig kastrull med saltat vatten och koka gnocchin mjuk i ca 3–5 minuter i omgångar tills allt är kokt. Lyft upp med hålslev, låt rinna av och vänd samman med tomaterna.





Papegojor såklart!

Ah, jag måste ha! Salt- och pepparströare som ser ut som malliga papegojor i färgsprakande fjäderskrud. Brandstationen har så många vackra och borderline kitschiga saker och jag vill ha allt. De här kostar 275 kr, men kolla in brandstationenstore.se för mer.



Gult är grejen

Den här krukans är helt oemotståndlig. Rapsgul i färgen med en flockad yta, föreställande den sötaste apan. 27 cm hög och kan användas både som kruka och för snittblommor. Kostar 499 kr på jotex.se.

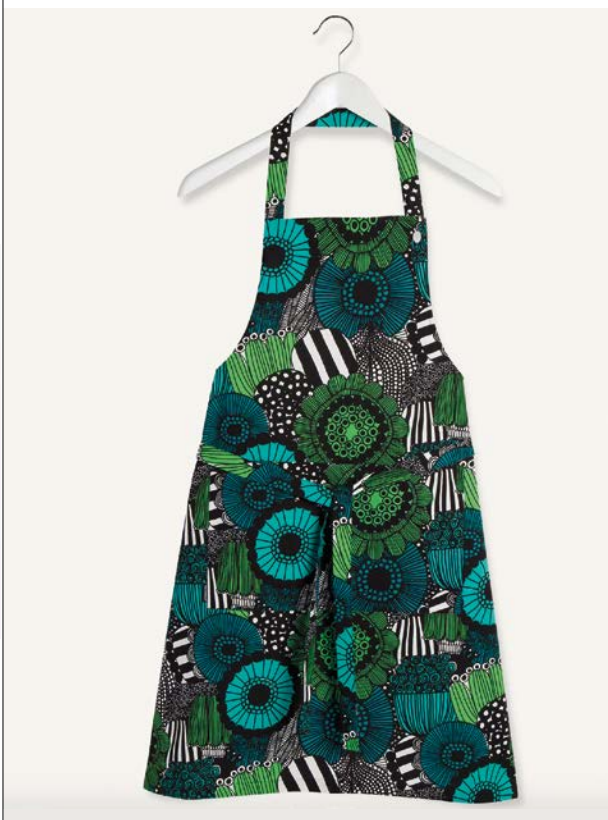


Primavera!

Mönstret till den här servetten skapades av Josef Frank i början på 1920-talet, men är fortfarande lite fantastiskt och färgglatt. På Svenskt Tenn har de många olika vackra pappersservetter att välja mellan. Den här heter Primavera och en förpackning kostar 80 kr.

BADA I FÄRG!

Varför vara beige och smälta in när du kan inreda med färg i mängder!? Det räcker ju faktiskt med en lätt galen servett eller tokig saltströare för att både du och gästerna ska dra på smilbanden. Så våga gå loss med mer färg i ditt liv!



FÄRGSTARKT FÖRKLÄDE

Finska Marimekko kan det där med färg och mönster. Det här lagom dramatiska mönstret i grönt och svart tar plats på precis rätt sätt. Du hittar det bland annat på royaldesign.se för 400 kr.



Brödkorgarnas brödkorg

Afroart i Stockholm säljer hantverk och folkkonst från Afrika, Asien och Latinamerika. Om du älskar färg och mönster måste du kolla in afroart.se. Där hittar du bland annat den här multifärgade brödkorgen för 125 kr.



Färgsprakande lykta

Den här droppformade lyktan i turkos och rosa är sååå snygg, med eller utan värmeljus i. Den är 30 cm hög och hängs enkelt upp i t ex en gardinstång. Kostar 195 kr på tellingstories.se.



Drick med stil

Det här turkosa vattenglasat lyser upp vilket matbord som helst. Det har en fin strukturmönstrad yta som jag gillar och finns även i lila. Kostar 49 kr på indiska.se.



Solbadande krukor

Om du inte följer re.nudes på Instagram så är det dags nu. Hon gör krukor föreställande både nakna kroppar och kroppar klädda i badkläder. De finns även i olika storlekar och man vill bara ha alla! De här små krukorna kostar 679 kr på renudes.se.



Brickan i mina drömmar

Vi har redan tipsat om Octaeos pappersvaser, men deras brickor är lika galna och färgglada. Brickorna är gjorda i keramik och finns i flera olika design. De kostar ca 300 kr på octaevo.com.



Karolina Tegelaars livsverk

Vegansk bakkibbel

Karolina Tegelaar har varit och är en föregångare när det gäller vegansk bakning. Hon har under flera år utvecklat veganska varianter på alla klassiker och nu har hon äntligen samlat allt i en gigantisk vegansk matbibel!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINA TEGELAAR



I Karolina Tegelaars bakkibel *Vegansk bakning* finns allt du kan önska dig av småkakor och mjuka kakor, pajer, vetedeg, muffins, glass och mycket mer.



VEGO:s dryckestips

Chateau de Rousse
Jurancon

Pris: 119 kr

Art nr: 4127-02



AMERIKANSK ÄPPELPAJ

10 bitar 

Förbered fyllningen först så hinner äpplena mjukna. Jag har mycket äpplen i mitt recept, helst 2 kilo, trots att det är en mindre form. Men det går även att halvera fyllningen. Man kan också byta hälften av strösockret mot farinsocker. Låter du pajen svalna ett par timmar blir den snyggare när den sen skärs upp.

Äppelfyllning

1 ½–2 kg fasta och syrliga äpplen

1 ½ dl strösocker

½ dl potatismjöl

1 krm muskot

2 tsk kanel

Klassisk pajdeg

6 ½ dl vetemjöl

2–3 msk strösocker

1–2 krm salt

225 g kallt tärnat mjölkfritt margarin

3–5 msk iskallt vatten

matlagningsgräddes till pensling

råsocker till locket

Äppelfyllning

1. Skala och kärna ur äpplena. Skär sedan i skivor, en halv centimeter tjocka.
2. Häll över strösocker, potatismjöl och kryddor och blanda runt. Låt stå medan pajdegen förbereds och vilar.

Klassisk pajdeg

1. Blanda vetemjöl, strösocker och salt i en bunke.
2. Finfördela margarinet i mjölblandningen i en mixer eller med en enkel pajdegshackare (du kan också arbeta snabbt med händerna). När det är ärtstora bitar av margarinet kvar tillsätts det kalla vattnet, en matsked i taget, tills degen precis går ihop.
3. Dela degen i två delar och låt vila i minst 30 minuter i kylskåp inlindad i plastfolie eller i en annan tättslutande behållare.
4. Ta ut den ena degbiten och kavla ut så att den täcker pajformen. Lägg över degen (du kan kavla på plastfolie, bakplåtpapper eller liknande för att kunna flytta enkelt, men det brukar vara ganska lätt ändå). Se till att degen ligger tätt mot pajskalet och ställ in formen i kylen igen.
5. Häll över äppelfyllningen i pajformen, kavla ut resterande deg och täck pajen med deglock eller remsor. Skär först av överflödig deg längs kanten med en kniv och nyp sedan ihop kanterna hela vägen runt. Skär några små jack i locket för att ångan ska kunna komma ut, pensla med gräddes och strö över ett tunt och jämnt lager strösocker.
6. Grädda i mitten av ugnen på 200 grader i 40–70 minuter beroende på pajstorlek och ugn. Pajen ska vara någorlunda gyllene när den är gräddad. Får pajen en jämn gyllenbrun färg redan efter 30–40 minuter kan du sänka temperaturen till 150 grader eller täcka över pajskalet med lite aluminiumfolie så bränns den inte under resterande tid i ugnen.



SNICKERDOODLES

ca 20 st 

Snickerdoodles är amerikanska klassiker som blir härligt sega i mitten och krispiga i kanten. De vänds i kanelsocker och är lika enkla att baka som att äta.

250 g mjölkfritt margarin, rumstempererat

3 ¾ dl strösocker

¾ dl aquafaba, kikärtsspad

7 dl vetemjöl

1 msk bakpulver

1 krm salt

2 msk strösocker

2 msk mald kanel

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Vispa ihop margarin, strösocker och aquafaba tills det blir väl uppvispat.
3. Knåda ner vetemjöl blandat med bakpulver och salt och arbeta ihop till en jämn deg som rullas till golfbollsstora bollar som sedan rullas i en blandning av strösocker och kanel.
4. Placera inte för tätt på plåten då bollarna sväller ut till stora kakor när de gräddas. Grädda sedan i 8–10 minuter i mitten av ugnen. Låt svalna någon minut på plåten och flytta sedan gärna över till ett galler.

KLADDKAKA

8 bitar 

Kladdkaka är klassikern alla älskar. Seg, chokladig och god både varm, ljummen och kall. Här kommer en enkel variant som du snabbt rör ihop.

125 g mjölkfritt margarin
1 dl rumsvarm naturell yoghurt, t ex soja-
eller havreyoghurt
2 dl strösocker
2 dl florsocker
2 ½ dl vetemjöl
1 msk majsstärkelse
4 msk kakao
1 krm bakpulver
1 krm salt

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Smörj och bröa en springform på runt 22 centimeter.
3. Smält margarinet och blanda med yoghurt.
4. Vispa ihop med socker, florsocker, vetemjöl, majsstärkelse, siktad kakao, bakpulver och salt.
5. Häll i formen och grädda i mitten av ugnen i 18–20 minuter. Serveras ljummen eller kyld.

TIGERKAKA

10 bitar 

I Sverige heter denna kaka just tigrerkaka men utomlands kallas den istället zebra-kaka eller marmorkaka, vilket också är fantastiskt fina namn.

140 g mjölkfritt margarin

1 apelsin, rivet skal

4 ½ dl vetemjöl

1 ½ tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

1 nypa salt

3 dl strösocker

1 ½ dl aquafaba

¾ dl vatten

2 msk kakao

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Smöra och bröa en sockerkaksform eller limpform på omkring 2 liter.
3. Smält margarinet och riv ner apelsinskalet i margarinet.
4. Rör ihop vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker och salt i en bunke.
5. Vispa upp strösocker och aquafaba tills det blir vitt och pösigt. Rör ner vetemjölsblandningen och vattnet försiktigt och när det är inkorporerat vänds det smälta margarinet in i tre omgångar.
6. Ta bort en tredjedel av smeten och tillsätt kakao. Dra en slichepott längs sidorna på skålen så att eventuella mjölrester inkorporeras i smeten.
7. Häll upp kaksmeten i formen och grädda i mitten av ugnen i 35–40 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren från mitten av kakan.



COFFEE CAKE

10 bitar

En coffee cake har tre lager: en sockerkaka, en smuldeg och ett nötlager. Blåbärs-coffee cake gör du genom att blanda ner 2 deciliter blåbär i smeten istället för nötlagret och krydda smeten med citrusskal från en citron.

Nötlager

100 g rostade valnötter

2 msk strösocker

½ tsk kanel

Smuldeg

1 dl vetemjöl

1 dl mandelmjöl

½ dl strösocker

1 nypa salt

75 g mjölkfritt margarin, tärnat

Sockerkakssmet

100 g mjölkfritt margarin

4 ½ dl vetemjöl

1 msk bakpulver

1 tsk vaniljessens

1 nypa salt

3 dl strösocker

1 dl aquafaba

1 ½ dl yoghurt eller mjölk, t ex soja- eller havrebaserad

Nötlager

1. Värm ugnen till 175 grader.

2. Olja och mjöla en rund form på 25 centimeter eller en form på 20 x 30 centimeter.

3. Börja med att rosta nötterna om de är orostade. Sprid ut nötterna på en plåt och rosta lätt i 5–10 minuter i mitten av ugnen på 175 grader. Vakta nötterna noga då de lätt bränns i ugnen. Låt nötterna svalna och mixa dem med sockret och kaneln tills det inte återstår några stora bitar.

Smuldeg

Blanda ihop de torra ingredienserna till smuldegen och tärna ner margarinet. Nyp ihop ingredienserna tills smuldegen blir en fast deg med lite smulor kvar.

Sockerkakssmet

1. Häll ner vetemjöl och bakpulver i bunken till köksassistenten eller i en mixer. Tärna ner margarinet och vispa eller mixa tills margarinet fördelats till små bitar i ärtstorlek.
2. Häll ner salt, strösocker och vispa någon minut ytterligare, tills fettet är finfördelat.
3. Vispa ner vaniljessensen, aquafaba och yoghurt eller mjölk och vispa eller mixa ordentligt så att smeten blir väl blandad. Dra en slichepott längs sidorna på skålen så att eventuella mjölrester inkorporeras i smeten.
4. Häll upp hälften av smeten i formen och bred ut den jämnt. Häll ut nötlagret över hela botten och fördela resten av kaksmeten i formen. Fördela nu bitar av smuldegen jämnt över smeten och grädda i mitten av ugnen i 175 grader i 30–35 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren från mitten av kakan.

ERDINGER
ALKOHOLFREI

**PERFEKT TILL
GRILLNINGEN**



En perfekt avvägd
alkoholfri öl med endast
82 kalorier & isotoniska effekter.



BRÖD I MAT

Bröd har överlag fått ett oförtjänt dåligt rykte i och med en rad hypade dieter. Det är synd eftersom bröd är näringsrikt, klimatsmart, gott och går att använda på en rad olika sätt. Här är några kreativa sätt att använda både färskt och dagsgammalt bröd.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



CHOKLADKRISP



Jag åt ett chokladsnacks i Paris en gång som jag var helt säker på var chokladdoppat rågsurdegsbröd. Det var det inte, men det väckte den här idén. Och vet du vad? Det är sååå beroendeframkallande. Det syrliga knapriga brödet och den bittra, men ändå lätt söta chokladen. Ah!

3 skivor surdegsbröd eller rågbröd
200 g mörk choklad

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Jag gillar att skiva brödet i smala, tunna remsor, men det går även bra att bryta sönder i bitar.
3. Sprid ut brödet på en bakplåtspappersklädd plåt och rosta i 8–10 minuter. Det ska bli torrt och knaprigt. Ta ut och låt svalna helt.
4. Hacka chokladen och smält försiktigt över ett vattenbad eller i mikron.
5. Blanda bröd och choklad i en skål. Sprid ut det chokladdoppade brödet på en bricka. Låt stelna helt i kylskåpet.



PALSTERNACKSSOPPA MED VITLÖSKRUTONGER

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Den här milda palsternackssoppan med curry serveras med fördel med knapriga vitlökskrutonger. Krutonger är perfekt att göra på dagsgammalt bröd. Psst... Gärna fullkornsbröd.

2 msk olivolja
300 g palsternacka
3 gula lökar, skivade
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 msk gul curry
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt, svartpeppar

Vitlökskrutonger
3 skivor surdegsbröd, i tärningar
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, pressad
salt

1. Fräs palsternacka, gul lök och vitlök i olivoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Skölj kikärterna och häll ner i grytan tillsammans med curry, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10–15 minuter eller tills palsternackan är mjuk.
3. Mixa hälften av soppan hyfsat slät med hjälp av en stavmixer eller en blender. Smaka av med salt och peppar.

Vitlökskrutonger

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vänd runt brödtärningar, olivolja, pressad vitlök och salt i en ugnform. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills krutongerna har fått fint med färg. Rör runt då och då.

JONAS VARMA MACKOR

8 mackor

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Det här är min exmans förslag eftersom han fullkomligt älskar varma mackor. Som en extra hyllning har jag gjort två toppingar inspirerade av hans två favoritpizzor. Och ja, det är ananas på!

4 brödsivor, helst fullkorn
ca 2 dl riven ost, t ex mjölkfri

Tomatsås

1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 moröt, finhackad
1 röd paprika, finhackad
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 tsk torkad basilika
1 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Topping 1

tomatsås, se recept
100 g rökt tofu, tunt skivad
4 ananasringar
ca 2 dl riven ost, t ex mjölkfri

Topping 2

tomatsås, se recept
2 dl kikärter
1–2 bananer, skivade
gul curry
2 msk finhackade jordnötter
ca 2 dl riven ost, t ex mjölkfri

Tomatsås

1. Fräs gul lök, vitlök, moröt och paprika i oljan tills allt har mjuknat ordentligt.
2. Häll på krossade tomater och kryddor. Låt putta på under lock på svag värme i ca 20 minuter. Ju längre såsen får puttra desto mer smak utvecklar den.

Lägg ihop mackorna

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Lägg ut brödsivorna på en plåt. Bred ut ett generöst lager tomatås på varje skiva.
3. Fördela valfri topping över eller kör hälften hälften. Toppa med osten och gratinera sedan i 8–10 minuter eller tills mackorna har fått fint med färg.



VEGO:s dryckestips

Sancerre Domaine
Vieux Pruniers
Art nr: 5494-02
Pris: 109 Kr



PASTA MED BRÖDPESTO

4 portioner 

Bröd är något av en fattigmansparmesan att strö över pasta. Men det är ett lite oräddt namn eftersom den här peston blir sååå god och fräsch, helt perfekt till den krämiga citron-pastan i botten.

pasta för 4 personer

2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 dl riven smakrik ost, t ex växtbaserad som Violife Wedge

1 citron, rivet skal och saft

50 g smör, t ex mjölkfritt

salt

svartpeppar

Brödpesto

2 skivor dagsgammalt fullkornsbröd, tärnat

1 krukä färsk basilika

1 krukä färsk persilja

1 vitlöksklyfta, pressad

1 ½ dl olivolja

salt

svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Spara 1–2 dl av pastavatten och håll bort resten.

2. Under tiden pastan kokar blandar du grädde, ost, citronskal, citronsaft, salt och peppar i en skål.

3. Blanda den kokta pastan med smöret och låt det smälta. Häll sedan ner citrongrädden och blanda. Om pastan blir för tjock och stabbig tillsätter du bara lite pastavatten.

4. Toppa med brödpeston och servera.

Brödpesto

1. Mixa ihop bröd, basilika, persilja och vitlök i en matberedare.

2. Fortsätt mixa samtidigt som du håller ner oljan. Smaka av med salt och peppar.



ÄT BRÖD MED GOTT SAMVETE



FÄRSLIMPA MED ÄRTOR

4 portioner 

Jag har ett minne från när jag var liten av en dansk köttfärslimpa med gröna ärtor och jag tyckte att det var det roligaste ever. Här är min variant! Den innehåller "färska" brödsmlur, vilket helt enkelt är mixade brödsdivor. Det ger en fluffigare och mjukare konsistens till färslimpan än om man hade använt ströbröd. Den här färslimpan är supergod med kokt potatis och brunsås eller varför inte en somrig potatissallad.

½ dl olivolja
2 gula lökar, finhackade
2 dl färska brödsmlur, gärna fullkorn
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
800 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
3 dl gröna ärtor
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Olja en brödförm. Jag brukar även klä den med bakplåtspapper för att limpan ska bli lättare att få ut.
3. Fräs den gula löken i oljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
4. Blanda lök, brödsmlur, grädde och formbar färs väl i en skål. Avsluta med att försiktigt vända ner ärtorna, salt och peppar.
5. Pressa ner färsen i den förberedda formen. Grädda i 45–50 minuter eller tills den har fått fint med färg.

Nio av tio svenskar äter för lite fullkorn, vilket är synd med tanke på den guldgruva vi har i Sverige med både sädesfält, bagerier och butiker. Fullkornsbröd är ett supervapen mot många av våra välfärdssjukdomar och det är dessutom ett gott och klimatsmart sätt att få i sig sin dagliga dos fullkorn. Vi tog ett snack med Maria Sitell, leg. dietist och talesperson för Brödinstitutet.

Bröd är lite bortglömt, både när man pratar hälsa och klimat. Det är lite tråkigt, speciellt eftersom bröd är så användbart, både som klassiska mackor eller att använda i en rad olika recept. Sverige odlar väldigt mycket spannmål vilket gör bröd till ett närodlat livsmedel och många bagerier utnyttjar ugnarna bra vilket gör produktionen väldigt energisnål.

– Bröd är för Norden vad olivolja är för södra Europa. Utan spannmål hade Sverige inte funnits, säger Maria.

Vad mer är så klimatsmart med bröd?

– Hela processen, från att man odlar spannmålet till att det blir ett bröd, kräver väldigt lite energi och vattenåtgång. Bröd har ungefär lika låg klimatpåverkan som baljväxter, vilket jag inte tror att särskilt många vet.

Alla vet nog att fullkorn är bra för kroppen, men kanske inte riktigt hur bra. Att äta fullkorn är faktiskt bland det bästa du kan göra för att förebygga många välfärdssjukdomar, efter att sluta röka. Bland de olika kostfaktorerna är det fullkorn som förebygger ohälsa i högsta grad. Det är inte så känt.

