

MAT I MUURIKKA - ENKEL VEGOMAT - KOST & HÄLSA - VEGANSK OST ÄR FRAMTIDEN - KLIMATSMART

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

50

GRÖNA
RECEPT!

SKÅNSKA
KLASSIKER

ITALIENSKT
MED TOMAT

AUBERGINE
PÅ 5 SÄTT

BAKA MED
GRÖNSAKER

ENKEL GRÖN

SOMMARMAT

NR 5 2021 AUGUSTI-SEPTEMBER

PRIS 65,- (INKL. MOMS)

FINLAND 790 EUR NORGE 75 NOK



05

TIDSAM 2881-05



7 388288 106502

RETURVECKA 37

MODE & SKÖNHET - ALPRO STORSATSAR - GRÖNA TRENDER - SÖT BAKNING - NYTT I VEGOVÄRLDEN



GLOBAL®



Enkelt är inte lika med tråkigt!

Grönt är skönt!

Jag vet, mat är en gigantisk del av mitt liv, men du har helt missuppfattat det om du tänker att det innebär komplicerad och knepig mat. Nej, jag älskar enkel, kravlös mat, inte minst på sommaren. Så det är det stora fokuset i det här numret. Och enkel mat betyder verkligen inte tråkig och fantasilös mat – tvärtom.

Det är klart att alla tänker på olika saker när de hör "enkel mat". Vissa öppnar en burk med vita bönor i tomatås och andra värmer en färdigrätt i mikron. Vissa gör en krämig pastarätt på en höft och andra svänger ihop burgare med olika toppingar.

Enkel mat för mig behöver för det första inte betyda snabb mat. Det behöver inte betyda att man blandar krossade tomater med kikärter och kallar det middag bara för att det tar 30 sekunder. För mig handlar det mer om tillagningen, vad som krävs av mig och vilket tillstånd jag tillåts vara i.

NÄR JAG ÄR sommarledig tar ju mitt matintresse inte ledigt. Jag vill fortfarande ha god mat eftersom god mat gör mig lycklig, och det i kombination med ledighet är jackpot. Då kan en krämig risotto (sida 66) vara en sådan där rätt som kanske inte är klar på fem minuter, men som inte är komplicerad att göra. Plus att den försätter mig i ett enormt lugn där jag står och stilla rör i grytan. Enkelt!

Det kan vara att hänga på ett sommarställe och dra fram muurikkan för att laga till en paella eller legumes marinieres (sida 34). Det är en rätt

som är lagom snabb, men som kan kombineras med småprat, ett glas kallt vin och en ledig afton utan krav.

Enkel mat kan också vara enkla smaker, som en citronpasta med krisp (sida 41). Du kommer att lyckas med minimalt med ansträngning och du behöver inte stå där och ha koll på att balansera smaker hit och dit, för det är en så enkel och härlig rätt i grunden.



JAG VILLE ALLTSÅ sätta ihop ett nummer med enkel och framför allt kravlös mat. Men inte mat som kompromissar med smaken eller bara äts för ätandes skull. För mat förtjänar att slå gnistor varje gång, om än lite mindre. Och vi måste inse vad maten gör för oss, inte minst lagandet av den. Att lägga större vikt vid maten vi äter gör också att tiden vi lägger ner på att laga den inte känns som ett onödigt ont, utan ett fantastiskt tillfälle att just varva ner och fyllas av mer än bara mat.

Hoppas att du gillar det här numret lika mycket som jag. Och glöm inte bort att mat inte bara är till för att mätta magen, den är viktigare än så!

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO



Tomater

Frukt är inte godis... men söta tomater är nära. Jag äälskar tomater och riktigt goda, solmogna tomater är helt omöjliga att tröttna på. När man sen förstår hur många olika sorter det finns med olika smak, saftighet, användningsområden... Ah!

You Tube

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



Majskolvar

Ekologiska, söta majskolvar är det bästa som finns och just nu är de så förbaskat goda! Jag köper mängder och bara kokar lätt. Åh, eller grillar och har ner i en sallad!

VEGO



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



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

Omslagsbild Louise Laurenius

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



ClimateCalc CC-000084/Fl
PunaMusta Magazine



Persikor

Både vanliga persikor och platta paraguay är så goda att man blir salig. Jag älskar att äta dem som de är, gärna flera om dagen. Men de är även supergoda att ha i pannkakor eller paj, t ex den med pistagenötter som du hittar på vegomagasinet.se.

Vego 5 2021

- 11 Framtidens ost
- 15 Allt gott aubergine
- 23 Skånska favoriter
- 29 Mat i Muurikka
- 37 Sommaren på en tallrik
- 45 Bergslöpning och veganmat
- 63 Tomater på italienska
- 71 Baka som ett proffs
- 83 Akut läge för världens kattdjur
- 91 Baka med grönsaker

29

Jens Linder bjuder på härliga recept som du slänger ihop på stekhällen



63

Tomater, tomat, tomat...



DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vegonytt **8**, Sommaren är kort **20**, Svalka av dig **42**, Mode & skönhet **52**, Trend-Stefan **54**, Veckomenyn **57**, Nu försvinner platen **68**, Vaccin för din och andras skull **76**, Sommarfin **78**, Läkare för framtiden **80**, Klimatsmart superduo **87**, 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.



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.

71

Magiska veganska bakverk signerade Ilse Pinner



Baka med grönsaker tillsammans med Lina Wallentinson



Skånska favoriter i ny tappning.

VÄLJ DIN FAVORIT!



KANSKE VÅR NYHET COCONUT DREAM

En kokosglass med kokosflingor och virvlar av mango & passionssylt. En tropisk dröm!

Våra glasscaféer erbjuder ett fantastiskt veganskt sortiment – fem goda glassar och sju läskande sorbeter som alla är 100 procent växtbaserade.

Njut av vår goda glass i sommar – vi finns över hela Sverige.



**LEJONET &
BJÖRNEN**
SVENSK KVALITETSGLASS



Mindre vegokött

Jag har fått mejl och kommentarer från läsare som efterfrågar färre recept med "vegokött" och mer mat från grunden. Jag försöker alltid att hitta en trevlig balans så att alla ska bli nöjda och om man går igenom de senaste numren så är det faktiskt bara ett fåtal recept som innehåller vegokött. Det är en svår balans eftersom många dessutom önskar fler recept med vegokött.



Baltisk mat

Det började med en snabb bild på vår Instastory där jag bläddrade i boken *Baltikum*. Efter det har jag fått flera mejl och kommentarer från folk som undrar när det blir lite mer östeuropeiskt i tidningen. Det kommer, jag jobbar på det för fullt och är lika peppad som ni!

Mat för hand

Jens Linder är en äkta matnörd, vilket inte minst visar sig i de receptjobb han gjort och kommer att göra för VEGO (bland annat Mat i Muurika på sida 29. I sin senaste bok Mat för hand är det mathantverk som gäller, från torkat, rökt, syrat och confiterat.

FÖLJ OSS!

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



PIZZA MED MÖGELOST, PÄRON OCH VALNÖTTER

4 bitar

En kyld pizzadeg, vegansk mögelost, päron och valnötter. Svårare än så behöver middagen inte bli. Den här pizzan funkar även jättebra som drinktilltugg.

1 kyld pizzadeg
ca 100 g grön- eller blåmögelost,
t ex Green Vie Blue Cheese
1 päron, tunt skivat
1 näve valnötter, hackade
olivolja

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Hyvla två tredjedelar av osten över pizzadegen.
3. Strö över päronet och hyvla över resterande ost. Ringla över lite olivolja.
4. Grädda pizzan i 12 minuter. Ta ut och strö över valnötterna. Grädda i ytterligare 3 minuter.
5. Servera på direkten.



TVÅ PORTIONER?

Flera frågar om vi kan ha fler recept för två personer för mindre hushåll. Jag förstår precis hur ni menar men tänker själv att det är ganska skönt att göra flera portioner på en gång när jag lagar och sedan göra mumsiga matlådor. De håller i kylan i ungefär en vecka och annars går det jättebra att frysa in de flesta av våra rätter.



Restauranginspo

Följ oss på Instagram @vegomagasinet så kommer du även få ta del av roliga restauranger jag trillar över. Nu senast när jag var i Malmö besökte jag bland annat den kantonesiska och helt veganska restaurangen Rau och favoriten Forever Vegano med mumsig Mellanösternmat.

The beauty is local.





Ljus havrechoklad

Som en ljus mjölkig choklad, fast helt vegansk... och tillverkad på svensk havre i Umeå. Kakaobönorna stenmals och man använder även mindre socker. Chokladen från Vintage Plantations finns på bland annat Apotea för 89 kr/90 g.



Vegetarisk kebab

Västerås Kebab har släppt en vegetarisk döner kebab med härligt tuggmotstånd och kryddig smak. Perfekt att steka på och fylla varma pitabröd med. Finns på Ica för 42 kr/400 g.



Veganskt på Chop-Chop

Nu har kedjan ChopChop Asian Express en exotisk bowl med växtbaserat protein att testa. Hanoi Bowl har vietnamesiska smaker och består av färska grönsaker och spröda vårrullar, toppade med nuoc cham-dressing, färska örter, jordnötter och ChopChops knapriga veganska färs.



Nytt från Beijing8

Dumplingfavoriten Beijing8 har nu släppt ett 10-pack med dumplings fyllda med sojaböner och citrongräs. Bara att ånga eller steka. Du hittar dem bland annat på Coop för 46,95 kr.



Äkta chimichurri!

Chimichurri är en örtig sås från Argentina som är perfekt till allt sommarens grillat, både som marinad och som tillbehör. Mancilla's, som drivs av systrarna Tanja Mancilla och Alexandra Gluhajic, säljer en helt fantastisk chimichurri. Kolla återförsäljare på mancillas.se.