– Om man får folk att äta lite mer fullkorn så får det en väldigt stor förändring på folkhälsan. Fullkorn förebygger diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdomar och vissa cancerformer. Detta är sjukdomar som innebär lidande och död, men som även kostar samhället väldigt mycket.

Hur mycket bröd ska man då äta?

– Det beror förstås på hur mycket man rör på sig och vad man äter i övrigt. En del behöver mer, andra mindre. Ett bra riktmärke för de allra flesta är att äta fyra skivor fullkornsbröd varje dag. Titta efter nyckelhålet. Fyra skivor bröd (oavsett sort) ger 25 procent av proteinbehovet. Alltså ger bröd en central portion av det vegetabiliska protein som efterfrågas av oss mer och mer.

Vilka är de största missförstånden kring bröd?

– Dels att det inte räknas till den vegetariska och växtbaserade kosten. Många tänker baljväxter och grönsaker, men inte bröd. Och att man skulle bli tjock av bröd, vilket är helt fel. Tjock blir du om du äter mer än vad du gör av

med och det spelar ingen roll om den energin kommer från fett, protein eller kolhydrater.

Är mörka bröd alltid nyttigare?

– Nej, ett mörkt bröd kan ju vara bakat på helt siktat mjöl, d.v.s. utan fullkorn och med mycket sirap. Det viktiga är att kolla på andelen fullkorn. Sen kan det vara bra att veta att allt fullkorn är bra, oavsett om det är malet eller hela korn. Brödet måste alltså inte vara grovt för att vara fullkornsrikt. Minst 22 procent av det mjuka brödets hela vikt ska vara fullkorn för att få kallas fullkornsrikt. Knäckebröd innehåller ofta 100 procent fullkorn.



Maria Sitell, leg. dietist och talesperson för Brödinstitutet.

Vad är fullkorn?

Fullkorn är spannmål som har kornets alla naturliga delar – kli, grodd, frövit och skal – även om det har krossats eller malts till mjöl.

Brödinstitutet

Brödinstitutet strävar efter att vara den naturliga kunskapskällan om bröd i synnerhet och om bra mat för hälsan och klimatet i allmänhet. Här hittar du filmer, vetenskapliga rön och våra inlägg i debatten. Och en hel del vackra foton. Brödinstitutet bildades 1957. Läs mer på brodinstitutet.se.

”Bra köp”

Allt om Vin nr 1, 2020

Fylligt vin från gamla vinstockar med balanserad smak av mörka körsbär, björnbär, lakrits och hallon som för tankarna till Frankrike.



XAVIER
VIGNON

*Klassiker
i ny
kostym*

XAVIER
Côtes-du-Rhône
Grenache Vieilles Vignes
ekologisk
VEGANVÄNLIG

Nr 2151

750 ml, 109 kr

Alkoholhalt 14,5 %

www.vinovativa.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.



ENKEL VEGOMAT MED JESSICA FREJ

Ingen lagar lika ruskigt enkel och god mat som Jessica Frej. Det är smakrikt, färgglatt, inspirerande och klart på ett kick. I Jessicas senaste bok *Vegomiddagar* bjuder hon på snabb vegomat som inte kompromissar med något. Här delar hon med sig av några favoriter.

RECEPT: JESSICA FREJ FOTO: LINA EIDENBERG ADAMO



BROCCOLIWOK

4 portioner 

2-3 broccolistånd, i buketter och
stjälkarna i skivor
3 vitlöksklyftor, hackade
4 salladslökar, skivade
10 cm finhackad ingefära
2 msk srirachasås
2 msk sojasås
1 msk agavesirap
2 msk sesamfrön
1 dl jordnötter
1 knippe hackad koriander

Till servering

kokt ris
rostad lök
färsk lime

1. Stek broccolin på hög värme i rapsolja. Sänk värmen till medel och ha i vitlök, salladslök, ingefära, srirachasås, sojasås och agavesirap. Stek ihop allt.
2. Strö över sesamfrön, jordnötter och koriander.
3. Servera med kokt ris, rostad lök och färsk lime.

VEGO:s dryckestips

Marlborough Estate

Sauvignon Blanc

Art nr: 6026-01

Pris: 99 kr



BAHN MI FRIES

4 portioner



800 g frysta pommes frites
1 paket kokta sköljda kikärtar à 400 g, ca 3 dl
3 salladslöksstjälkar, fint strimlade
3 morötter, fint strimlade
3 msk risvinäger
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
2 dl jordnötter
2 dl majonnäs, t ex äggfri
1 vitlöksklyfta, riven
1 msk srirachasås
1 kruka färsk koriander, hackad
1 kruka thaibasilika, hackad

1. Laga pommes frites i ugnen enligt anvisningarna på förpackningen, ihop med kikärtar.
2. Under tiden blandar du salladslöksstjälkar och morot med risvinäger och salt.
3. När potatisen är klar, strö över jordnötterna, morötterna och löken (inte vinägern).
4. Klicka ut majonnäs smaksatt med vitlök. Spritsa över srirachasås och avsluta med att strö över örterna.



LARB

4 portioner



Den här rätten åt jag första gången i Thailand, med kyckling. Jag blev kär direkt, det var så löjligt gott!

400 g vegofärs
2 rödlökar, strimlade
2 msk ljus sojasås
2 lime, saften
1 röd chili, finhackad
1 dl hackad mynta
1 dl hackad koriander
salladsblad
ris till servering

1. Stek vegofärs i lite rapsolja.
2. Blanda den stekta färsen med lök och ljus soja och stek allt i 30 sekunder.
3. Tillsätt limesaft, chili, mynta och koriander.
4. Servera i salladsblad, gärna med ris.



CITRONBÖNOR

4 portioner  

2 citroner, zest och saft
2 msk agavesirap
2 msk dijonsenap
2 msk olivolja
1 krm salt
1 krm svartpeppar
2 burkar cannelliniböner à 400 g, ca 6 dl kokta
1 påse babyspenat à 65 g
1 dl solroskärnor
2 msk chiafrön
1 näve basilika

1. Blanda citrozest och saft, agavesirap, dijon-senap, olivolja, salt och svartpeppar i en stor skål.
2. Skölj cannellinibönerna i kallt vatten. Blanda bönerna med dressingen och tillsätt babyspenat, solroskärnor, chiafrön och basilika.



I Jessica Frejs bok *Vegomiddagar – hur lätt som helst* (Harper-Collins) bjuds det på galet enkla middagar. Recepten är färgglada, roliga, varierade och tar oftast bara runt 15 minuter att laga. Rätterna är lakto-ovo-vegetariska och veganska.

MAXIMILLIANS KIKÄRTSPANNKAKA

4 portioner  

Jag lärde mig receptet av min vän Maximillian och trodde först att han skojade. Kan man verkligen göra pannkakor så enkelt? Javisst! Dessutom blir de fantastiskt goda.

5 dl kikärtsmjöl
5 dl vatten
2 msk olja
1 tsk salt

Sallad

lök
färska tomater
soltorkade tomater
vinäger
olja
chili
solroskärnor
salladsblad

1. Blanda ihop kikärtsmjöl med vatten, olja och salt. Låt stå i 15 minuter. Forma sedan tunna pannkakor och stek i olja.
2. Servera med en sallad på lök, färska och soltorkade tomater, vinäger, olja, chili, solroskärnor och salladsblad.



För vegetarianer och veganer

Skräddarsytt kosttillskott med vitaminer och mineraler för dig som är vegetarian eller vegan!

Full av energi!

Allt fler väljer att äta enbart vegetariskt idag. En av dem är Anna. Som nybliven vegetarian var hon ibland osäker på om hon fick i sig all viktig näring och valde därför att komplettera kosten med ett skräddarsytt multivitamin-tillskott, New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer. I en vardag fullspäckad med aktiviteter är hon full av energi och ork.

För fem år sedan bestämde sig Anna för att bli vegetarian. Hon uteslöt allt utom mjölkprodukter.

Osäker i början

–I början var det lite krångligt när jag skulle laga mat. Jag var osäker på om jag fick i mig all näring och vissa dagar kände jag mig också lite trött, berättar Anna.

–En väninna tipsade mig om New Nordics Multivitaminer för Vegetarianer och Veganer och jag bestämde mig för att testa.

Tryggt anpassat tillskott

Anna har två barn, arbetar heltid och tränar flera gånger i veckan. För att orka med sitt höga vardagstempo, har kosten alltid varit viktig för henne.

–Även om jag är noga med mina måltider, känns det tryggt att komplettera med ett högkvalitativt kosttillskott som är speciellt anpassat för mig som vegetarian.

–Och jag måste tillstå att sedan jag lade om min kost och började med multivitaminerna känner jag mig piggare än någonsin, säger Anna glatt.

"Jag känner mig piggare än någonsin!"

Vissa näringsämnen är det extra viktigt att vara noga med när man utesluter animalier. Det är framför allt vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium och selen.

Multivitamin för vegetarianer innehåller bland annat:

- Vitamin B12 som bidrar till nervsystemets normala funktion och till att minska trötthet och utmattnings.
- Vitamin D som bidrar till att bibehålla en normal benstomme.
- Järn som bidrar till normal syretransport i kroppen.
- Kalcium som bidrar till normal muskelfunktion och för att bibehålla normal benstomme.
- Selen som bidrar till immunsystemets normala funktion.

Skräddarsytt kosttillskott

Är man nybliven vegetarian eller vegan kan det vara svårt att veta vilka vitaminer och mineraler man bör vara extra noggrann med att få i sig. New Nordics Multivitamin för Vegetarianer och Veganer är ett skräddarsytt kosttillskott med en sammansättning av vitaminer och mineraler lätta för kroppen att ta upp. Produkten ger ett extra tillskott av bland annat kalcium, vitamin B12, järn och D-vitamin från växtkällor samt en rad andra näringsämnen.

Silverträdet – kvalitet i fokus



New Nordic är ett svenskt företag med lång och bred erfarenhet av kosttillskott. Endast på New Nordics produkter hittar du det karaktäristiska Silverträdet. Det är din garanti för hög kvalitet.

New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer kan du köpa i utvalda apotek och hälsobutiker eller via www.newnordic.se

Konsumentkontakt:
New Nordic AB, 040-239520



Det här är ingen kändis



DET HÄR ÄR FRANCISCO GOMEZ, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom detta vin. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är hans vin ekologiskt, biodynamiskt och veganskt



Region:
DO Alicante, Spanien

ART.NR:
2255



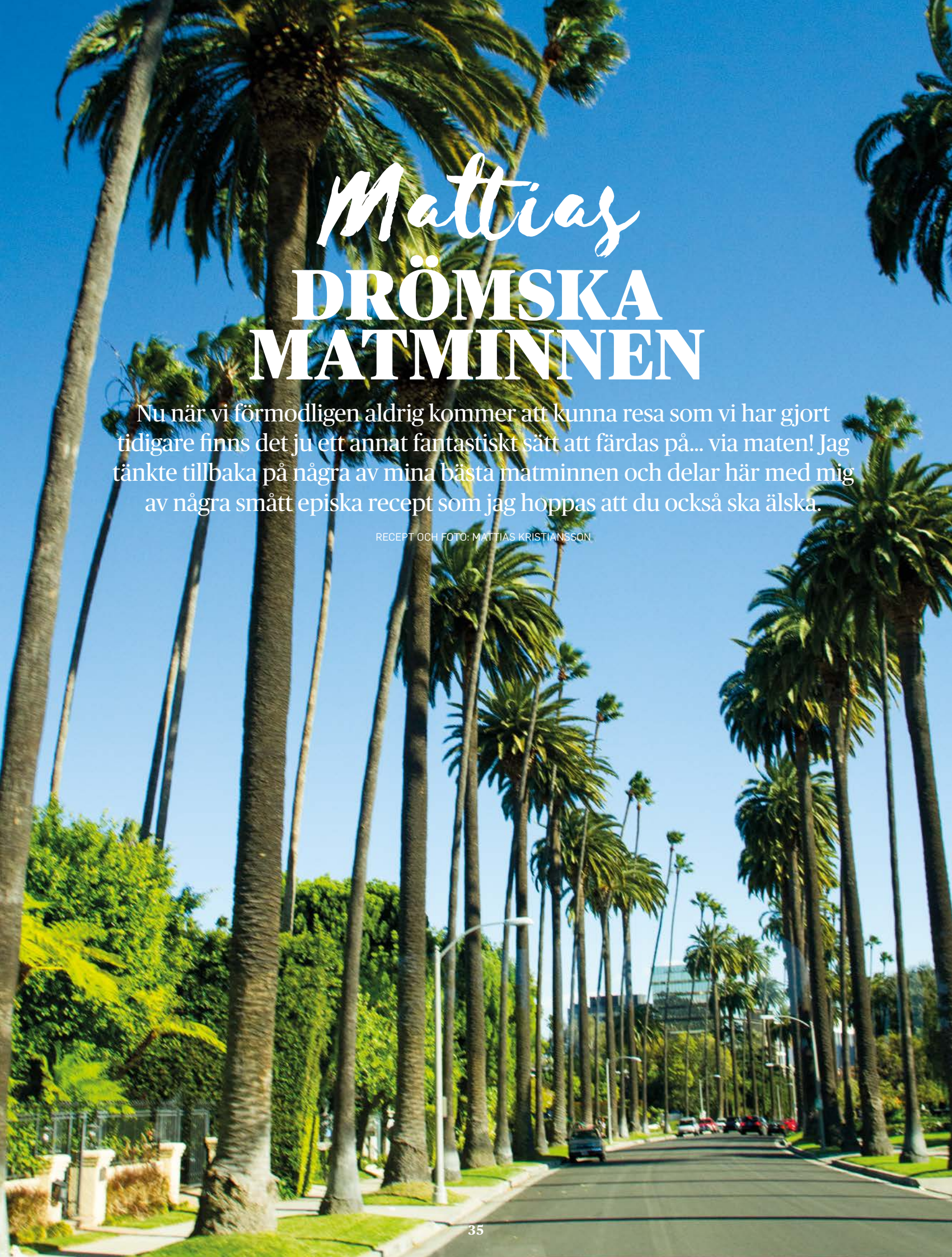
PRIS: 79kr

NAMN:
Francisco Gomez

Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gomez

**Alkohol kan skada
din hälsa**



Mattias DRÖMSKA MATMINNEN

Nu när vi förmodligen aldrig kommer att kunna resa som vi har gjort tidigare finns det ju ett annat fantastiskt sätt att färdas på... via maten! Jag tänkte tillbaka på några av mina bästa matminnen och delar här med mig av några smått episka recept som jag hoppas att du också ska älska.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

New York

TERRIS BUFFALO CHICKEN SANDWICH

4 st 

Det första jag åt när jag kom till New York var en Buffalo Chicken Sandwich på veganstället Terri. Det var första gången jag verkligen åt någon annans veganmat än min egen och jag blev helt chockad över att något kunde vara så... gott. Lätt jetlaggad var hettan från hot sauce och krämigheten från majonnäs precis allt jag behövde.

300 g vegobitar, t ex Oumph, Hälsans Kök eller Vegme

Buffalosås

75 g smält smör, t ex mjölkfritt

$\frac{3}{4}$ dl hot sauce

$\frac{1}{2}$ tsk vitlökpulver

Servering

8 brödskeivor

ca 1 dl majonnäs

isbergssallad, strimlad

2 tomater, skivade

stjälkselleri, tunt skivad

1 rödlök, tunt skivad

1. Stek vegobitarna i olja så att de får fint med färg.
2. Smält ihop smör, hot sauce och vitlökpulver i en kastrull. Blanda ner vegobitarna.
3. Rosta brödskeivorna eller stek i lite olja. Bred på ett generöst lager majonnäs på samtliga skivor.
4. Fyll dubbla mackor med vegobitarna, sallad, tomat, stjälkselleri och rödlök.

Hot sauce

Hot sauce finns att köpa färdig och finns även i varierande styrka. Testa dig fram till den du gillar. Känns den för stark går det alltid bra att ta mindre.



Paris

FRANSKA BOVETECRÊPES

10 st

Paris är min favoritstad i världen och det är svårt att ta två steg utan att trilla över ett crêpeställe eller en crêpevagn. Bovetecrêpes görs traditionellt på bara bovetemjöl, men här kommer en smet som är lättare att steka tunna crêpes av. Jag använder mig av kikärtsspad för att binda ihop allt och ja, de här är löjligt goda och mättande. Fyll med vad du vill, jag tog ost och vegetarisk skinka eftersom det är klassikern som erbjuds på gatorna.

2 ½ dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjöl
½ msk strösocker
en nypa salt
2 msk smält smör, t ex mjölkfritt
1 dl bovetemjöl
2 dl vetemjöl
1 ½ dl kikärtsspad, från en förpackning kikärter

Till servering

skivad ost, t ex mjölkfri
vegetarisk skinka, t ex Quorn eller Peas of Heaven

1. Vispa ihop samtliga ingredienser till smeten i en skål. Jag brukar faktiskt använda en stavmixer

för att allt ska blandas så bra det bara går.

2. Plasta in skålen och låt smeten vila i kylskåpet över natten. Du kan även förbereda det här på morgonen om du vill äta crêpes på kvällen.
3. Hetta upp en stekpanna och stek gyllene pannkakor.
4. Fyll dem med skivad ost och skinka. Servera.

Nice

PASTAGRATÄNG MED SAFFRAN OCH AUBERGINE

ca 6 portioner

Jag minns en ljummen sommarkväll i Nice på en av de överfulla uteserveringarna. Jag åt en smältande god pastagrätäng med saffran, toppad med aubergine. Ett glas kallt rosé till det och jag var i himmelriket. Vill du göra den helt växtbaserad så finns det många olika ostar att välja mellan, så smaka dig fram till din favorit. Jag gillar t ex Violife Wedge.

500 g pasta, t ex rigatoni, fusilli eller makaroner
½ dl olivolja
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad

3 msk vetemjöl
4 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjöl
2 paket saffran, 0,5 g
200 g riven smakrik ost, t ex mjölkfri
riven muskotnöt
vitpeppar
salt

2 auberginer, ca 400 g

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Sätt ugnen på 225 grader.
3. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs sedan gul lök och vitlök tills den mjuknar och blir lätt transparent.
4. Rör ner vetemjölet och låt fräsa med i en minut.
5. Vispa ner lite grädde och mjölk i taget för att undvika klumpar. Avsluta med saffran. Koka upp under ständigt vispande och låt puttra på tills såsen tjocknar.
6. Vänd ner osten och smaka av med riven muskotnöt, vitpeppar och salt.
7. Blanda ner pastan och häll över allt i en gratängform.
8. Skiva auberginen hyfsat tunt och stek den gyllenbrun i generöst med olivolja. Fördela aubergineskivorna över gratängen och gratinera allt i ugnen i 20 minuter.

ERIN MCKENNAS GLUTENFRIA VANILJCUPCAKES

12 st  

Min första "Är det här veganskt?"-upplevelse var när jag var i Los Angeles och besökte Erin McKennas Bakery. De finns på fler ställen runt om i USA och allt är fritt från animalier, gluten, soja, raffinerat socker m.m. Jag blev helt chockad över hur magiska deras cupcakes var trots att de inte innehöll något av det jag trodde att man behövde för att baka gott. Efter det började jag själv testa vegansk bakning och ja, resten är historia I guess. Jag har översatt Erin McKennas recept till våra mått. Frostingen innehåller sojamjölkspulver, vilket du kan hitta i specialbutiker eller på nätet. Du kan även toppa med en annan favoritfrosting.

2 ½ dl kikärtsmjöl
1 dl potatismjöl
½ dl arrowrot eller majsstärkelse
2 tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat
½ tsk xantangummi
1 tsk salt
¾ dl neutral kokosolja
1 ½ dl agavesirap
4 msk äppelmos
1 msk vaniljessens eller vaniljsocker
½ citron, rivet skal
1 ½ dl varmt vatten

Vaniljfrosting

1 ¾ dl osötad sojamjöl
1 dl sojamjölkspulver
½ msk kokosmjöl
¼ dl agavesirap
½ msk vaniljessens eller vaniljsocker
1 ¾ dl neutral kokosolja
1 msk citronsaft

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Förbered en cupcakeplåt med pappersformar.
3. Vispa ihop kikärtsmjöl, potatismjöl, arrowrot, bakpulver, bikarbonat, xantangummi och salt i en skål.
4. Vispa sedan ner resterande ingredienser tills du har en slät smet utan klumpar.
5. Fördela smeten i formarna och grädda i ca 22 minuter. Testa med en sticka, de ska vara torra i mitten. Ta ut och låt svalna helt.
6. Bred på ca 1 msk frosting på varje cupcake.

Vaniljfrosting

1. Håll ner sojamjöl, sojamjölkspulver, kokosmjöl, agavesirap och vanilj i en matberedare och mixa i två minuter.
2. Fortsätt mixa samtidigt som du håller ner oljan och citronsaften. Håll över i en skål och plasta in. Ställ in i kylskåpet tills den får en tillräckligt fast konsistens för att bre på dina cupcakes.

Los Angeles



VEGO:s dryckestips

Les Pious

Art nr: 2469-01

Pris: 89 kr



Skiathos

MOUSSAKA

4–6 portioner 

När jag för hundra år sedan var på "Mamma Mia"-ön Skiathos i Grekland trillade vi in i en gränd och hittade en fantastisk restaurang med den godaste moussaka jag ätit. Jag har faktiskt inte ens försökt mig på att göra en vegansk version förrän nu och den blev precis lika fantastisk som jag mindes. Ah!

2 stora auberginer, 600 g

1 tsk salt

½ dl olivolja

400 g potatis, skivad

Linsfyllning

1 msk olivolja

1 gul lök, finhackad

3 vitlöksklyftor, finhackade

½ dl tomatpuré

2 burkar krossade tomater à 400 ml

3 dl vatten

2 msk rödvinäger

1 grönsaksbuljongtärning

3 dl belugalinsor

1 tsk strösocker

2 tsk torkad oregano

½ tsk mald kanel

salt

Bechamelsås

¾ dl olivolja

1 dl vetemjöl

7 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjöl

1 ½ dl riven ost, t ex mjölkfri som Violife Wedge

riven muskotnöt

salt

vitpeppar

1. Skiva auberginen i 5 mm tjocka skivor. Lägg ut på en bricka och salta. Låt stå i 15 minuter och pressa

sedan ut så mycket vätska du kan med hjälp av lite hushållspapper.

2. Blanda auberginen med oljan i en skål och stek den sedan gyllene på båda sidor i en stekpanna.

3. Varva aubergine och potatis i en gratängform.

4. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.

5. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i en minut.

6. Rör nu ner resterande ingredienser. Koka upp och låt puttra på i ca 30 minuter eller tills linserna är riktigt mjuka. Rör om då och då. Smaka av med salt.

7. Fördela linsröran över auberginen och potatisen.

8. Hetta upp oljan i en kastrull och vispa ner vetemjölet. Låt bubbla med i en minut.

9. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Koka upp och låt sjuda i några minuter tills såsen tjocknar.

10. Rör ner osten och smaka av med muskot, salt och peppar. Sprid ut över linsröran.

11. Gratinera moussakan på 250 grader i 20–30 minuter tills den har fått fint med färg.

Los Angeles

NANCYS FÄNKÅLSPIZZA

4 st 

Det här är och kommer alltid att vara min favoritpizza skapad av en av mina matidoler – Nancy Silverton. Den serveras på Pizzeria Mozza i Los Angeles och är så udda och fantastisk på alla sätt. Jag åt den innan jag blev vegan och har sedan dess gjort den vegani-serad flera gånger och den är precis lika smarrig. Det är ingen tomatås utan i originalet användes vispad grädde. Här använder jag en växtbaserad crème fraîche. Den riktiga vinnaren är helt klart fänkålskorven som du enkelt gör med formbar färs och som är god att bara rulla bollar av och steka. I original-receptet ingår "fänkålspollen" som är lite svårt att få tag på i Sverige, men det går lika bra utan.

Genväg!

Den här pizzadegen tar sin lilla tid, men du kan även köpa färdig pizzadeg i kyldisken eller fråga på en pizzeria nära dig.

Pizzadeg

6 dl ljummet vatten
12 ½ g jäst, ¼ paket
ca 12 dl vetemjöl special
1 msk rågmjöl
2 tsk agavesirap
1 msk salt

Fänkålskorv

500 g formbar färs, soja- eller ärtbaserad
¼ dl fänkålsfrön, mortlade
3 vitlöksklyftor, rivna
2 tsk rödvinäger
½ msk paprikapulver
1 tsk strösocker
salt
svartpeppar

Topping

500 g fänkålskorv, se recept
2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking fraîche eller Oatly Turkisk
100 g riven mozzarella, t ex växtbaserad
4 salladslökar, fint strimlade
1 rödlök, tunt skivad

1. Blanda 4 dl vatten, jäst, 6 dl vetemjöl och rågmjöl i en skål. Plasta in och låt vila i 1 ½ timme.
2. Tillsätt resterande vatten, vetemjöl och agavesirap. Knåda degen i en hushållsassistenta i 2 minuter. Tillsätt sedan saltet och knåda i ytterligare 8 minuter. Känns den för klibbig är det bara att tillsätta mer vetemjöl.
3. Olja in en skål med olivolja och lyft över degen



i skålen. Plasta in och låt jäsa i 45 minuter.

4. Vänd ut degen på ett lätt mjölat bakbord. Låtsas att degen har fyra kanter och vik in dem mot mitten. Var ganska bestämd. Lyft över degen i bunken igen. Plasta in och låt jäsa i ytterligare 45 minuter.

5. Dela degen i 4 bitar. Kavla ut varje degbit till en rundel på lätt mjölat bakbord. Lägg över på bakplåts-pappersklädda plåtar och täck med en kökshandduk. Låt jäsa i ytterligare 1 timme.

6. Blanda samtliga ingredienser till fänkålskorven i en skål. Rulla till bollar.

7. Sätt ugnen på 250 grader. Om du har en pizzasten lägger du in den nu så att den blir riktigt varm.

8. Bred ut ett lager crème fraîche på varje pizza.

Lämna en kant runt om och pensla den med olivolja.

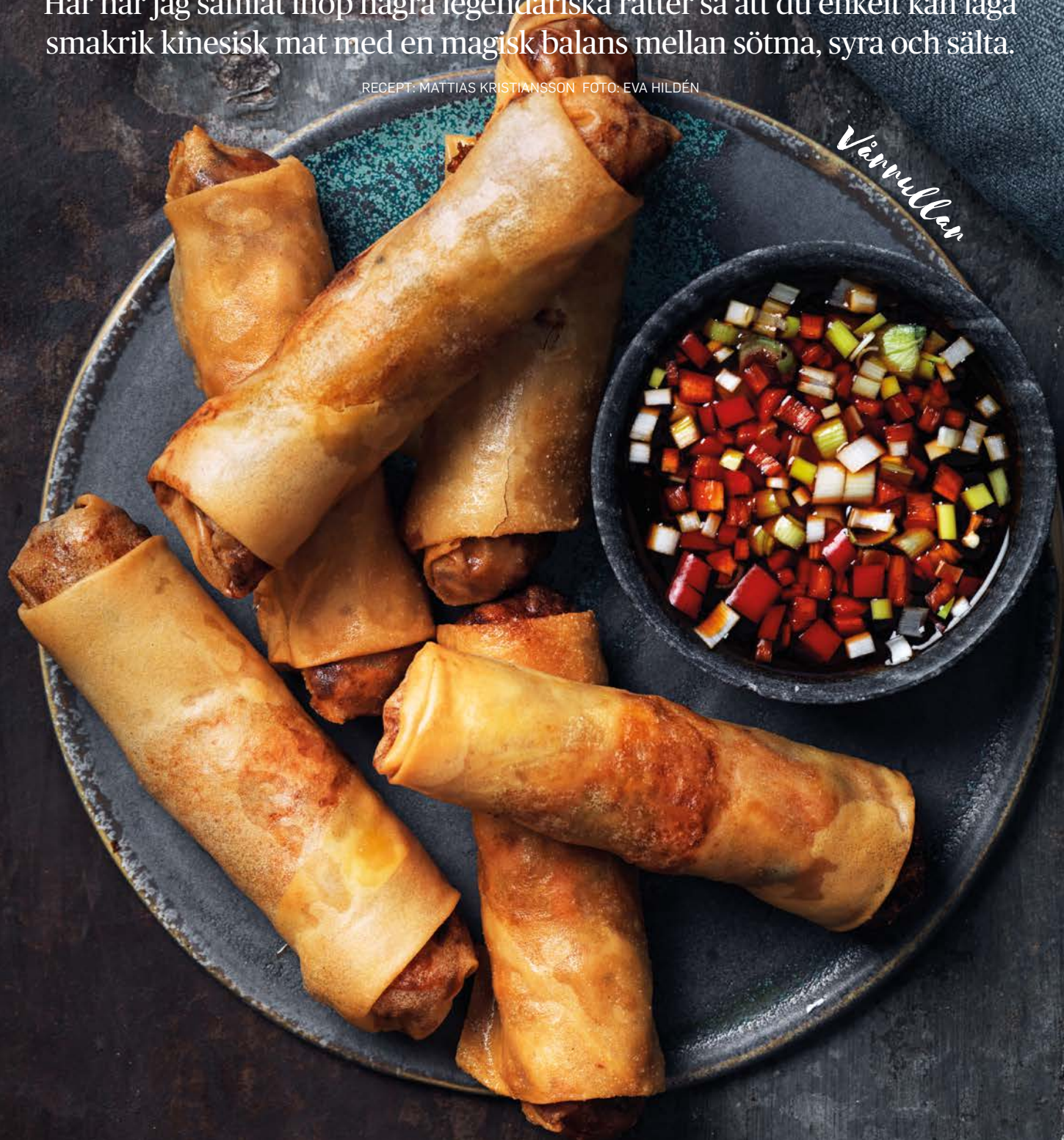
9. Fördela några fänkålskorvbollar över degen och sprid ut osten. Grädda i 8–12 minuter så att pizzan får ordentligt med fin färg.

10. Ta ut och strö över fint strimlad salladslök och rödlök. Pudra över lite fänkålspollen (om du har) och servera.

KINESISKT VEGOFIERADE KLASSIKER

Vi är många som älskar det kinesiska köket och många tror kanske också att det är svårt att laga alla restaurangklassiker hemma. Inget kan vara mer fel! Här har jag samlat ihop några legendariska rätter så att du enkelt kan laga smakrik kinesisk mat med en magisk balans mellan sötma, syra och salta.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



Vårrollar



PEKINGPORTABELLO

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd

Pekinganka är en legendarisk rätt som jag här har ersatt med en portabello som får samma marinad av sött, salt och syrligt. Servera den som varmrätt eller som en kul pillig förrätt.

4 portabellosvampar
½ dl ljus sojasås
½ dl agavesirap eller lönnsirap
½ dl vatten
2 msk vitvinsvinäger

Till servering
små tortillabröd
hoisinsås
3 salladslökar, fint strimlade
1 röd chili, tunt skivad

1. Lägg ner portabellosvamparna i en ugnform.
2. Rör ihop sojasås, sirap, vatten och vinäger i en skål. Blanda med svampen och låt marinera i minst 30 minuter, helst längre.
3. Häll bort marinaden och lägg tillbaka svamparna i formen.
4. Sätt ugnen på 175 grader.
5. Rosta portabellon i ugnen 15–20 minuter. Den ska minska i volym och få ordentligt med färg.
6. Låt svampen svalna något och skiva sedan tunt med en vass kniv.

7. Bred ut ett lager hoisinsås på ett litet tortillabröd. Fyll på med några skivor portabello, salladslök och chili. Njut!

CHOW MEIN

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd risnudlar

Chow mein betyder "stekta nudlar" och är en enkel och god nudelwok. Det här är en rätt du snabbt svänger ihop efter jobbet och om du inte hittar pak choi går det även bra med 2–3 dl strimlad vitkål eller savoykål.

nudlar för 4 personer

400 g marinerad tofu, tärnad
1 gul lök, tunt skivad
1 röd paprika, hackad
1 morot, i tunna strimlor
1 pak choi, grovhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 näve böngroddar

Sås

2 msk vatten
2 msk ljus sojasås
1 tsk mörk sojasås
1 tsk sesamolja
1 tsk majsstärkelse

1. Förbered nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs tofun i lite olja tills den får fint med färg. Lägg

över på en tallrik.

3. Fräs nu gul lök, paprika och morot tills allt mjukar och får fint med färg.
4. Vänd ner pak choi, vitlök och böngroddar. Låt fräsa med i någon minut. Vänd sedan ner tofun.
5. Vänd ner nudlarna och låt fräsa med så att de får lite färg.
6. Rör ihop samtliga ingredienser till såsen i en skål. Häll ner i stekpannan och blanda väl. Servera!

MA PO TOFU

4 portioner

Det här är en riktig klassiker från Sichuanprovinsen och namnet betyder "den koppärriga gummans bönost". Här kommer en förenklad (ja, faktiskt) version med ingredienser du hittar i en vanlig matbutik. Enda undantaget är sichuanpeppar som ger den karaktäristiska hetten och som du hittar i asiatiska butiker eller på t ex kryddlandet.se.

4 torkade shiitakesvampar
½–1 tsk sichuanpeppar
½ tsk fänkålsfrön
2 msk rapsolja
250 g sojafärs
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk sambal oelek
1 msk ljus sojasås
1 msk mörk sojasås
½ msk flytande grönsaksfond
2 dl vatten
250 g fast tofu
½ msk potatismjöl
1 tsk balsamvinäger
1 tsk ljust muscovadosocker eller farinsocker

Till servering

kockt ris
2 salladslökar, tunt skivade
finhackad koriander

1. Lägg ner shiitakesvamparna i en skål och häll på varmt vatten. Låt stå i 20 minuter. Knipsa sedan bort de sega stjälkarna från shiitaken och grovhacka hattarna.
2. Rosta sichuanpeppar och fänkålsfrön i en torr stekpanna tills de börjar knäppa och dofta. Stöt kryddorna i en mortel och ställ åt sidan.
3. Finhacka vitlöken. Tärna tofun.
4. Hetta upp oljan i en panna och stek sojafärsen så att den får fint med färg.
5. Blanda ner shiitake, vitlök, rostade kryddor och sambal oelek. Fräs i ytterligare någon minut under omrörning.
6. Vänd ner sojasås, grönsaksfond och vatten. Låt puttra under lock i ca 10 minuter.
7. Vänd ner tofu och låt puttra ytterligare 5 minuter. Tofun ska gå sönder lite grann men inte helt. Vispa ut potatismjölet med en liten skvätt kallt vatten och rör ner i den puttrande grytan. Smaka av med vinäger och socker.

Ma po tofu



Chow mein





Vegobitar i Sötgrön Sås



Kung Pad



**VEGO:s
dryckestips**

Spier Signature
Chenin Blanc
Art nr: 75019-01
Pris: 99 kr



VEGOBITAR I SÖTSUR SÅS**4 portioner**  

Det här är en favorit på kinarestaurangerna och den har en fin balans mellan sötma och syra. Jag använder vegobitar i den här, men man kan lika gärna blanda grönsaker och sötsur sås med valfria bönor eller stekt tofu.

450 g vegobitar, t ex Oumph, Anamma, Hälsans Kök eller Vegme
2 msk vatten
½ dl majsstärkelse
olja att friteras i
1 gul lök, grovhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 grön paprika, hackad
1 dl hackad ananas, finns på konservburk

Sötsur sås

½ msk potatismjöl
1 dl vatten
¾ dl ananasjuice, från den konserverade ananasen
½ dl vitvinsvinäger
2 msk ketchup
1 msk ljus sojasås
½ dl strösocker
salt

1. Blanda vegobitarna med vatten i en skål. Strö över majsstärkelsen och blanda väl så att de täcks helt.
2. Hetta upp generöst med olja i en kastrull. Friteras vegobitarna tills de blir gyllene i färgen och krispiga i konsistensen. Låt rinna av på hushållspapper.
3. Vispa ihop samtliga ingredienser till såsen i en skål.
4. Fräs gul lök, vitlök och paprika i lite olja tills allt har mjuknat och fått fint med färg.
5. Vänd ner ananasbitar och den sötsura såsen. Låt allt bli varmt och vänd sedan ner vegobitarna.
6. Servera med kokt ris eller nudlar.

KUNG PAO**4 portioner** 

Kung Pao är också en sån där rätt du alltid hittar på kinesiska restauranger. Originalen kommer från Sichuanprovinsen och är där kryddad med den heta sichuanpepparn, men det finns olika varianter runt om i Kina och här använder jag istället chiliflakes för att ge rätten en kick.

**Vegobitar**

400 g vegobitar, t ex soja, tempeh eller tofu
2 msk ljus sojasås
2 tsk vitvinsvinäger
1 tsk majsstärkelse

Wok

2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
2 tsk chiliflakes
1 msk vitvinsvinäger
4 salladslökar, skivade
1 dl rostade jordnötter

Sås

1 msk ljus sojasås
2 tsk vitvinsvinäger
2 tsk strösocker
2 tsk majsstärkelse
¾ dl vatten

**Till servering
kokt ris**

1. Blanda vegobitarna med sojasås, vinäger och majsstärkelse i en skål.
2. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna och stek vegobitarna gyllene. Lyft över på en tallrik så länge.
3. Hetta upp lite mer olja och fräs vitlök, ingefära och chiliflakes i ungefär en minut. Ha koll så att chilin inte bränns.
4. Rör ner vegobitarna, vinäger, salladslök och jordnötter. Låt fräsa med tills allt har fått färg.
5. Rör ihop ingredienserna till såsen i en skål och häll sedan ner i stekpannan. Blanda väl. Servera med kokt ris.

VÅRRULLAR**8 stora** 

Att göra egna vårrullar är inte så knepigt som man kan tro. Fryst vårrulledeg hittar du i frysdysken och sedan är det bara att rulla ihop och steka. Ja, jag har friterat dem på bilden, men du kan även steka dem i en stekpanna med generöst med olja.

8 ark vårrulledeg (finns i frysdysken)
2 msk majsstärkelse + 2 msk vatten
olja att friteras i

Fyllning

3 dl tunt skivad vitkål
2 morötter, tunna strimlor
2 dl bambuskott, tunt skivade
1 dl shiitakesvamp, tunt skivade
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk ljus sojasås
2 tsk vitvinsvinäger
2 tsk sesamolja

Dippsås

½ färsk röd chili
1 salladslök
1 msk riven ingefära
2 msk rödvinsvinäger
½ dl ljus sojasås
1 msk sesamolja
2 tsk vitvinsvinäger
1 tsk strösocker

1. Fräs vitkål, morot, bambuskott och shiitakesvamp i olja tills allt har fått fint med färg och mjuknat.
2. Vänd ner vitlöken och låt fräsa med i en minut. Håll sedan på sojasås, vinäger och sesamolja. Låt koka in. Håll över allt på en tallrik och låt svalna.
3. Lägg ut ett ark vårrulledeg och sprid ut en rad av fyllningen längs ena kanten.
4. Vispa ihop majsstärkelse och vatten i en skål. Pensla kanten av degen med den. Vik in kanterna och rulla ihop. Försätt med resterande degark och fyllning.
5. Hetta upp generöst med olja i en kastrull. Sikta på 180 grader. Friteras rullarna i några minuter tills de har fått ordentligt med färg. Låt rinna av på hushållspapper. Du kan även steka dem i generöst med olja i en stekpanna.
6. Servera vårrullarna med dippsåsen.

Dippsås

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

UMGÅS ÖVER EN FIKA



Vegansk bakchoklad

Chokladfabriken var favoriter hos mig redan innan, men nu är jag galet förälskad eftersom de precis lanserade tre veganska bakchoklader: en mörk, en ljus och en vit. Alla ekologiska och fria från nötter och soja. Finns i butik och på malmochokladfabrik.se.

Cold Brew Coffee

Mode Cold Brew Coffee är kallbryggt under 16 timmar. Det är gjort på hundra procent Fairtrade och ekologiskt Arabica-kaffe från Sydamerika. Mixa med vatten eller valfri mjölk + is för en svalkande och god islatte. 1 liter kostar 149 kr på meds.se.



Metallic bakmaskin

Populära Kenwood lanserar nu sin populära köksmaskin kMix i fyra olika metallicfärger: roséguld, krom, guld och svart krom. Vilken är din favorit? Maskinen kostar 4 500 kr på bagarenochkocken.se och levereras med en rad rejäla tillbehör.

Fikor är underskattade. Brygg en kopp kaffe eller te, håll upp ett glas kyld saft, duka upp hembakat eller färdigköpt. Fikor kan handla om skitsnack och tofskratt eller kan avnjutas i tystnad. Det viktiga är att du har dem!



Pressa din egen must

Äpplen, päron, rabarber, hallon eller jordgubbar. Du kan pressa det mesta med den här fruktpressen och sedan söta efter smak. Drink direkt eller frys in, så har du den mest smakrika råsaften redo året runt. Den här fruktpressen kostar 2 590 kr på raapress.se.



Veganska chocolate chip!

Nu har Wasa kommit med helt veganska chocolate chip cookies. De kommer i en förpackning på 270 g och kostar 19,95 kr.

Innovativt bröd

Brödverket lanserar nu två helt nya matbröd – Havrisar och Teffisar. Havrisar är bakade på havre och äpple och Teffisar på bland annat råg och teff. Havrisar kostar 35 kr och Teffisar 30 kr.



Alla behöver en vacker kopp

Fikastunden blir liksom så mycket trevligare. Koppen Saga i porslin med blått mönster hittar du på frokenfraken.se för 149 kr.



Kaffe som gör skillnad

Rutasoka Coffee startade i Sverige 2017 av Rebu Burubwa, för att kunna ge tillbaka till Kongo som han flydde från 2007. Rutasoka Coffee samarbetar med 9 000 kaffeodlare i östra Kongos högland, ger dem utbildning och driver ett projekt där de skänker nya plantor till bönderna. En del av vinsten från kaffet driver sedan kvinnoklinken i Kongo. Läs mer och köp på rutasoka.se.



Ett glas citrusdröm

Nu lanserar God Morgon en riktig citrusdröm för alla frukostälskare: en ekologisk juiceblandning av blodapelsin och apelsin. Du hittar den i kyldisken för 26,95 kr/0,85 liter.

Injera

Östafrikanska teffpannkakor

Injera är fluffiga, jästa, lätt syrliga teffpannkakor som äts med en rad olika fyllningar. Det är väldigt enkel och billig mat som samtidigt känns väldigt generös när du dukar upp som en liten buffé. Med andra ord, perfekt bjudmat.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Injera är en nationalrätt i Etiopien och Eritrea och görs på sädeslaget teff som odlas där. Teff är ett helt glutenfritt sädeslag. Injera är ett tunnbröd men eftersom det påminner om pannkakor benämner många det som just teffpannkakor.

Går du på t ex en etiopisk eller eritreansk restaurang så har de en hel rad med olika röror och tillbehör, oftast mycket veganskt och vegetariskt. Här bjuder jag på några av mina favoriter.

Det blir väldigt mycket fyllning, men mycket går att frysa in eller så kan du äta det med ris eller andra gryn.

Berberekrydda

Kryddblandningen Berbere är ett måste i etiopisk och eritreansk matlagning. Den innehåller muskot, ingefära, koriander, kardemumma, spiskummin, chili m.m. Du kan göra egen, men enklast är att köpa färdig, du hittar den i kryddhyllan.

INJERA – TEFFPANNKAKOR

4 portioner

Har du varit på en etiopisk restaurang har du garanterat ätit dessa tunna tefftunnbröd. De är dock mer som fluffiga, tunna pannkakor. Hur man äter dem? Med händerna! Riv av en bit pannkaka, nyp upp lite av någon av fyllningarna och ät.

5 dl teffmjöl

5–6 dl ljummet vatten

½ tsk torrjäst

½ tsk salt

1. Vispa ihop teffmjöl, 5 dl vatten, salt och jäst i en bunke. Plasta in och låt stå i rumstemperatur över natten. Smeten ska bubbla lätt.
2. Vispa eventuellt ner mer vatten. Det ska bli en lagom tjock pannkakssmet. Håll ut smeten tunt så att det täcker botten av stekpannan. Låt steka på tills det har bildats en massa bubblor över pannkakan. När du ser att smeten nästan helt har tillagats lägger du på ett lock och låter den ångas i en minut.
3. Vänd ut pannkakan på en tallrik och fortsätt med resterande smet.

ATKIL WOT VITKÅLSGRYTA MED POTATIS



Den här blandningen av kål och potatis är också god som tillbehör till annan mat.

2 morötter, skivade

1 gul lök, tunt skivad

2 tsk riven färsk ingefära

2 msk rapsolja

1 tsk spiskummin

½ tsk gurkmeja

½ vitkålshuvud, ca 1 kg

4 potatisar, i bitar

2 dl vatten

½ tsk salt

svartpeppar

1. Fräs morot, gul lök och ingefära i oljan tills löken mjuknar och får färg.
2. Rör ner spiskummin och gurkmeja och låt fräsa med i en minut.
3. Vänd nu ner vitkålen och potatisen. Låt fräsa med i några minuter och håll sedan på vattnet. Lägg på ett lock och låt allt sjuda i ca 20 minuter eller tills potatis och kål har mjuknat. Rör om då och då och fyll eventuellt på med lite vatten om det har kokat bort.
4. Smaka av med salt och peppar.

GOMEN SPENATRÖRA



Den här gröna röran är alltid med och kan göras på både spenat, grönkål och mangold.

500 g fryst hackad spenat

1 gul lök, finhackad

4 vitlöksklyftor, finhackade

1 msk olivolja

1 dl vatten

1 msk riven färsk ingefära

1 msk citronsaft, ca ½ citron

½ tsk gurkmeja

1 tsk paprikapulver

1 krm kryddpeppar

½ tsk salt

1. Tina spenaten och krama ur så mycket vätska du kan.
2. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
3. Rör ner spenaten eller grönkålen och låt fräsa med i några minuter.
4. Blanda ner vatten, ingefära, citronsaft, gurkmeja, paprikapulver, kryddpeppar och salt. Låt puttra på tills vattnet har kokat bort.

Teffpannkakor

Kryddig linsröra

Vitkålsgryta med potatis

Kryddig linsröra

MESIR WAT KRYDDIG LINSRÖRA

4 portioner

En kryddig linsröra där det inte gör något om linserna kokar sönder lite. Jag gillar även att göra den här linsröran och bara äta med spenatröran Gomen och kokt ris.

2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk rapsolja
2 msk berbere krydda
1 msk strösocker
1 tsk salt
4 dl torkade röda linser
8 dl vatten

1. Fräs gul lök och vitlök i rapsoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner berbere krydda, strösocker och salt. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på röda linser och vatten. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter. Rör om då och då och fyll eventuellt på med lite mer vatten om det kokar bort. Du ska få en tjock, krämig linsröra, då är det klart.

Gröna bönor

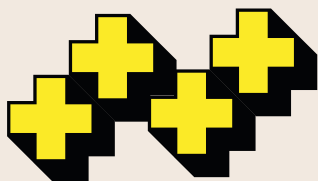
FASOLIA GRÖNA BÖNOR



Det är väldigt populärt att prata om "al dente" och tuggmotstånd, men de här bönorna gillar jag mjuka.

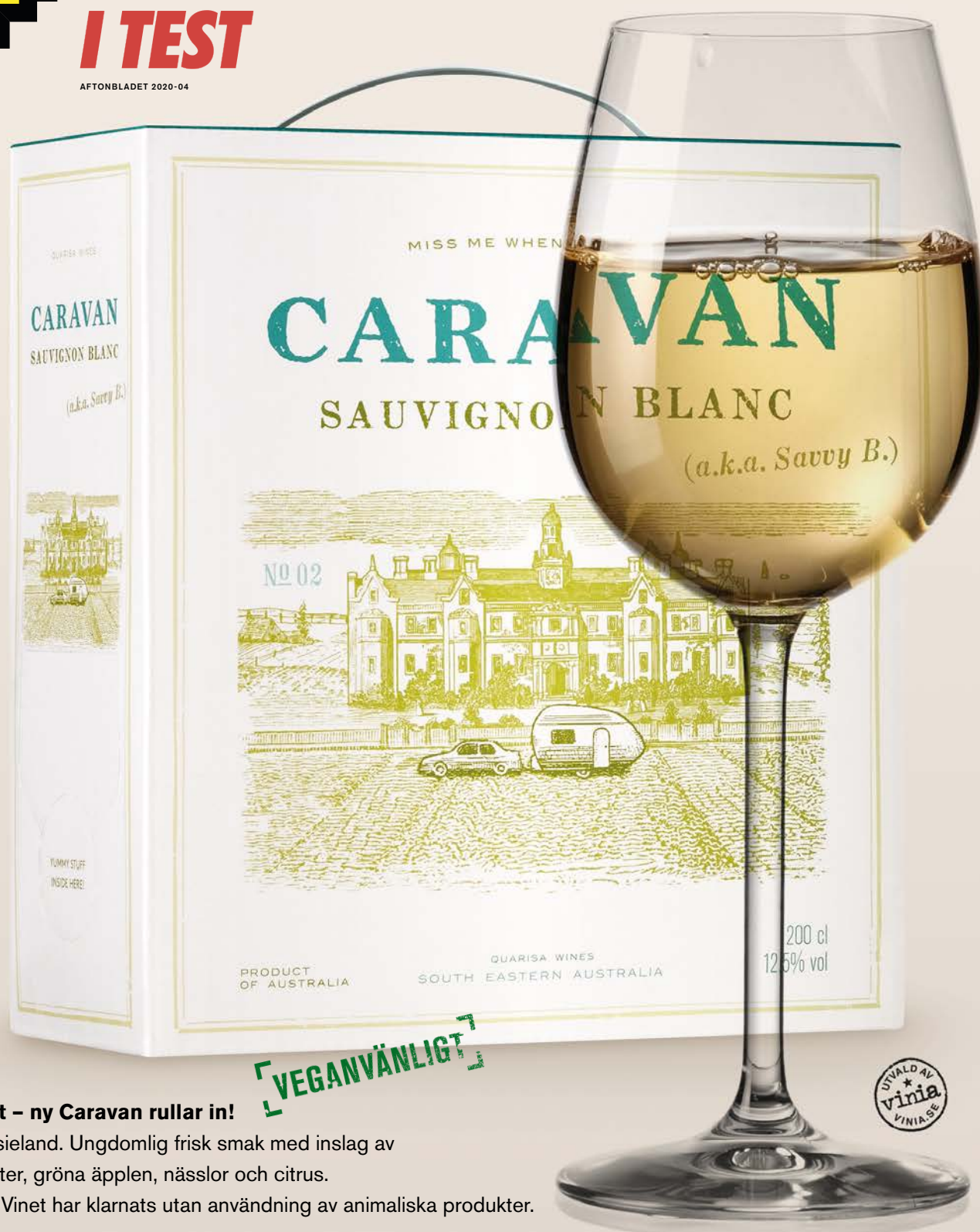
1 gul lök, finhackad
1 msk olivolja
2 msk tomatpuré
1 dl krossade tomater
400 g gröna bönor eller haricots verts
2 morötter, strimlade
2 tomater, hackade
2 tsk riven färsk ingefära
1 vitlöksklyfta, riven
1 tsk salt

1. Fräs den gula löken i olivoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner tomatpuré och låt fräsa med i en minut.
3. Rör nu ner resterande ingredienser och låt puttra under lock i 10–15 minuter tills bönorna är riktigt mjuka. Smaka av med salt och peppar.



**BÄST
I TEST**

AFTONBLADET 2020-04



CARAVAN BOX
159 kr | 2 liter
12,5%
Art. nr 2260

VEGANVÄNLIGT

Grönskande vitt – ny Caravan rullar in!

NYHET från Aussieland. Ungdomlig frisk smak med inslag av krusbär, färska örter, gröna äpplen, nässlor och citrus.

Veganvänligt – Vinet har klarnats utan användning av animaliska produkter.



**Alkohol kan skada
din hälsa**

I STÄLLET FÖR KYCKLING

Dragonpasta med tofu

Kyckling har blivit alltmer populärt i Sverige, men jag vill visa på alla vegoalternativ du kan använda i stället för just kyckling. Baljväxter, vegobitar, tofu, tempeh... Det finns hur mycket som helst! Huvudsaken är ju att maten blir rungande god, och det är precis vad de här rätterna är.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Picklad rödlök
Mangoraja-potatissallad

Tofukebab

MANGORAJA-POTATISSALLAD

4 portioner  

Tempeh är fermenterade baljväxter och blir som en kaka med en mustig, nöttaktig smak med toner av svamp. Det finns tempeh från flera märken så det är bara att testa sig fram. Nu finns även Bärta, som görs på svenska gula ärtor som först groddas och sen fermenteras. Tempeh har en speciell smak och kan tillagas på många sätt. Den gillar smak, inte minst asiatisk (tempeh kommer ursprungligen från Indonesien), så här kommer en krämig potatissallad med curry.

500 g tempeh, hackad
1 kg fast potatis
1 ½ dl naturall yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 dl majonnäs, t ex äggfri
½ dl mango chutney
1 msk gul curry
2 tsk agavesirap
1 vitlöksklyfta, riven
1 rödlök, finhackad
1 ½ dl gröna ärtor
1 röd paprika, finhackad
salt
svartpeppar

1. Stek tempehn i generöst med olja tills den får fint med färg.
2. Koka potatisen mjuk och låt sedan svalna. Skär i mindre bitar.
3. Rör ihop yoghurt, majonnäs, mango chutney, curry, agavesirap och vitlök i en skål.
4. Vänd ner samtliga ingredienser i dressing. Blanda väl och smaka av med salt och peppar.

TOFUKEBAB

4 portioner  

Tofu är perfekt att ersätta kyckling med eftersom den går att variera i oändlighet. Tofu smakar inte så mycket i sig men äälskar kryddor, så var inte blyg. Här har jag gjort en vegetarisk variant av kyckling-kebab med alla smaker vi älskar.

Tofukebab
500 g fast tofu
½ dl rapsolja
2 tsk spiskummin
2 tsk chilipulver
1 tsk paprikapulver
1 tsk torkad oregano
1 tsk vitlökspulver
1 tsk lökpulver
salt

Picklad rödlök

1 dl vatten
½ dl strösocker

1 ½ msk ättiksprit (12 %)
2 rödlökar, tunt skivade

Yoghurtsås med gurka

1 gurka, fint riven
½ tsk salt
3 dl crème fraîche eller naturall yoghurt,
t ex soja- eller havrebaserad
2 vitlöksklyftor, rivna
2 tsk torkad mynta
salt

Till servering

pitabröd
salladsblad
rädisor, tunt skivade

Tofukebab

1. Strimla tofun fint. Jag gillar att hyvla den med en osthyvel eller mandolin, men du kan även använda en vass kniv.
2. Blanda rapsoljan med alla kryddor i en skål. Vänd ner tofustrimlorna och blanda väl. Låt gärna marinera i 30 minuter eller längre.
3. Stek tofun gyllene i en het stekpanna.

Picklad rödlök

1. Koka upp vatten, strösocker och ättiksprit.
2. Lägg ner rödlöken i en glasburk och häll på den heta lagen. Låt allt svalna.

Yoghurtsås med gurka

1. Blanda gurka och salt i ett durkslag. Låt stå i 15 minuter. Pressa sedan ut så mycket vätska du bara kan.
2. Blanda gurkan med övriga ingredienser. Låt stå i 10 minuter innan servering.

Servering

Fyll värmda bröd med tofukebab, yoghurtsås, picklad rödlök, salladsblad och rädisor.

FLYGANDE JACOB

4 portioner 

I grytor och krämiga gratänger som traditionellt innehåller kyckling går det självklart bra att använda vegobitar, tempeh och tofu, men det går även toppen med kikärtor eller andra baljväxter. Har du en smakrik sås så kommer folk att älska det. Därför har jag här gjort klassikern Flygande Jacob fast med kikärtor.

2 burkar kikärtor à 400 g, ca 6 dl kokta
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl chilisås
1 msk ljus sojasås
1 tsk liquid smoke
2 bananer, skivade
1 ½ dl jordnötter
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skölj kikärtorna och låt rinna av. Blanda med grädde, chilisås, sojasås och liquid smoke i en gratängform. Smaka av med salt och peppar.
3. Fördela bananer och jordnötter över. Gratinera allt i 15–20 minuter. Det ska få fint med färg.
4. Servera med kokt räis, matvete, mathavre, quinoa eller annat gott.

Här pressar jag ut vätska ur tofun först för att den ska få en fastare konsistens. Du behöver inte göra det, men det är ett smart trick om du vill ha en lite tuggigare tofu.

DRAGONPASTA MED TOFU

4 portioner  

Här pressar jag ut vätska ur tofun först för att den ska få en fastare konsistens. Du behöver inte göra det, men det är ett smart trick om du vill ha en lite tuggigare tofu. Du kan även frysa in den, tina upp, och sen pressa ut vätskan. Här har jag använt den till en klassiker med dragon och grädde.

pasta för 4 personer

500 g fast tofu
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 dl torrt vitt vin
2 dl crème fraîche eller naturall yoghurt,
t ex soja- eller havrebaserad
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk torkad dragon
2 msk dijonsenap
salt
svartpeppar

1. Vira in tofun i en kökshandduk och lägg på en vikt (t ex en skärbräda med ett mjölpaket på). Låt stå i 20 minuter så att vätskan pressas ut.
2. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Under tiden som pastan kokar strimlar du tofun. Stek sedan gyllene i generöst med olja.
4. Vänd ner gul lök och vitlök och låt fräsa med tills den mjuknar.
5. Häll på vin, crème fraîche eller yoghurt, dragon, senap, salt och peppar. Blanda väl och låt puttra på i några minuter.
6. Blanda dragonsåsen med pastan och servera.



Psst... Du kan se videon där jag lagar den här rätten på vår Youtubekanal "VEGO".



VEGETARISK "BUTTER CHICKEN"

4 portioner  

En av de absolut populäraste indiska rätterna. Jag har använt mig av Oumph i den här, men vilka vegobitar som helst går superbra, även tofu och tempeh. Jag serverar den här grytan med roti, som är ett indiskt tunnbröd. Recept på det hittar du på vegomagasinet.se.

Psst...

sojabitar, som du enklast hittar i frysdisker, suger inte åt sig supermycket av marinader om de får ligga till sig, så det är bara att blanda och använda direkt, om du så steker eller grillar dem.

1 dl naturell yoghurt, t ex soja-,
havre- eller kokosyoghurt
3 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven färsk ingefära
2 tsk garam masala
1 tsk gurkmeja
1 tsk mald spiskummin
1 tsk chilipulver
salt
500 g vegobitar, t ex sojabitar,
tofu eller tempeh

Sås

½ dl rapsolja
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald garam masala
1 tsk chilipulver
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja-,
havre- eller kokosyoghurt
salt

1. Rör ihop samtliga ingredienser till marinaden i en skål.
2. Vänd ner vegobitarna och blanda väl. Använder du tofu eller tempeh, låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten. Använder du sojabitar kan du gå vidare till nästa steg på direkten.
3. Stek vegobitarna gyllene i generöst med olja.
4. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs den gula löken tills den mjuknar.
5. Rör ner vitlök och ingefära och låt fräsa med tills även vitlöken har mjuknat.
6. Rör ner kryddor och låt fräsa med i en minut. Vänd sedan ner krossade tomater och yoghurt. Koka upp och låt puttra på i 15 minuter. Såsen ska mörkna i färg.
7. Vänd ner vegobitarna och smaka av med salt.
8. Servera med roti eller kokt ris.

KYCKLINGFRI SOMMAR MED DJURENS RÄTT!

Intervju med Emma Bäckström på Djurens Rätt.

KAMPANJEN KYCKLINGFRI SOMMAR är en utmaning som går ut på att skipa kycklingen i 21 dagar! Det går att hoppa på utmaningen när som helst under sommaren och under de tre veckor som utmaningen pågår hjälper Djurens Rätt till med en massa recept och inspiration. Anta utmaningen på valjvego.se/3veckor.

Varför är kycklingindustrin så viktig att lyfta?

– Kycklingar är de djur i livsmedelsindustrin som är flest och har det sämst. Varje år dödas mer än 99 miljoner kycklingar för sitt kött, bara i Sverige. Mätt i vikt så konsumerar svenskar mer kor och grisar, men sett till antalet individer som dör så är kycklingarna absolut flest. Kycklingarna hålls inomhus i stora grupper, ofta på tiotusentals individer, och en kyckling har mindre än ett A4-papper i yta att leva hela sitt liv på. Ett liv som tyvärr bara är 35 dagar långt. Många som vill äta mer vego kanske börjar med att välja bort det röda köttet, men att välja bort kyckling gör faktiskt väldigt stor skillnad eftersom det berör extremt många individer.

Många tänker inte på att kycklingindustrin och äggindustrin är så olika, berätta!

– Ja, även om det i grunden är samma djur (höns) så är kyckling- och äggindustrin helt skilda från varandra. I kycklingindustrin handlar det om snabbväxande broilers som föds upp för sitt kött. Kycklingarna slaktas så unga att de aldrig ens kallas för hönor eller tuppar, som de ju skulle ha blivit om de hade fått växa upp.

I äggindustrin får hönorna leva lite längre, men redan efter ungefär ett och ett halvt år dödas de då deras kroppar slitits ut efter att ha producerat ägg i ett onormalt högt tempo och de inte anses lika lönsamma längre. Hönornas bröder, tuppsycklingarna, dödas direkt efter födseln. De anses vara en biprodukt i äggindustrin eftersom de inte kan lägga ägg och det inte är lönsamt att föda upp dem för sitt kött.

Något som många förvånas över är att man i kycklingindustrin håller upp till 25 kycklingar per kvadratmeter, vilket faktiskt



”Det finns så sjukt mycket kul i butikerna att använda istället för kyckling! Tofu, seitan, tempeh, Oumph, nuggets av soja eller ärta o.s.v.”

är ännu trängre än vad hönor i bur har det i äggindustrin.

Vad tror du är de vanligaste missuppfattningarna om kycklingindustrin?

– Det finns många, men en vanlig missuppfattning är nog att det går att välja att äta kött eller andra animaliska produkter från djur som ”har haft det bra”. Som den storskaliga djurhållningen ser ut idag kan jag tyvärr säga att det inte finns på kartan att djuren har haft det bra. När det kommer till kycklingar så är det nog också många som fortfarande tror att det, relativt sett, är bättre i Sverige än i andra länder, men Sverige är faktiskt ett av de länder med mest intensiv kycklingproduktion. Till skillnad från de flesta andra EU-länder har Sverige i genom-

snitt över 100 000 kycklingar per gård och 99 % av kycklingarna är snabbväxande.

Många pratar ju om kyckling som ett smart miljöval?

– Det beror såklart lite på vad en jämför med, men det korta svaret är att vego alltid är bättre. Kycklingproduktion genererar omkring 1,6–5,4 kg koldioxidekvivalenter växthusgasutsläpp per kilo benfritt kycklingkött. Jämför vi med den stora klimatboven nötkött så är det en mindre mängd utsläpp, men det är fortfarande upp till 10 gånger mer än för växtbaserade alternativ.

Hur jobbar Djurens Rätt med de här frågorna?

– Vi jobbar på många sätt, både för att minska konsumtionen av kyckling och för att göra det bättre för de djur som redan finns i industrin. Vi har nu under dryga två år drivit kampanjen 99 miljoner där vi genom bilder och filmer visar hur kycklingarna faktiskt har det. Den kampanjen driver vi för att minska kycklingätandet, informera och driva opinion, men också för att sätta press på branschorganisationen Svensk Fågel för att skapa förbättringar för kycklingarna.

Vi jobbar också mycket gentemot företag för att få dem att ställa krav på branschen. Där har vi något som heter European Chicken Commitment (ECC) som är ett antal välfärds-kriterier som tagits fram av Djurens Rätt tillsammans med ett 30-tal andra ledande djurrätts- och djurskyddsorganisationer i Europa. Genom att företagen antar ECC så hjälper de till att höja miniminivån för kycklingarna i livsmedelsproduktionen. Det handlar bland annat om att kycklingarna ska få mer plats att röra sig på, att kritiserade slaktmetoder avvecklas och att kycklingarna ska vara så kallade långsamväxande.

Vad kan man använda istället för kyckling?

– Det finns så sjukt mycket kul i butikerna att använda istället för kyckling! Tofu, seitan, tempeh, Oumph, nuggets av soja eller ärta o.s.v.





För att växtriket
är godare

Matlagning för UNGA KOCKAR

Väck barnens intresse för grön matlagning tidigt genom att låta dem vara med och välja och laga maten! Det är kul, spännande och gör allt så mycket godare. Här kommer några favoriter från Barnens vegetariska kokbok.

RECEPT: HEATHER WHINNEY OCH DENISE SMART FOTOGRAF: DAVE KING



Linsdall och parathasall

MILKSHAKE MED NÖTTER OCH FRUKT

2-4 glas 

Det finns en hemlig ingrediens i denna milkshake – smaskigt mandelsmör som ger en boost av protein och fibrer.

150 g färska eller frysta blandade bär

1 liten banan, skivad

3 dl mandelmjök

2 msk mandelsmör

2 msk havregryn

1 liten näve mandlar eller cashewnötter

1. Lägg alla ingredienser i en mixer eller matberedare.

2. Mixa till en slät milkshake.

3. Milkshaken ska helst drickas direkt men kan även förvaras i kylskåpet över natten.





MOSAD AVOKADO PÅ ROSTAT SURDEGSBRÖD

2 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Krämigt avokadomos är en mättande och smakrik start på dagen. Det går fort och lätt att svänga ihop. Hoppa över chiliflakes om du inte gillar stark mat.

2 avokador, delade, urkärnade och skalade
1 citron, saften
2 tsk chiafrön
havssalt och nymalen svartpeppar
4 tjocka skivor surdegsbröd, rostade
1 näve korianderblad
1 nypa chiliflakes (kan uteslutas)

1. Lägg avokado, pressad citron och chiafrön i en stor skål. Salta och peppra rikligt. Mosa försiktigt avokadon med baksidan av en gaffel.
2. Bred ut moset på nyrostat bröd.
3. Strö över korianderblad och lite chiliflakes, om du vill.

GRYTA MED GRÖNA BÖNOR

4 portioner  

I den här mustiga rätten får läckra gröna bönor, tomater, potatis och örter puttra länge till en härlig gryta!

1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
1 nypa havssalt
nymalen svartpeppar
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk paprikapulver
250 g små färskpotatisar, eller delade stora potatisar
1 stor näve körsbärstomater
200 g gröna bönor, ansade och delade
1 grönsaksbuljongtärning, upplöst i 7 ½ dl hett vatten
1 näve frysta gröna ärtor, tinade
1 näve dill, hackad
250 g fullkornsris, till servering

1. Hetta försiktigt upp oljan i en tjockbottnad gryta eller stor kastrull på medelvärme. Tillsätt lök, salta och peppra rikligt och stek i 2 minuter.
2. Tillsätt vitlök och stek i ytterligare 1 minut. Rör ner paprikapulver. Tillsätt potatis, tomater och gröna bönor. Blanda allt väl.
3. Håll försiktigt i buljongen och koka upp. Sänk värmen och låt sjuda under lock i 45 minuter tills grönsakerna är mjuka.
4. Tillsätt gröna ärtor, dill samt mer salt och peppar. Låt puttra i 5 minuter. Håll försiktigt allt i en form och håll varmt.
5. Koka fullkornsriset tills det är mjukt eller följ anvisningarna på förpackningen. Låt riset rinna av och servera det till grytan.

LINSDAAL OCH PARATHABRÖD

4 portioner 

Den här indiska rätten är otroligt smakrik men inte så kryddstark. Det är jättegott att doppa parathabrödet i grytan.

Parathabröd

2 dl fullkornsvetemjöl
2 dl vetemjöl
1 nypa havssalt
4 msk vegetabilisk olja
1 ¼ dl rismjöl, till utbakning

Linsdaal

2 ¼ dl torkade röda linser, sköljda och avrunna
7 ½ dl vatten
havssalt
nymalen svartpeppar
1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk färsk ingefära, riven
1 färsk röd chilifrukt, finhackad
2 tsk gurkmeja
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 stor näve fräska korianderblad, grovhackade citronklyftor, till servering

Paratha

1. Håll fullkornsvetemjöl, vetemjöl och salt i en stor skål, gör en grop i mitten och håll i 2 matskedar olja. Blanda allt med fingrarna till en grymig massa.
2. Håll i 1 ½ dl varmt vatten. Knåda till en deg. Tillsätt mer vatten om det behövs. Rulla degen till en boll och täck den med 1 tesked olja. Plasta in skålen och låt degen vila i 15 minuter.
3. Knåda degen i 1 minut, dela den sedan försiktigt i två jämnstora bitar och rulla dem till tjocka korvar. Dela varje degklump i 4 bitar, rulla dem till bollar och platta ut dem med handflatan.
4. Pudra bakbordet med lite rismjöl och kavla ut en boll i taget till en 10 cm stor rundel. Pensla rundeln med lite olja och vik den två gånger till en triangel. Tryck ihop och kavla ut till en rundel igen.
5. Värm upp en gjutjärnspanna på medelvärme. Stek en rundel i taget i 1 minut tills den bubblar upp. Vänd och stek andra sidan. Lägg brödet på en tallrik och håll det varmt.

Linsdaal

1. Lägg linserna i en stor kastrull, håll i vatten, salta och peppra rikligt och låt sjuda i 20 minuter tills linserna är mjuka.
2. Hetta försiktigt upp oljan i en stor stekpanna på medelvärme. Lägg i lök och salta och peppra rikligt. Stek löken mjuk i 2–3 minuter.
3. Rör ner vitlök, ingefära, chilifrukt och gurkmeja. Stek i 2 minuter.
4. Håll tomaterna i stekpannan och låt puttra på låg värme i 10 minuter. Rör ner såsen i kastrullen med linserna. Tillsätt korianderblad. Servera grytan med brödet och citronklyftor till.

FALAFEL MED SÖTPOTATIS

4 portioner 

Falafel kommer från Mellanöstern men finns numera i hela världen. Det här blir garanterat en av dina nya favoriträtter.

1 medelstor sötpotatis, cirka 250 g
1 burk kikärter à 400 g, sköljda och avrunna
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk malen spiskummin
2 tsk malen koriander
1 tsk rökt paprikapulver
2 msk färsk slätbladig persilja, hackad
1 tsk salt
1 tsk nymalen svartpeppar
1 tsk bakpulver
2 tsk färskpressad citronsaft
2 msk vetemjöl
4 msk sesamfrön
pitabröd, till servering
salladsblad, till servering

Yoghurtröra med mynta

1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 msk färsk mynta, hackad
¼ gurka, finhackad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Stick hål på sötpotatisen med en gaffel och lägg den på en plåt. Ugnsbaka i 40 minuter. Låt svalna en aning. Låt ugnen vara på.
3. Lägg kikärter, vitlök, kryddor, persilja samt salt och peppar i en matberedare. Mixa i intervaller till en grymig massa.
4. Skala sötpotatisen och skär fruktköttet i bitar. Lägg bitarna i matberedaren tillsammans med bakpulver, färskpressad citronsaft och mjöl. Mixa i intervaller tills allt har blandats.
5. Rulla smeten till ungefär 30 bollar. Rulla dem i sesamfrön, lägg dem på en plåt och ugnsbaka i 10 minuter.
6. Blanda ingredienserna till yoghurtröran i en skål. Servera falafelarna med varmt pitabröd, sallad och yoghurtröra.





Sommarbrunch!

Börja med att unna dig en sovmorgon och fullända allt med en lyxig brunch. BLT-sallad, toast med mandelricotta, blåbärs muffins och rosa våfflor. Här finns allt för att din brunch ska bli den perfekta, långsamma start på dagen som du förtjänar.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



Blåbärsmuffins



*Rosa våfflor
med hallon*

ROSA VÅFFLOR MED HALLON

8 st 

Här kommer ett gäng vackert rosa våfflor med både hallon och rödbeta. Jag gillar även att vända ner lite hackad choklad om jag är på det humöret.

3 dl vetemjöl
1 dl ris mjöl
½ tsk salt
2 tsk bakpulver
5 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
100 g smält smör, t ex mjölkfritt
2 dl hallon, mosade
1 kokt rödbeta

Till servering

färska hallon

vispad grädde, t ex havre- eller sojabaserad

1. Mixa samtliga ingredienser till en slät smet i en blender eller använd en stavmixer.
2. Grädda våfflorna som vanligt i ett våffeljärn. Grädda dem inte för hårt, du vill att de ska behålla lite av sin rosa färg.
3. Servera tillsammans med färska bär och vispad grädde eller glass.

BLÅBÄRSMUFFINS

12 st 

Muffins höjer vilken brunch som helst och jag råkar ha en förkärlek för just blåbärsmuffins. De här är superenkla och går även enkelt att frysa in.

5 dl vetemjöl
2 ½ dl strösocker
1 tsk bikarbonat
1 tsk bakpulver
150 g smör, t ex mjölkfritt
3 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
200 g blåbär, frysta går bra

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda vetemjöl, strösocker, bikarbonat och bakpulver i en skål.
3. Smält smöret i en kastrull eller mikron. Vispa ner i de torra ingredienserna tillsammans med mjölken och smöret. När du har en slät smet utan klumpar vänder du ner blåbären.
4. Fördela smeten i 12 muffinsformar. De ska fyllas till ¾ med smet.
5. Grädda i ca 25 minuter eller tills de är torra i mitten. Testa med en sticka.

*Det här är en av mina
favoritmackfyllningar
och den är inspirerad av
en klassisk tonfiskröra,
fast godare.*

MACKOR MED KRÄMIG KIKÄRTSRÖRA

4 st 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Det här är en av mina favoritmackfyllningar och den är inspirerad av en klassisk tonfiskröra... fast godare. Jag älskar en liten kick av tabasco så var inte för försiktig.

1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 tsk dijonsenap
1 citron, saften
1 vitlöksklyfta, riven
några droppar tabasco
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
½ rödlök, finhackad
3 msk hackad dill
salt

Servering

4 små baguetter
salladsblad
rödlök, tunt skivad

1. Rör ihop yoghurt, majonnäs, dijonsenap, citronsaft, vitlök och tabasco i en skål. Smaka av med salt.
2. Skölj kikärterna och mixa sönder lätt med en stavmixer. Du kan även hacka dem med en kniv. Vänd ner i dressingens tillsammans med rödlök och dill.
3. Fyll baguetterna med salladsblad, rödlök och kikärtsröra.

BLT-SALLAD

4 portioner 

BLT står för Bacon, Lettuce och Tomato. Det här är ju en vegoversion så jag gör en egen bacon med tofu eller tempeh. Den här salladen har allt: krispigt, rökigt, knaprigt, vitlökigt och fräscht.

"Bacon"

200 g tofu eller tempeh
2 msk rapsolja
2 msk sojasås
1 tsk liquid smoke
2 tsk lönn sirap

Dressing

½ dl majonnäs, t ex äggfri
½ dl naturell yoghurt, t ex havre- eller soyayoghurt
1 msk olivolja
1 citron, saften
salt
svartpeppar

Vitlökskrutonger

3 skivor surdegsbröd, i tärningar
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, pressad
salt

Sallad

2 huvuden romansallad
1 ask cocktailtomater, halverade
2 avokador, i bitar

"Bacon"

1. Skiva tofun eller tempehn tunt. Stek i oljan tills allt har fått ordentligt med färg.
2. Häll på sojasås, liquid smoke och lönn sirap. Vänd runt och låt koka in nästan helt. Var försiktig så att det inte bränns.
3. Smaka eventuellt av med mer salt.

Dressing

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

Vitlökskrutonger

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vänd runt brödtärningar, olivolja, pressad vitlök och salt i en ugnform. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills krutongerna har fått fint med färg. Rör runt då och då.

Servering

1. Riv sönder romansalladen och blanda med tomat, avokado och dressing. Sprid ut på ett fat.
2. Strö över vegobacon och vitlökskrutonger. Servera!



CHIAPUDDING MED KARDEMUMMA

4 portioner 

Chiapudding kan göras på så många sätt. Här får den en extra fyllig smak genom att man mixar ner cashewnötter. Det krävs en ganska kraftig blender för att få en slät smet, men det går även bra med en stavmixer.

100 g dadlar, ca 6 st
3 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
¾ dl cashewnötter
1 tsk mortlad kardemumma
½ tsk vaniljpulver
en nypa salt
½ dl chiafrön

Blåbärskompott

250 g blåbär, frysta
¾ dl strösocker
1 tsk potatismjöl

1. Kärna ur dadlarna och mixa ihop med mjölk, cashewnötter, kardemumma, vaniljpulver och salt i en blender. Du kan använda en stavmixer men den blir inte lika slät då eftersom det är cashewnötter i.
2. Blanda ner chiafröna och häll över allt i en låda. Låt stå och svälla några timmar i kylskåpet.
3. Tina blåbären och blanda med strösocker och potatismjöl i en kastrull. Värm på och så fort det börjar bubbla häller du över blåbären i en skål och låter svalna helt.
4. Fördela chiapuddingen i små glas eller skålar. Toppa med blåbärskompott och servera.



Mackor
med
krämig
kikärtsröra

BLT-sallad

TOAST MED MANDELRICOTTA OCH SYLT

4 st

Den här lyxiga toasten toppas med egengjord mandelricotta. Den görs på blötlagda mandlar och blir krämig och fyllig. Allt toppas med din favoritsylt, här har jag tagit jordgubbssylt.

Mandelricotta

5 dl mandel, utan skal

2 ½ dl vatten

1 msk lönnsirap

½ tsk salt

4 skivor toastbröd

jordgubbssylt

1. Blötlägg mandeln i 8–12 timmar.
2. Häll av blötlägningsvattnet och släng ner mandeln i en matberedare. Mixa tillsammans med vatten, lönnsirap och salt tills du får en krämig, lätt grymig massa.
3. Smaka av med salt.
4. Rosta brödskvivorna och bred ut ett generöst lager mandelricotta. Toppa med jordgubbssylt.

KIKÄRTSPANNKAKA MED ZUCCHINI

4 portioner  

Kikärtsmjöl används i pannkakor på många ställen runt om i världen och ersätter ägg på ett strålande sätt. Du kan vända ner i princip vilka grönsaker som helst, men här nöjde jag mig med riven zucchini. Spenat, strimlad paprika och tomat hade också varit supergott.

1 zucchini
2 dl kikärtsmjöl
3 dl vatten
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Topping

groddar
naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
citronklyftor

1. Riv zucchini grovt och pressa ut så mycket vatten du kan.
2. Vispa ihop kikärtsmjöl, vatten, olivolja, salt och peppar i en skål. Vänd ner zucchini.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och sprid ut smeten. Stek gyllene på båda sidor. Smeten ska ha "stannat" helt i mitten, då är den klar. Du vill inte ha en kladdig pannkaka.
4. Servera tillsammans med groddar, yoghurt och citronklyftor.

VEGO:s dryckestips

Strato Grenache
Rosé

Pris: 89 kr

Art nr: 2793-01



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.



SKJORTA FRÅN BRAVA FABRICS

Märket Brava Fabrics gör snyggt, hållbart och etiskt tillverkat mode. Deras kortärmade skjorta "Monkey monkey" hittar du för 800 kr hos djurvänliga [thrivestore.se](https://www.thrivestore.se).

CHARMIG STRÄVÄSKA

Vad passar väl bättre till stranden än en sträväska gjord av sjögräs? Kostar 249 kr på [indiska.com](https://www.indiska.com).



KLÄNNING I LYOCELL

Luftig denimklänning från H&M:s Conscious Collection gjord i det miljövänliga materialet lyocell. Bär den som den är eller matcha med byxor. 299 kr på H&M.



BODHI SUNGLASSES

Coola solglasögon i återvunnen plast från CHPO. Kan köpas i den hållbara modebutiken Ecosphere. Modell "Bodhi Sunglasses" i färgen Black/Leopard kostar 350 kr.

VEGANSK "SVINBORSTE"

När du borstar håret med en vegansk "svinborste" blir det inte bara superlent utan gör även under för hårbotten. "TEK Big oval cushion brush with ecological bristles" kostar 339 kr på [greenheads.se](https://www.greenheads.se), en frisör-salong som arbetar med ekologisk hårvård.



EKOLOGISK BALSAMSPRAY

Vårdande balsamspray för trassligt sommarhår. BRUNS produkter är gjorda av naturliga och ekologiska råvaror. Deras balsamspray finns både som oparfymrad och parfymrad med doft av frisk tangerin. 229 kr/200 ml på [brunproducts.com](https://www.brunproducts.com).



SOLKYSST HUD PÅ NOLLTID

Framhäv brännan och glittra i solen med "Coconut Bronze Shimmer Oil" som är gjord på Fairtrade-kokosolja och passar alla hudtyper. 195 kr på [thebodyshop.com](https://www.thebodyshop.com).

SOMRIGA SANDALER

Sandaler från det djurvänliga märket Beyond Skin. Skorna är gjorda i lyxigt veganskt läder och är perfekta för varma sommardagar. "Lolly Yellow Faux Leather Flat Slingback" kostar 1 900 kr på [beyond-skin.com](https://www.beyond-skin.com).





Har du lovat dig själv att äta mer grönt? Det är inte så svårt.
På recept.se finns vegetariska och veganska recept för både vardag
och fest. Och gott om gröna alternativ till dina gamla favoriter.



Recept.se är en receptbank med 1000-tals favoriter från Aller medias
tidningar, tillsammans med helt nytvecklade recept.

Alla provlagade och med tydliga beskrivningar som gör det enkelt
att lyckas i köket. Bra recept på god mat, helt enkelt.



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.



TRÖTT PÅ PLASTMÖBLER I TRÄDGÅRDEN?

Satsa på en ordentlig fåtölj i återvunnen aluminium. Klassiska stolen Eva av Bruno Mathsson designades på 40-talet och har blivit en del av den svenska designparnassen. Nu kan du få den i återvunnen aluminium. Miljösamt och håller absolut för ögats slitage. En stol utan karmar kostar 30 000 kr på www.mathsson.se.



COMEBACK FÖR KORGAR

Plastpåsen är bannlyst och istället kommer vi att behöva hitta andra sätt att bära hem maten. Kanske i korgar? Lillerød är korgföretaget som grundades av svenskar men har sin produktion i Danmark. Korgarna är gjorda i tålig ask för att klara vardagen bättre. De kostar 2 350 kr på www.lillerod.com.



I FÖRRA NUMRET

av VEGO talade jag om livet efter corona. Det var en text som jag skrev i slutet av april och när du läser detta har det gått tre månader sen jag satte punkt i den sista meningen. Stämmer trendspaningen?

Det händer så otroligt mycket just nu. Det är som att trender liksom utvecklas i realtid, mitt framför ögonen på oss. Det är otroligt svårt att få en överblick. Jag som arbetar mycket med färg och form – kommer våra hem att gå i färgstarka toner eller i beige? Ja, det beror ju på vilken teori man tror på. Vill man ha sitt hem som en borg (beige) eller vill man ha sitt hem som en palett för nytt, nya företeelser och nya intryck (färg)? Det är samma sak med resonemangen kring till exempel kök. Vill vi ha ett socialt kök (bort

med prestige och in med en massa högljudda vänner, en gjutjärnsgryta och en vinflaska med stearinljus som rinner ner på en rutig duk) – eller vill vi ha motsatsen, alltså ett hygieniskt kök som man enkelt kan torka av från coronavirus? Eller ta detta med allt trä vi har hemma. Vill vi ha ett miljövänligt hem med levande, varma material som trä? Jag tänker på allt från skärbrädor till paneler och köksbänkar. Eller kommer vi att tänka att trä samlar baciller och därmed är något som vi slänger? Kanske hellre en plastskärbräda eftersom vi kan desinficera den enklare?

VAR KOMMER SÅ miljöfrågan in i allt detta? Hur trendigt kommer miljö att vara "post corona"?

Trots all osäkerhet är jag helt övertygad om att vi kommer att se många bra saker. De stora

hjulen har börjat snurra ordentligt. Miljöfrågan är inte bara en liten nischfråga längre utan en självklarhet på allas agendor. Under pandemin har till exempel plastpåseskatten införts. Och bara att gå och handla på en av blomsterkedjorna visar tydligt vilken helomvändning vi har gjort. Här hittar man tydliga markeringar för vilka växter eller produkter (till exempel bihotell) som är bra för pollinerare, krukor som är gjorda i återvunna eller miljövänliga material, blommor som står för biologisk mångfald, kompost, närproducerade tomater, etc, etc.

Miljöfrågan är här för att stanna. Det jag är säker på är att vi framöver kommer att se material som är bättre, och att vi i stor utsträckning kommer att minska vår konsumtion för att istället använda det vi redan har.



KLIMATSMART FRÅN KONSTFACK

Designskolorna har släppt ut en ny generation formgivare och de flesta är intresserade av klimat, miljö och cirkulär ekonomi. En av dem är Daniel Svahn som gick ut Konstfack. Han har gjort en kollektion av kasserade gamla kontorsmöbler. Vad ska man göra av de tråkiga caféborden från 80-talet? Vår för inte en fåtölj och en hylla? Smart och riktigt snyggt. www.danielsvahn.com

ÅTERVUNNA GUMMISTÖVLAR

Sommar och sol – men kanske behövs ett par varma gummistövlar då och då? Den 19 augusti släpper Vagabond en kollektion under namnet Indicator Reborn. Modellen har en del som helt enkelt är gjord av sulor från insamlade gamla skor som malts ner. Skon kostar 1 400 kr på www.vagabond.com.



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.



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

100%
veganska
produkter

Din Vego Boost

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn



D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan 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



Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. OmniVegan 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.



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 och andra internetbutiker.

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

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET



KIDS
Multi

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.



Multi

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.



SUNWARRIOR®

VEGAN

För dig som tränar och vill få mer energi, helt naturligt. Här får du fullvärdiga proteiner utan soja. Kommer från bra källor såsom ärtor, quinoa, chia, amarant och hampa. Finns även olika greens-produkter för din inre skönhet.

KOLLAGENBILDANDE

NYHET



SOY FREE

NO SUGAR ADDED

GLUTEN FREE

NON GMO

DAIRY FREE

VEGAN

För dig som läser VEGO-tidningen:
10% RABATT MED KODEN VEGO10



Webbshop:

Vitaminer.nu

Hur tar man vara på billiga råvaror i säsong och gör enkel sommarmat som inte kräver alltför mycket energi? Kanske en rostad potatissallad med bönor, en färgglad matveteotto eller en zucchinisoppa? Jag har även blandat upp med lite annat gott, både för vardag och helgmys.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG VARM POTATISSALLAD MED BÖNOR

4 portioner  

Den här rostade potatissalladen är jättegod att göra på sommarens nypotatis. Jag älskar för övrigt vaxbönor, de blir nästan krispiga om de rostas ordentligt. Mums!

Varm potatissallad med bönor

800 g färskpotatis
400 g gröna bönor
400 g vaxbönor
4 schalottenlökar, i klyftor
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Citron dressing

1 citron, rivet skal och saft
3 msk olivolja
2 msk vatten
1 msk vitvinsvinäger
salt
svartpeppar

Varm potatissallad med bönor

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skrubba färskpotatisen och skär i bitar.
3. Sprid ut på en bakplåtspappersklädd plåt tillsammans med gröna bönor, vaxbönor, schalottenlök och vitlök. Ringla över olivoljan och blanda väl. Salta, peppra och rosta sedan allt i 30 minuter eller tills allt har fått ordentligt med färg.

Citron dressing

Vispa ihop samtliga ingredienser. Blanda med den rostade potatissalladen i en skål. Servera med en god sallad.



TISPALL TERIYAKITOFU MED WOKADE NUDLAR

4 portioner 

För glutenfritt alternativ ersätt
fullkornsnudlar med risnudlar
BV 10 min + 30

Teriyakisås hittar du i den asiatiska hyllan och den ger en smakkick utan att du behöver jobba en sekund för det. Supersmigt och perfekt till tofu som annars inte smakar så mycket. Du kan servera ris till, men jag älskar wokade nudlar.

Teriyakitofu

400 g fast tofu

1 dl teriyakisås

1 msk sesamfrön

Wokade nudlar med grönsaker

nudlar för 4 personer

1 msk sesamolja

1 msk rapsolja

1 zucchini, halverad och skivad

2 morötter, skivade

1 röd paprika, strimlad

2 vitlöksklyftor, rivna

1 msk riven färsk ingefära

2 msk sojasås

Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen.

Teriyakitofu

1. Skiva tofun i större bitar. Blanda med teriyakisåsen och låt marinera i minst 30 minuter.

2. Stek tofun gyllene i lite olja. Pensla med lite extra teriyakisås och strö över sesamfröna.

Wokade nudlar med grönsaker

1. Hetta upp sesamolja och rapsolja i en stekpanna.

2. Fräs zucchini, morötter och paprika tills allt får ordentligt med färg.

3. Vänd ner vitlök, ingefära, sojasås och nudlar. Låt allt fräsa ihop i några minuter.

4. Servera de wokade nudlarna tillsammans med teriyakitofun.



ONSPALL RÖDBETSOTTO

4 portioner 

BV 15 min

Det här är en snabb och extremt färgglad rätt med mycket fibrer som mättar härligt. Ät som den är eller vänd ner två burkar sköljda bönor. Den här rätten är även god till vegobiffar eller bollar.

1 rödlök, finhackad

2 msk olivolja

3 dl matvete

½ dl vitt vin

8 dl grönsaksbuljong

2 rödbetor, rivna

salt

svartpeppar

Till servering

rucola

1. Fräs rödlöken i olivoljan tills den mjuknar.

2. Häll på matvete och vitt vin. Låt vinet koka in och häll sedan på grönsaksbuljong och rivna rödbetor. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills vätskan nästan kokat bort helt. Smaka av med salt och peppar.

3. Servera tillsammans med rucola och eventuellt lite rostade mandelflagor.



TORSDAG ZUCCHINISOPPA MED GRÖN MACKA

4 portioner

Linssoppa går att variera i oändlighet och den gemensamma nämnaren är enkelheten och det låga priset. Här har vi lagt till fruktig zucchini.

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 zucchini, ca 300 g
1 ½ dl gröna linser
1 ½ liter vatten
3 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk torkad timjan

Grön macka
8 skivor grovt rågröd
1 avokado
1 tsk srirachasås
½ gurka, skivad
1 tomat, skivad
valfria groddar
2 msk hackade hasselnötter
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills allt mjuknar.
2. Riv ner zucchini och låt steka med i någon minut. Tillsätt sedan gröna linser, vatten, buljongtärningar och timjan. Låt sjuda i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Du kan antingen äta soppan som den är eller mixa den slät med hjälp av en stavmixer.

Grön macka

1. Gröp ur avokadorna och mosa ihop fruktköttet med srirachasås. Bred ut på samtliga brödskivor.
2. Skiva gurka och tomat och lägg över avokadon. Toppa med groddar och hasselnötter. Salta och peppra. Lägg ihop till dubbelmackor och njut.



FREDAG COUSCOUSBIFFAR MED STEKT AUBERGINE OCH TAHINIDRESSING

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
hirs istället för couscous och
glutenfritt bröd istället för pita

Man kan göra biffar på mycket, även couscous! De gör sig jättebra med krämig och fräsigt aubergine och en enkel tahinisås är alltid bra att ha i rockärmen.

Couscousbiffar
2 ½ dl vatten
2 ½ dl couscous, gärna fullkorn
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 vitlöksklyfta, riven
2 msk finhackad persilja, fryst går bra
1 msk olivolja
1 tsk salt

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

Tahinidressing
½ dl tahini
½ dl vatten
2 msk olivolja

1 citron, saften
1 vitlöksklyfta
½ tsk salt

Till servering
4 pitabröd
sallad

Couscousbiffar

1. Koka upp vattnet. Ta kastrullen från plattan och rör ner couscousen. Lägg på ett lock och låt stå och dra i 10 minuter.
2. Håll av spadet från kikärterna och skölj. Låt rinna av och håll sedan ner i en matberedare och mixa hyfsat fint. Skrapa ner i en skål tillsammans med couscousen. Blanda ner vitlök, persilja, olivolja och salt. Forma till små biffar och stek gyllenbruna i olja.

Stekt aubergine

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

Tahinidressing

1. Vispa ihop tahini, vatten, olivolja, citronsaft, riven vitlöksklyfta och salt.
2. Fyll varma pitabröd med couscousbiffar, stekt aubergine, tahinidressing och sallad.



LÖRDAG SAFFRANSPANNA MED PASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta

Fänkål och saffran känns så somrigt för mig. Den här krämiga pastan har även en touch av apelsin. Du kan äta den som den är eller steka några fräsiga vegonuggets eller vegoschnitzlar till.

pasta för 4 personer

2 fänkålsstånd, fint skivade

1 purjolök, fint skivad

2 vitlöksklyftor, finhackade

2 msk olivolja

1 paket saffran, 0,5 g

1 apelsin, rivet skal och saft

2 dl grädde, t ex havre-
eller sojagrädde

salt

svartpeppar

2 msk rostade pinjenötter

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs fänkål, purjolök och vitlöksklyftor i olivoljan tills allt mjuknar.
3. Rör ner saffran, apelsin, grädde, salt och peppar. Låt puttra i några minuter.
4. Blanda pastan med saffranssåsen och toppa med rostade pinjenötter.

VEGO:s dryckestips

Domaine de la
Bournaie

Pris: 109 kr

Art nr: 5799-01



SÖNDAG ENKLA VEGOBOLLAR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfritt ströbröd

De här bollarna blandar du snabbt ihop och de innehåller sådant man oftast har hemma. De går såklart strålade ihop med pressad potatis och brunsås men jag älskar dem även tillsammans med potatissallad, rostade rotfrukter eller en matig sallad.

1 burk vita bönor à 400 g,

ca 3 dl kokta

1 ½ dl ströbröd

1 gul lök, finhackad

1 msk majsstärkelse

½ dl grädde, t ex havregrädde

1 msk flytande grönsaksfond

1 msk mörk sojasås

salt

vitpeppar

1. Håll av spadet från bönorna och skölj dem. Mixa till en puré i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Skrapa ner i en skål.
2. Blanda ner ströbröd, gul lök, majsstärkelse, grädde, flytande grönsaksfond och sojasås. Smaka av med salt och vitpeppar.
3. Forma till bollar och stek gyllenbruna i lite olja.



DESSERT
ENKEL CHOKLADMOSSE
 4 portioner

Tre ingredienser, två minuters arbete och sedan har du chokladmoussen nummer ett!

- 1 burk kokosmjölk à 400 ml
- 1 msk kokossocker, farinsocker, agave eller strösocker
- 2 msk kakao
- riven choklad till garnering

1. Ställ in kokosmjölken i kylskåpet över natten.
2. Skopa ut den tjocka, fasta kokosgrädden som ligger överst. Vispa den fluffig tillsammans med socker i några minuter.
3. Vispa ner kakaon.
4. Fördela chokladmoussen i fyra små portionsformar och dekorera med riven choklad.

VEGO:s
dryckestips
 Domaine
 Poudroux
Art nr: 7806-02
Pris: 109 kr



Är frukt skadligt för levern?

Ibland framställs frukt som ett ohälsosamt livsmedel som ger fettlever. Stämmer det och borde vi därför undvika ett högt fruktintag? Frukt innehåller väl massor av fruktos som är ohälsosamt?



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi.

Kolhydrater i frukt

Färs frukt innehåller förvisso fruktos, men vår största källa till fruktos är inte frukt, utan livsmedel som innehåller vanligt socker. Vanligt vitt socker, eller sackaros som det också kallas, består nämligen av en fruktos- och en glukosmolekyl. I tarmen spjälkas sackarosen till glukos och fruktos. Vid ett stort intag av socker blir därför även intaget av fruktos högt. Det kan också vara bra att känna till att brunt socker som råörsocker och farinsocker i princip innehåller lika höga nivåer av sackaros som vitt socker. De varianterna är därför inte nyttigare. Den största skillnaden är smaken och att de innehåller spårmängder av mineraler.

Kolhydratinnehållet i frukt varierar, men generellt innehåller de snabba kolhydrater i form av fruktos, glukos, och lite sackaros. Färs frukt innehåller mindre fruktos, medan torkad frukt är en mer koncentrerad fruktoskälla. Äter du mycket torkad frukt på en gång kan du känna av det genom att magen blir orolig. Det beror på att upptaget av fruktos i tarmen är sämre än för glukos och överskottsfruktos fortsätter ner till tjocktarmen där den bryts ner av tarmfloran. Under den processen bildas det även gas som kan vara obehaglig. De flesta är väl bekanta med att torkad frukt ger gasig mage.

Förutom de snabba kolhydraterna innehåller frukt även fibrer och stärkelse. De flesta frukter innehåller också pektin, vilket är en gelébildande fiber som bidrar till långsammare glukos- och fruktosupptag från tarmen. Att frukt bidrar till ett högt intag av fruktos stämmer därför väldigt dåligt.

Fördelar med frukt

Förutom kolhydrater och fibrer innehåller frukt även vitaminer, mineraler, antioxidanter och fytonäringsämnen. De ger därför ett bra bidrag med både näringsämnen och

"Det som inte är nyttigt är att vräka i sig koncentrerad fruktos och socker i form av sötad dryck eller livsmedel med högt innehåll av socker."

skyddande antioxidanter. I frukter som har skal är nivåerna av antioxidanter och fytonäringsämnen i regel högre i skalet, så är du ute efter antioxidanter är det bättre att äta även skalet. Det finns många observationsstudier som tyder på att ett högt intag av frukt och grönt skyddar mot välbefinnadssjukdomar som hjärtsjukdom och diabetes. Om det beror enkom på kosten är svårt att säga då personer som äter mycket frukt och grönt också tenderar att leva hälsosamt överlag. Det finns dock även interventionsstudier som indikerar att ett högt intag av frukt kan bidra till sänkt blodtryck och förbättra blodsockerkontrollen hos diabetiker.

Frukt som innehåller mycket pektin och fibrer bidrar också till en bättre mättnadskänsla och kan därför eventuellt förebygga för stort matintag och viktuppgång. Lösliga fiber kan också binda gallsalter i tarmen och bidra till sänkta LDL-kolesterolnivåer (LDL är lite förenklat det "onda" kolesterolet).

Fruktos som sötningsmedel

Fruktos i renframställd form och fruktosglukossirap används som sötningsmedel i drycker, kakor och godis. Söta drycker är överlag ett ganska dåligt livsmedel då det är enklare att dricka kalorier än att äta dem. Att äta stora mängder godis är självklart inte heller optimalt. Vi människor är inte anpassade för att hantera stora mängder fruktos och glukos. Äter du för mycket kalorier och är i positiv energibalans kommer du att lagra in överskottsenergin som fett, både kring midjan och inre organ. Bukfetma är en stor riskfaktor för både typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdom. Är du däremot i energibalans och inte tenderar att gå upp i vikt är fruktos och socker inte något du fanatiskt behöver undvika.

Det finns även en mängd olika nya typer av fruktsiraper som marknadsförs som



nyttiga sötningsalternativ. En variant som har fått stor popularitet de senaste åren är agavesirap. Agavesirap har ett mycket högt innehåll av fruktos, 80 %, jämfört med vanligt socker som endast innehåller 50 % fruktos (från sackaros). Även om fruktos inte är hälsoskadligt vid normalt intag kan det vara bra att ha i bakhuvudet att agavesirap och andra fruktsiraper inte är nyttiga alternativ till vanligt socker. Ett bakverk blir inte nyttigt bara för att du använder agavesirap istället för vitt socker.

Är frukt och fruktos skadligt?

Nej, äter du en varierad kost är det inte skadligt med fruktos. Särskilt inte om du får i dig fruktos genom frukt och grönsaker. Det som inte är nyttigt är att vräka i sig koncentrerad fruktos och socker i form av sötad dryck eller livsmedel med högt innehåll av socker. Fruktjuice är dock inte lika nyttigt som hel frukt då juicen i regel saknar fibrer. Ett högt intag av juice ökar också risken för erosion på tänderna. Vill du äta frukt i flytande form är smoothies på hel frukt en bättre variant.

I media kan du med jämna mellanrum läsa om att fruktos och frukt orsakar fettlever. Påståendet grundar sig i djurstudier som har visat att stora mängder fruktos kan öka risken för fettlever om energiintaget är för högt. Rent teoretiskt skulle det kunna förklaras genom att fruktos inte kan användas som energikälla i de flesta celler i kroppen

utan det transporteras direkt till levern där det kan omvandlas till fettsyror om intaget är väldigt högt. En mindre andel fruktos omsätts i tarmens celler och i njurarna. Problemet med resonemanget är att det inte finns några studier på människor som visar att ett högt intag av fruktos leder till fettlever. Det är dessutom väldigt svårt att komma upp i skadligt höga nivåer av fruktos om du äter en varierad kost.

Det som däremot är klarlagt är att sötade drycker ökar risken för fettlever hos människor. Trots det fortsätter folk att dricka sådan dryck. Tyvärr brukar det vara de som redan lever hälsosamt som hänger upp sig på små detaljer som att helt utesluta fruktos och socker från kosten. Det gör inte så stor skillnad för dem då ett normalt socker- och fruktosintag inte är ohälsosamt. De i befolkningen som är i riskgruppen och skulle tjäna på att dra ner på sockerintaget fortsätter med sina gamla vanor.

Det är ännu mer långsökt att påstå att ett högt intag av frukt ger ökad risk för fettlever. Det finns inget som tyder på att ett högt fruktintag ger fettinlagring i levern. Frukt innehåller överlag inte så mycket fruktos och innehåller även många andra näringsämnen som är nyttiga, som antioxidanter och fibrer. Både det lägre fruktosinnehållet och det långsamma upptaget i tarmen leder till att det tar längre tid innan fruktosen når levern och dosen blir också lägre än vid intag av koncentrerad fruktos.

Det viktigaste är att se till att socker inte tar upp så stor del av det totala energiintaget att du missar viktiga essentiella näringsämnen samt att du inte äter för många kalorier i förhållande till din energiförbrukning. Att använda agavesirap i kosten då och då är inte heller farligt då det är helheten av kosten som är viktigast. Agavesirap ger en annan typ av sötna som kan passa bra i vissa rätter.

Sammanfattning

De allra flesta tjänar på att öka sitt intag av frukt och grönt för att kosten ska bli mer hälsosam. Att det då cirkulerar rykten om att frukt är dåligt för hälsan är mycket olyckligt. Det finns inga belägg för att ett högt intag av frukt är hälsoskadligt, de studier som finns visar på motsatsen. De allra flesta kan därför äta frukt utan dåligt samvete, men de med allergi eller överkänslighet mot fibrer eller fruktos måste givetvis undvika vissa frukter. När det gäller fruktos är det framför allt renframställda fruktoskällor och andra sockerrika livsmedel som är det största problemet för den breda massan, då ett högt sådant intag är en riskfaktor för bukfetma. Ett högt intag av sötade drycker är också associerat med ökad risk för fettlever. Vill du minska risken för fettlever är det bästa att leva hälsosamt och undvika ett för högt kaloriintag och sötade drycker. Att undvika färsk frukt är kontraproduktivt då det innehåller många nyttigheter.



I huvudet på en blivande vegetarisk kockstudent

I juli startar Culinary Arts Academy Switzerland, världens främsta skola för det kulinariska hantverket, sin helt vegetariska kockutbildning. Målet är att inspirera fler kockar in i den vegetariska världen och skapa kulinarisk innovation. Skolans campus, beläget i Le Bouveret, ligger i absoluta framkant när det kommer till green-living. Som medlemmar i Green Globe och med ett Green Globe-certifikat, är hållbarhet och ansvarstagande för vår planet i deras DNA. Vi bad den blivande studenten, Victoria Eklund, att dela med sig av sina tankar inför terminsstarten.

Det är så mycket olika sprakande färger! Alla olika grönsaker, dess smaker och att verkligen kunna skapa en rätt helt från grunden. Jag tycker vegetarisk matlagning är så kreativt gentemot att tillaga kött. Jag har alltid älskat matlagning, men när jag bestämde mig för att sluta äta kött, klev jag in på ett område jag inte visste något om. Jag började experimentera, utforska alla olika råvaror och kryddor – och fastnade helt!

Att jag hamnade i Le Bouveret och hos Culinary Arts Academy Switzerland började egentligen med att jag kände jag ville göra något nytt i min vardag. Jag hamnade på deras hemsida och fastnade för innehållet i den vegetariska utbildningen. Jag har alltid haft ett stort intresse för hälsa och kost och bara kände att det är detta som jag vill göra! Jag sade upp mig från mitt dåvarande jobb redan innan jag hade ansökt.

Klart att det känns lite nervöst att flytta utomlands, men jag ser fram emot att få uppleva en annan kultur och träffa nya människor. Hela området vid campus och runt Montreux är så vackert. Tänk att jag ska få stå och laga mat med utsikt över Genevesjön – vilken inspiration!

Var jag ska göra efter utbildningen och även under min 12 månaders praktik, vet jag inte riktigt än. Men jag vet att jag vill jobba på ett ställe som är i absoluta framkant och är innovativt när det kommer till vegetarisk matlagning och hälsa. Kanske blir det så att jag startar eget efter utbildningen, där jag kan erbjuda något som innefattar hälsa i helhet, genom att vägleda och inspirera människor till ett sundare liv med vegetarisk kost och träning.

Mitt bästa tips om man är nyfiken på vegetarisk matlagning är att bara våga testa. Och krångla inte till det, hitta ett recept som du tycker verkar gott utan att göra det avancerat. Man behöver inte stå och laga mat i timmar om man inte vill det. Men belöningen man får efter att ha lagat något helt från grunden är oslagbar!

Swiss Education Groups och Culinary Arts Academy Switzerlands helt nya vegetariska kockutbildning startar i juli 2020. Ansökningsperioden för starterna i januari och juli 2021 är nu öppen.

Studierna kan finansieras med studiemedel från CSN, alla måltider samt boende ingår under tiden på skolan.

Läs mer på www.swisseducation.se/studera-vegetarisk-kockutbildning eller kontakta oss på www.swisseducation.se eller ring på 0731428272 för mer information.

Text: Johan Ståhlberg
Foto: Swiss Education Group



Tropisk yogamatta

Grounded Factorys yogamatta är tillverkad av ekologiskt naturgummi och har en rosa bakgrund med gröna exotiska blad. Gör träningen lite färggladare och lite roligare. Finns för 807 kr på groundedfactory.com.

DAGS ATT BLOMMA UT

Gör som sommaren, blomma ut och bli än lite mer fantastisk. Köp en snygg yogamatta för att lyfta träningen, grodda superfoods på diskbänken och återfukta med rosenvatten.



Grodda hemma

Vill du äta hälsosamt, klimatsmart och ekologiskt utan att spendera en förmögenhet? Odlar groddar och skott från Sproutly. De har bland annat roliga mixar att testa, som Skånemix, Ekoexpress och Jonas Ekoblandning. Kostar från 79 kr på sproutly.se.



Boosta med superfoods

Boost Yourselfs superfoodmixar passar bra att blanda i din smoothie, juice eller yoghurt. Alla produkter är ekologiska, veganska och innehåller inga tillsatser, socker eller konserveringsmedel. 150 g kostar 260 kr på hälsokostbutiker, meds.se eller boostyourself.com.



Ölandsvete på Lidl

Nu börjar Lidl sälja uppstickaren Bager's mjöl. Ölandsvete är en lantvetesort med hög proteinhalt som har utvecklats ur speltvetet. Det odlas i Skåne och är perfekt till riktigt härligt elastiska och lättarbetade degar. Först ut är siktat vetemjöl och fullkornsvetemjöl.



Vitaminberikad törstsläckare

WellAware lanserar nu Vitamin C Drink, fullproppad med vitaminer och mineraler. Det är en sockerfri och kolsyrad vitamin-dryck med smak av grapefrukt och lemonad. Finns på wellaware.eu och i butik. Kostar 20 kr/st.



Rosenvatten

Loelles ekologiska rosenvatten, även kallat roshydrolat, är ett helt naturligt ansiktsvatten som görs genom ångdestillering av ekologiska rosenblad. Rosenvattnet är återfuktande, anti-inflammatoriskt och lugnande. Det kommer i en sprayflaska på 100 ml samt i smarta reseförpackningar. Kostar från 90 kr på apotek, onlinebutiker och på loelle.se.



Sockerfritt godis

Wellbites finns i fyra varianter: Ananas-passion & Svarta vinbär med Vitamin B2, Hallon & Saltlakrits med Vitamin B6, Hallon & Fläder med zink samt Extra salt saltlakrits med Vitamin B12. Godiset säljs i affärer och på apotek och kostar ca 24 kr/påse.

Gurkmejashot!

Dot Shot är en ny innovativ dryck baserad på kurkumin från gurkmeja. Den innehåller naturliga ämnen och har en uppfriskande lime-smak. 2-pack för 79 kr säljs på meds.se.



Magisk matchaskål

Dricker du matcha-te? Det är klart att du kan vispa ihop allt i en vanlig skål, men den här keramikskålen glaserad i metallfärgad mörkt vinröd och blå är ju magisk. Kostar 299 kr på reneevoltaire.se.

Vegokött – bra eller dåligt?

Försäljningen av vegetariska köttersättningsprodukter har ökat flera år i rad. Bara mellan 2017 och 2019 har försäljningen fördubblats. Men hur är det med hälsoeffekterna av dessa produkter? Är de ett bättre alternativ till kött?

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

För två år sedan skrev Pernilla Berg en utmärkt artikel på detta ämne här i VEGO (2), men eftersom många återkommande frågor om hälsoeffekter av vegokött har jag blivit ombedd att bidra med ytterligare reflektioner.

Om man googlar på detta ämne finner man flertalet artiklar, många författade av kunniga personer med kloka tankar. Återkommande är slutsatserna mycket försiktiga och läsaren kan få intrycket att vi inte vet någonting om hälsoeffekter av vegokött. Detta beror på att en viktig källa till kunskap om ett livsmedels hälsoeffekter är befolkningsstudier. Dessa går ut på att följa ett mycket stort antal personer under lång tid, registrera vad de äter och vilka sjukdomar de drabbas av och sedan försöka räkna ut samband mellan olika livsmedel och hälsa. Eftersom vegokött än så länge äts av få och är ett relativt nytt livsmedel finns det i stort sett inga befolkningsstudier som värderar dess hälsoeffekt. Den enda jag har stött på är en studie på adventister som påvisade minskad frakturnrisk hos personer som åt mer vegokött (3).

Men befolkningsstudier är förstås inte det enda sättet för oss att få kunskap om hur olika livsmedel påverkar hälsan. Vetenskapligt har randomiserade studier en motsvarande tyngd. Dessa går ut på att man lottar två grupper till respektive livsmedel. För att ytterligare minska risken för störande faktorer kan man även lägga till en crossover-design. Det innebär att grupperna efter ett mellanrum byter livsmedel. Sedan mäter man olika hälsomarkörer under studiens gång och jämför grupperna. Det finns faktiskt några sådana studier som direkt jämför kött med vegokött och de tyder på en hälsofördel för vegokött.

"Det finns faktiskt några sådana studier som direkt jämför kött med vegokött och de tyder på en hälsofördel för vegokött."

Till exempel har man sett att kvinnor som lottats till att äta sojaprotein som proteinkälla uppvisar lägre kolesterol och minskad insulinresistens än kvinnor som ätit mest kött som proteinkälla. (4)

Även hos män har motsvarande resultat setts. I en studie lottades män till att äta sojaprotein eller nötkött som huvudsaklig proteinkälla. De som åt nötkött uppvisade försämrade blodfetter, men inte de som lade till sojaprotein. Under studien styrketränade även deltagarna och man såg ingen skillnad i uppmätt muskelstyrka mellan grupperna. (5)

ALLA SOM HAR sett filmen *The Game Changers* har idag svårt att hävda att vi behöver kött för att prestera väl fysiskt, inte ens på elitnivå. Mjölprotein (kasein) är en storfavorit i muskelbyggarkretsar p.g.a. att det finns en del studier som antyder ringa vinster jämfört med andra proteinkällor. I den högst rankade vetenskapliga tidskriften om nutrition, *American Journal of Clinical Nutrition*, publicerades tidigare i år en studie som jämfört kasein med svampprotein vid muskelbyggande. (6) Muskelnas tillväxthastighet, Muscle Growth Rate (MGR) uppmättes via stabila, svagt radioaktiva ämnen. Man fann att hos dem som lottats till svampprotein så tillväxte musklerna mer än dubbelt så snabbt än hos dem som lottats till mjölprotein.

Ett annat sätt att få kunskap om hur ett livsmedel påverkar hälsan är att titta på vad det innehåller och analysera relationen mellan skadliga och gynnsamma livsmedel. Kött innehåller en del näringsämnen men också många andra ämnen som påverkar hälsan negativt. Nämnas kan TMAO, hemjärn, nitrosoämnen, polyaromatiska kolväten, heterocykliska aminer, Neu5Gc,

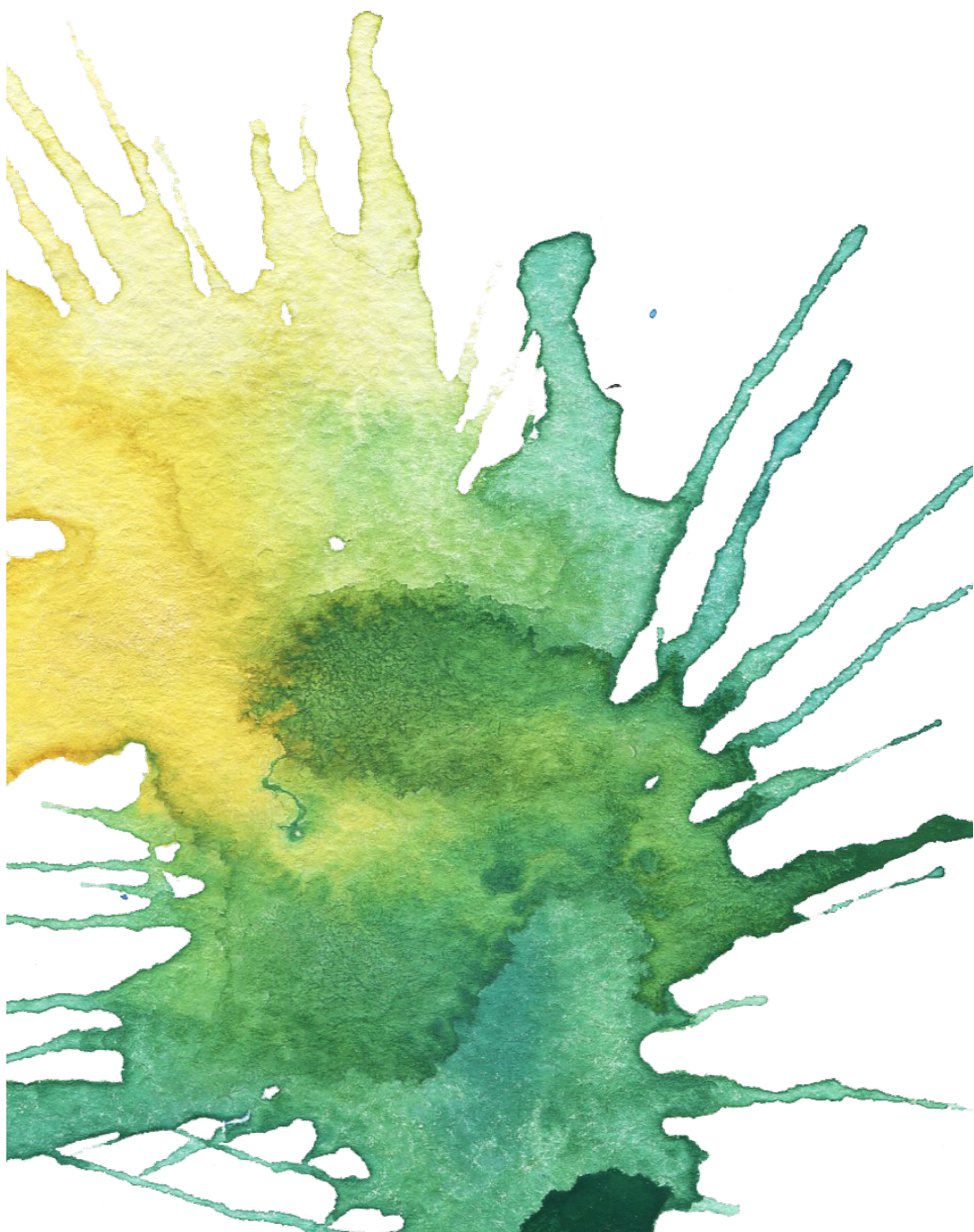
peroxiderat fett, kolesterol, mättat fett, transfett, endotoxiner från bakterier etc. Dessa ämnen har en dokumenterad effekt att öka risken för flera kroniska sjukdomar som cancer, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 m.fl. Dessutom har hälsorisker med kött verifierats i tusentals befolkningsstudier och lottade studier och de innehåller inga fibrer eller antioxidanter som främjar hälsan. Vissa vegoköttprodukter innehåller mättat fett och salt men i övrigt kan vi notera en frånvaro av hälsoskadliga ämnen. Vidare har många av dem kvar flertalet gynnsamma näringsämnen från de vegetabilier de tillverkats av.

DET ÄR ALLTID KLOKT att ha en vetenskaplig försiktighet. Jag kan hålla med om att det kan vara bra att vänta med att uttala sig tvärsäkert om vegoköttets hälsofördelar framför kött tills dessa bekräftats och kvantifierats i befolkningsstudier. Men till dess bör vi värdera den kunskap som finns och den talar ju relativt väl för vegoköttet.

Att välja hela vegetabilier som baljväxter, nötter och frön som sin huvudsakliga proteinkälla har både hälsofördelar och näringsmässiga fördelar framför vegokött. En bra jämförelse är den uppenbara hälsofördelen med att välja fullkorn framför processat vitt mjöl. Näringsmässigt håller liknelsen ganska väl. Mängden näringsämnen dubblas till tiodubblas vid båda dessa skiften beroende på vilket näringsämne vi tittar på och fibermängden är för vissa vegetabiliska proteinisolat noll. Så för den som vill optimera sitt näringsintag är det förstås bäst att välja hela vegetabilier. Men självklart riskerar vi inte någon näringsbrist och knappast någon hälsorisk om vi då och då väljer vegokött. Är det rött kött eller charkvaror vi byter ut är hälsovinster uppenbara.

Motsvarande gäller miljövinster. Det är en stor och vedertagen miljövinster att välja vegokött framför det animaliska alternativet men vinsterna blir ännu större om du väljer ett oprocessat livsmedel från växtriket. För djurvälståndet spelar det ingen roll. Om du bara kan låta bli en animalisk produkt så kommer färre djur att fara illa och dödas, oavsett vad du ersätter den med.

Sammanfattningsvis skulle jag säga att tillgängliga data idag ändå tyder på att vår hälsa gynnas av att välja vegokött framför animaliskt kött. Vi kan alltid önska oss fler vetenskapliga studier. Men dagens kunskapsläge säger oss ändå att vi kan vila i att både vår hälsa, miljön och djuren kommer att gynnas om vi lägger en vegoburgare på grillen i stället för en köttburgare. Men låt gärna baljväxterna, nötterna och fröna dominera!



REFERENSER

- (1) <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/jonkoping/alternativ-till-kott-saljer-battre-an-nagonsin>.
- (2) <https://www.vegomagasinet.se/vegokott-bra-eller-daligt/>.
- (3) Lousuebsakul-Matthews et al, Legumes and meat analogues consumption are associated with hip fracture risk independently of meat intake among Caucasian men and women: the Adventist Health Study-2, Public Health Nutr. 2014 Oct; 17(10): 2333-2343.
- (4) Van Nielen et al, Partly Replacing Meat Protein With Soy Protein Alters Insulin Resistance and Blood Lipids in Postmenopausal Women With Abdominal Obesity, J Nutr. 2014 Sep;144(9):1423-9.
- (5) Haub et al, Beef and soy-based food supplements differentially affect serum lipoprotein-lipid profiles because of changes in carbohydrate intake and novel nutrient intake ratios in older men who resistive-train, Metabolism Volume 54, Issue 6, June 2005, Pages 769-774
- (6) Monteyne et al, Mycoprotein ingestion stimulates protein synthesis rates to a greater extent than milk protein in rested and exercised skeletal muscle of healthy young men: a randomized controlled trial, Am J Clin Nutr, 21 may 2020



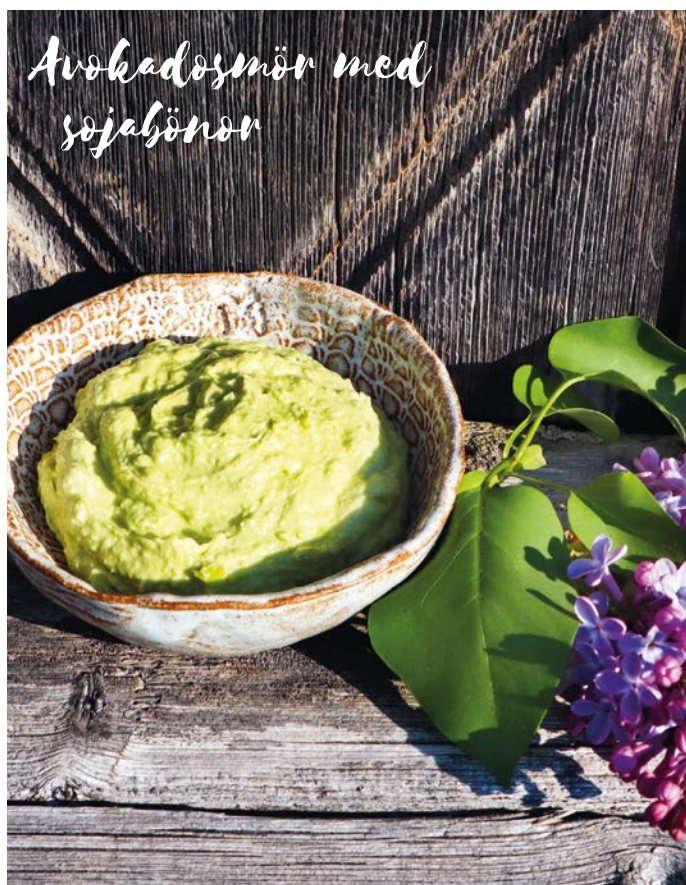
I *Gröna, sköna tillbehör* (Bladh och Bladh) bjuder Birgitta Höglund på enkla och hälsosamma röror, dressingar, sallader, tillbehör och sött.

*Grön ärt dressing
med persilja*

3 X GRÖNA TILLBEHÖR

Här kommer tre gröna, sköna tillbehör att ha till salladen, grillat eller som pålägg. Enkelt, fräscht och hälsosamt från Birgitta Höglunds senaste kokbok.

TEXT OCH FOTO: BIRGITTA HÖGLUND



Avokadosmör med
sojabönor



Surkålspesto
med harsyra

GRÖN ÄRTDRESSING MED PERSILJA



Servera ärtdressingen till en riktigt grön sallad på spåda blad, gröna linser, tärnat grönt äpple, pumpakärnor, strimlad fänkål och hackad gräslök. Den är också god till en coleslaw. Strimla grönkål eller salladskål, krama den med lite salt och blanda med dressingen.

2 dl frysta, gröna ärtor
1 msk flingsalt
1 dl hackad persilja
1 dl kallpressad olivolja
½ dl vatten
2 msk vit balsamvinäger

1. Häll kokande vatten och lite salt över ärtorna, låt stå i 2–3 minuter. Låt rinna av och blanda med övriga ingredienser i en matberedare.
2. Mixa så att dressingen blir helt slät. Häll upp på flaska och förvara i kylen, den håller sig fräsch i några dagar men kan tappa lite i färgen.

SURKÅLSPESTO MED HARSYRA



För nötfritt alternativ använd pumpakärnor

Jag brukar plocka harsyra på våren, mixa och frysa in i istärningslådor. Den ger en härlig grön färg och smak om man mixar den i en vinägrett eller en smoothie. Servera peston på frökex eller som en pastasås till svarvad zucchini. Det är viktigt att surkålen är opastöriserad, annars förstörs de goda mjölksyrebakterierna som vi så väl behöver.

2 dl opastöriserad surkål
1 dl pinjenötter eller pumpakärnor
2 msk näringsjäst
½ dl hackad harsyra eller persilja
1 riven vitlöksklyfta
salt efter smak
ca 2 dl kallpressad olivolja

1. Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa så att peston blir nästan slät.
2. Tillsätt oljan. Vill du ha en lösare pesto tillsätter du en större mängd olivolja. Vill du ha peston fast så att den går att ha som pålägg, ta lite mindre olja. Smaka av så att du får lagom sätta.
3. Förvara peston i en burk i kylen. Se till att den är täckt med ett lager olivolja så håller den sig länge.

AVOKADOSMÖR MED SOJABÖNOR



Smaksätt med en riven vitlöksklyfta och använd till grillade portabelloburgare, halverade spetspaprikor, tjocka skivor av lök, aubergine eller zucchini. Låt en sked avokadosmör få smälta ner över det nygrillade, det smakar himmelskt och mättar gott, eller servera det till kokt blomkål, broccoli och morot. Användningsområdena är obegränsade, använd din fantasi.

100 g smör, t ex mjölkfritt, eller kokosolja
1 väl mogen avokado
1 dl förvällda sojabönor
1–2 tsk pressad citron
½–1 tsk salt

1. Skär smöret i bitar och lägg i en bunke att bli rumstempererat. Kokosoljan ska också vara mjuk, men behöver inte vara flytande.
2. Gröp ur avokadon och lägg i en matberedare tillsammans med bönorna, mixa tillsammans med citronsaft och salt tills det blir slätt. Mixa ner smör eller kokosolja.
3. Lägg upp i en burk eller skål och ställ in i kylen en stund att stelna.



Lina Gustafsson är legitimerad
veterinär och författare..

Rapport från ett SLAKTERI

Lina Gustafsson har skrivit den viktigaste och mest gripande boken för året – *Rapport från ett slakteri*. Den handlar om hennes tid som veterinär på ett slakteri där vi får följa vardagen, se den många gånger brutala och sorgliga verkligheten för djuren, möta människorna som jobbar där och även läsa om Linas reflektioner om samvetskval och avtrubbnings.

INTERVJU: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: VIKTOR GÅRDSÄTER

Varför valde du att skriva den här boken?

– Efter att jag sagt upp mig kände jag ett starkt behov av att berätta om vad jag sett. Det kändes som att jag hade blivit invigd i en mörk familjehemlighet och som att jag själv fortsatte att vara en del av våldet så länge jag höll tyst. Att skriva blev mitt sätt att bearbeta och att försöka förmedla till andra vad vi gör med djuren i vår lagenliga köttindustri. Det är ju en verksamhet som angår alla, som medborgare och konsument, men som få ges insyn i.

Kan du bara berätta lite om boken och vad man får läsa om?

– Boken är baserad på mina dagboksanteckningar som jag skrev i mobilen på väg från jobbet. Det börjar med första arbetsdagen och slutar med sista. Däremellan skildras min vardag under fyra månader på ett av Sveriges största slakterier: djuren och människorna jag möter, samvetskval och avtrubbnings, jobbet och motståndet som systemet bjuder.

Varför valde du att börja jobba på ett slakteri?

– Som veterinär är man anställd av staten för att kontrollera att livsmedels- och djurskyddslagstiftningen följs och jag ville se om jag kunde använda djurskyddslagstiftningen så att det faktiskt gjorde någon skillnad.

Vad förvånade dig mest under tiden på slakteriet?

– Att ett så brutalt system kan upprätthållas av så många trevliga människor. Hur snabbt jag själv blev en del av det. Och att vissa av grisarna fortfarande var så kontaktsökande, trots allt de går igenom.

Vad var mest frustrerande och jobbigast under din tid där?

”Jag är övertygad om att allt skulle gå att förändra med en tillräckligt stark opinion, om det fanns politisk och/eller ekonomisk vilja.”

– Ja, var ska jag börja... Att möta djuren och veta att det finns en unik individ i varje gris, i varje kyckling, men se dem behandlas som produkter. Det mest frustrerande var paradoxen i uppdraget. Jag skulle kontrollera att djurskyddslagstiftningen följdes och enligt lagen ska ju djur t.ex. inte utsättas för onödigt lidande. Samtidigt beror mycket av djurens smärta, ångest och stress just på sådant som enligt föreskrifterna är helt lagligt. Man kan som veterinär fokusera på avvikande detaljer, men är maktlös inför helheten.

Man fick en liten känsla av hopplöshet och litenhet på slutet. Vilka är de största problemen och går det att förändra till det bättre? Spelar det liksom någon roll?

– Grundproblemet tror jag är att djur ses som människans råvaror, som vi kan använda till det vi vill, på det sätt vi vill. Det öppnar för hanteringen som beskrivs i boken. Men många människor ställer samtidigt inte upp på konsekvenserna av det synsättet. Jag är

övertygad om att allt skulle gå att förändra med en tillräckligt stark opinion, om det fanns politisk och/eller ekonomisk vilja.

Vad hoppas du att den här boken ska leda till?

– En ärligare diskussion om vad vi gör mot djuren som ska bli kött och ett ifrågasättande av det. Grisar bedövas t.ex. genom att stängas in i en bur och sänks sen ned i ett schakt med koldioxid, där de får panik av smärta och andnöd - hur kan vi kalla det gott djurskydd? Jag hoppas att fler och fler slutar stödja djurindustrin och väljer vego. I förlängningen: att vi börjar behandla djuren med respekt och ställer om till en vegetabilisk livsmedelsproduktion.



I boken *Rapport från ett slakteri* (Natur & Kultur) får vi följa Lina Gustafssons dagboksanteckningar från sin tid där. Arbetsuppgifter, djur, människor och samvetskval.



NÄR SKÖRDAD DU SENAST DIN MIDDAG?

Det finns ingen skylt i hela världen som andas mer koncentrerad sommar än den med det lilla, lovande ordet: "Självplock." I bakgrunden kan du ana rader av det rödaste guld – jordgubbar så långt ögat kan nå. Men har du någonsin vidgat fältet? Skördat knapriga sockerärtor, den mjukaste mangold eller dragit upp din egen morot? Vi tror nämligen att allt smakar snäppet bättre när du får välja dina råvaror själv. Den här sommaren hittar du därför en överraskning i alla våra Simple Feast-matkassar: en bonusmåltid för dig och din familj. Kruxet? Ni plockar huvudingrediensen själva och vi lovar guida er hela vägen fram med skräddarsydda recept där veckans råvara är i fokus. Skörda frukten av en svensk sommar. Bokstavligen.

Läs mer på simplefeast.com/pickyourfeast

simple feast

HUNGRY FOR CHANGE

A full-page photograph of a man with a beard and tattoos, wearing a grey cap and an orange apron over a black t-shirt. He is smiling and holding a blue cloth. The background is a textured, grey wall.

Hemligheterna till JAMAICANSK MAT!

Kristian Smith delar i boken *Roots* med sig av jamaicansk mat och kultur med spännande smaker, influenser och historia från olika delar av världen. Här är några gröna favoriter från det jamaicanska köket.

RECEPT: KRISTIAN SMITH FOTO: CHRISTIAN GUSTAVSSON

ITAL STEW PEAS

4-6 portioner

Det här är en vegansk rastafarirätt. Ital betyder att maten inte innehåller fisk eller kött och vanligtvis inte heller salt. Jag trotsar dock saltförbudet för smakens skull.

300 g torkade kidneybönor

5 dl kokosmjölk

½ dl vatten

1 lagerblad

3 salladslökar, skivade

10 kryddpepparkorn

4 vitlöksklyftor

2 scotch bonnet-chilis, alt. habanero

1 liten gul lök, hackad

3 timjankvistar

1 tsk havssalt

½ tsk nymald svartpeppar

3 morötter, skivade

1 sötpotatis, tärnad

2 potatisar, tärnade

Dumplingdeg

100 g vetemjöl

ca ½ dl vatten

1. Blötlägg bönorna i en gryta i minst 10-12 timmar. Häll bort vattnet.
2. Tillsätt kokosmjölk, vatten, lagerblad, salladslök, kryddpepparkorn, 3 hela vitlöksklyftor och hel chili i grytan. Koka upp och låt sjuda tills bönorna är mjuka, cirka 1 ½ timme.
3. Tillsätt lök, 1 pressad vitlöksklyfta, timjan, salt och peppar. Sjud i 10 minuter.

Dumplings

Blanda mjöl och vatten till en deg. Rulla till små fingerformade dumplings. Tillsätt morötter, sötpotatis, potatis och dumplings och koka i 30 minuter. Ta bort lagerblad och hel chili före servering.



RICE & PEAS

4-6 portioner



Vart du än åker på Jamaica kommer du att stöta på rice & peas. Både på restauranger och hemma hos vanligt folk är denna perfekta sidorätt alltid närvarande – och det skadar ju inte att den är lätt att laga. Den traditionella versionen görs med kidneybönor. Jag kan verkligen rekommendera att använda blötlagda torkade bönor, då blir den som godast.

150 g torkade kidneybönor

4 dl vatten

2 salladslökar, finskivade

2 vitlöksklyftor, finhackade

1 tsk torkad timjan

1 ½-2 tsk salt

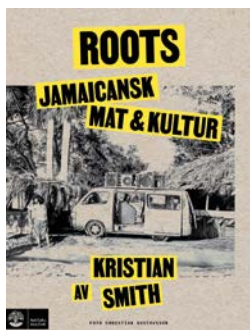
1 krm nymald svartpeppar

1 scotch bonnet-chili, alt. habanero, hel

4 dl kokosmjölk

400 g basmatiris, avsköljt och väl avrunnet

1. Lägg bönorna i en kastrull och häll i vattnet. Låt bönorna ligga i vattnet över natten.
2. Koka upp bönorna i blötlägningsvattnet. Låt småkoka i 30 minuter, tills bönorna precis börjar bli mjuka.
3. Tillsätt salladslök, vitlök, timjan, salt, svartpeppar, chili och kokosmjölk. Låt koka upp och tillsätt sen riset och rör om. Sjud under lock i 15-20 minuter, tills all vätska har absorberats. Nu ska riset ha fått en fin rödbrun färg och dofta kryddor och kokos.
4. Fluffa upp riset med en gaffel och servera.



I boken *Roots* (Natur & Kultur) delar Kristian Smith med sig av inspirerande och spännande mat. Det finns en hel del vegetariskt och veganskt, annars går det att inspireras av kryddor och kombinationer för att vegofiera själv.

CURRY JACKFRUIT

4 portioner

Omogen jackfruit är en otroligt användbar råvara med sin köttiga textur och goda smak. Ett perfekt sätt att använda den är i en vegetarisk eller vegansk jackfruitcurry.

Jackfruit

2 burkar konserverad jackfruit i lag
1 tsk vitlökspulver
1 tsk torkad timjan
1 tsk salt
½ tsk nymald svartpeppar
½ tsk mald kryddpeppar
lite matolja

Curry

1 gul lök, hackad
4 vitlöksklyftor, pressade
1 scotch bonnet-chili alt. habanero, skivad
4 potatisar, tärnade
2 msk curry
2 tsk torkad timjan
½ tsk mald kryddpeppar
1–2 tsk salt
1 burk kokta kikärtor à 400 g, ca 3 dl kokta
ca 7 dl vatten
matolja till stekning

1. Sätt ugnen på 160 grader.
2. Skölj av jackfrukten och torka av med hushållspapper. Lägg frukten i en skål och blanda i vitlökspulver, timjan, salt, svartpeppar, kryddpeppar och lite matolja.
3. Lägg frukten på en bakplåtspappersklädd plåt och ugnsbaka mitt i ugnen i 30–45 minuter. Låt frukten svalna och dra isär den i småbitar som om du gjorde pulled pork.
4. Fräs lök, vitlök och chili i lite olja i en kastrull tills löken mjuknat, ungefär 4 minuter.
5. Tillsätt jackfruit, potatis, curry, timjan, kryddpeppar och salt. Rör om och stek i 5 minuter. Tillsätt sen kikärtorna och stek i ytterligare 5 minuter.
6. Tillsätt vatten så att grönsakerna precis täcks. Sjud tills potatisen är mjuk och curryn har blivit lite tjockare. Servera grytan varm.

Jackfruit, eller jaktfrukt, hittar du på konserverburk i välsorterade matbutiker, asiatiska butiker och på nätet. Välj den i lag och inte den i sockersirap.

CHIPS PÅ MATBANAN



Ett härligt snacks! Tänk på att matbananen måste vara omogen, annars blir det inte bra.

2 gröna matbananer
1 msk mald kryddpeppar
1 tsk kanel
1 tsk salt
matolja till fritering

1. Skala matbananen genom att göra 2 snitt på motstående sidor och dra av skalet. Skiva bananen tunt på mandolin, 1–2 mm tjocka skivor.
2. Blanda kryddpeppar, kanel och salt i en liten skål.
3. Värm upp olja i en gjutjärnsstekpanna, oljan ska nå ungefär halvvägs upp längs kanten. Friterar bananskivorna i omgångar, de är färdiga när de är krispiga och gyllenbruna.
4. Låt rinna av på hushållspapper och pudra över kryddblandningen.



GINGER BEER

10–12 drinkar

Ett stort glas ginger beer svalkar bra, och för extra sting passar en skvätt ljus rom.

500 g ingefära, tvättad och i bitar
2 liter hett vatten
1 ½ dl färskpressad limejuice
200 g ljust muscovadosocker
½ liter sodavatten
ev. 2 msk ljus rom
isbitar

1. Mixa ingefära och vatten i två omgångar, börja med hälften av ingefäran och hälften av vattnet. Häll över den mixade vätskan i en stor skål och täck med plastfolie. Låt dra i kylan över natten.
2. Sila bort ingefärsbitarna med en finmaskig sil, spara vätskan i en skål. Tillsätt lime, socker och sodavatten och rör ihop. Servera med isbitar och, om du vill, en skvätt ljus rom.

VARMRÄTTER

Palsternackssoppa med vitlökskrutonger 24
Jonas varma mackor 25
Färslimpa med ärtor 27
Broccoliwok 30
Bahn mi fries 31
Larb 32
Maximilians kikärtspannkaka 33
Terris buffalo chicken sandwich 36
Franska bovetecrêpes 37
Moussaka 39
Nancys fänkålpizza 40
Mangoraja-potatissallad 55
Toufkebab 55
Flygande Jacob 55
Butter chicken 56
Gryta med gröna bönor 62
Linsdaal med parathabröd 62
Falafel med sötpotatis 63
BLT-sallad 66
Kikärtspannkaka med zucchini 69
Varm potatissallad med bönor 75
Teriyakitofu med wokade nudlar 76
Rödbetsotto 76
Zucchinisoppa med grön macka 77
Couscousbiffar med stekt aubergine 77
Enkla vegobollar 78

PASTA

Citronig auberginepasta 12
Krämig pastasallad med rökt tofu 13
Öppen lasagne med rotselleri 14
Morotpasta 14
Gnocchi med ugnsröstad tomatås 15
Pasta med brödepesto 26
Pastagrätäng med saffran 37
Dragonpasta med tofu 55
Saffranspanna med pasta 78

TILLBEHÖR & SMÅRÄTTER

Favoritmacka med banan 5
Citronbönor 33
Mosad avokado på rostad surdegsbröd 61
Mackor med krämig kikärtsröra 66
Grön ärt dressing med persilja 87
Surkålspesto med harsyra 87
Avokadosmör med sojabönor 87

JAMAICANSKT

Ital stew peas 92
Rice & peas 93
Curry Jackfruit 94
Chips på matbanan 95
Ginger Beer 95

KINESISKT

Pekingportabello 42
Chow mein 42
Ma po tofu 42
Vegobitar i sötsur sås 45
Kung pao 45
Vårrullar 45

BAKAT & SÖTT

Amerikansk äppelpaj 19
Kladdkaka 20
Tigerkaka 21
Chokladkrisp 24
Erin McKennas glutenfria vaniljcupcakes 38
Milkshake med nötter och frukt 60
Rosa våfflor med hallon 65
Blåbärsmuffins 65
Chiapudding med kardemumma 66
Toast med mandelricotta och sylt 68
Enkel chokladmousse 79

INJERA - TEFFPANNKAKOR

Injera 48
Atkil wot 48
Gomen 48
Mesir wat 50
Fasolia 51



När solen tar
semester



vegansk

D3-vitamin

Helhetshälsas veganska D-vitaminfamilj har något för alla. Välj mellan kapslar, spray och olika styrkor.

Vitamin D bidrar till immunsystemets normala funktion.

D-vitamin bidrar även till att bibehålla normal benstomme och normal muskelfunktion, samt till att bibehålla normala tänder.

Certifierad svensk tillverkning utan onödiga tillsatser.
100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

**JÄVLIGT GOTT
TILLBAKA MED NY KOKBOK**

GOTT MED SVAMP!

LÄR DIG LAGA MED LINSER

VEGANSK BAKNING

**SEITAN
– GÖR DINA EGNA
VEGOBITAR**

KOREANSK KLASSIKER!

NÄSTA NUMMER
ute den 17 september

RIKTIGA VÄNNER HAR
INGA HEMLIGHETER.
INTE VÅR GLASS HELLER.



Ingen tillsatt luft.
ENDAST NATURLIGA RÅVAROR.
Och en stor skopa kärlek.

@3VÄNNER 3VANNER.SE

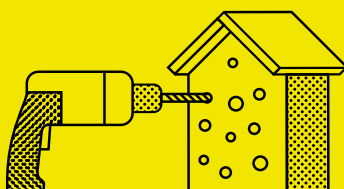
OPERATION:
RÄDDA BINASvårt att
vifta bort

Bina är livsviktiga för oss och för hela ekosystemet, men en tredjedel av våra vilda trädgårdsmästare håller på att försvinna. Det är inget vi kan vifta bort. Välj ekologiskt och gör en viktig insats för vildbina och deras livsmiljöer.

Gör en räddningsinsats för bina:

**Byt till EKO**

Ekologiskt ger mångfald och en bra livsmiljö för bina. Dina val gör skillnad!

**Fixa ett vildbihotell**

Borra hål i en träbit, placera i söderläge skyddat från regn. Gör inte hålen genomgående.

**Gör gräsmattan till äng**

Skapa en blommande äng för bin och fjärilar genom att inte klippa gräset så ofta.

Se fler räddningsinsatser på www.raeddabina.nu



Naturskyddsföreningen



Swisha 901 2014
och stöd vårt arbete
för vilda bin och andra
pollinatörer.