Växtbaserad potatisdryck

Veg of Lund har äntligen kommit ut med sin växtbaserade potatisdryck DUG. Den finns i utvalda Ica-butiker och kommer i varianterna Original, Barista och Unsweetened. Hållbart och svenskproducerat.



Veganska Crispy Chicken Sticks

De här pinnarna från Vivera har en fräsigt panering och du steker dem med fördel i lite olja. Supergoda med kokt potatis och en fräsch dressing till. Baserade på soja och veteprotein. Du hittar dem på Coop för 29,95 kr.



Färsodlarna

Efter på flera år av svensk utveckling har Färsodlarna nu skapat den första färsen med rötter i Sverige, någonsin. Med baljväxter, raps och en gnutta salt vill de förnya våra svenska färsklassiker – en favoriträtt i taget. De finns idag på ca 70 utvalda Ica och Hemköp, samt på mat.se och mathem.se. Kolla in färsodlarna.se för att hitta din närmaste butik.



Havredals barista-dryck

Havredals har lanserat en svensk havredryck för kaffet som i första

hand släpps exklusivt mot kafféer. Den görs på svensk havre och rapsolja och självklart med samma snygga förpackningar som vanligt. Nu väntar vi bara på att kunna köpa den i butik.



Färs av ärta

Gudruns har släppt en vegofärs gjord på svensk gul ärta. Helt naturlig och utan E-nummer. Bara att steka på och använda i färsrätter eller tacos. Kostar 69 kr/800 g och du hittar den i butik och på mathem.se.



Glutenfri majscouscous

Garant kommer nu med en "couscous" på majs som du kan använda i sallader eller som alternativ till ris, pasta eller potatis. Helt glutenfri och supergod att krydda upp på alla möjliga sätt.



Veganska ostbågar!

Nu kommer Sveriges mest älskade snacks, OLW:s cheez doodles, också i en vegansk variant. Spröda majsbaågar med mild smak av cheddarost. Det är verkligen en dröm som slår in och vi längtar så tills vecka 33 då de finns ute i butik.



Vegopuckar

Ugglarps gör inte bara smidiga vegopuckar på svenska ärtor, utan även fräsiga nuggets. Bara att steka och de är klara på ett klick. Kostar 33 kr/150 g och finns i kylskåpet.



Kokosbacon

Krispigt, rökigt och ekologiskt. Detta knapriga kokosbacon från Renée Voltaire kan du enkelt strö över sallader, pasta, gratänger eller bara äta som det är. Härlig sötma och rökighet som är smått beroendeframkallande. Kostar 59 kr på reneeoltaire.se.



Veganskt på Pizza Hut

Pizza Hut har flera alternativ för veganer, men vi måste bara tipsa om deras pizza med pepperoni – Vegeroni! Kan fås som klassisk pan pizza eller surdegsskallen. Pizzan är toppad med tomatssås, vegansk pepperoni och vegansk mozzarella.



Aloba

- nordisk vegansk nyhet från land & hav!

Formbar färs och burgare redo att slängas på grillen precis som de är. Nu gjord på svenskt ärtprotein, korn, quinoa, havre och norska alger, som tillsammans ger dig en smakupplevelse som är något utöver det vanliga! Aloba är helt fri från soja och tillagas i Sverige. Du hittar Aloba i frysdiskarna i välsorterade matbutiker. Burgarna kostar 59:90 kr/4 x 100 g och den formbara färsen kostar 59:90 kr/400 g.

Kolla in alobafoods.com för mer info.



Hört talas om ponzu?

Om inte så kommer sommarens maträtter att få en helt ny sensationell smaksättning framöver. Kikkoman Ponzu är en fräsch och välbalanserad salt, söt, syrlig och kryddig smaksättare till alla sorters maträtter. Med Kikkoman Originalsoja som bas är den rik på umami, och är utsökt att ringla över en sallad, att ha som dipsås eller som smaksättare i en marinad, glaze eller färdig majonnäs.

Skapad av naturen Förfinad av vetenskap

Produkterna är baserade på naturliga ingredienser med hög absorption och har utvecklats specifikt för att stödja en växtbaserad diet – men kan tas av vem som helst.

De finns i återvinningsbara förpackningar, är vegancertifierade och alltid testade och certifierade av tredje part för renhet och kvalitet.

För dig och miljön.



FRAMTIDENS veganska ost

Blackbird är Göteborgs veganska stolthet, en restaurang och nu även café som ständigt överraskar med kreativ och förödande god vegansk mat. Nu tar de nästa steg och ska börja satsa fullt ut på sina smått legendariska veganska ostar. Vi tog ett snack med **Linn Skoog** som är geniet bakom ostarna.

TEXT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



BLACKBIRD STARTADES FÖR ungefär fem år sedan och ligger i Majorna i Göteborg. Det är en vegansk restaurang, bar och café som drivs av ett kollektiv och som har blivit en favorit för både göteborgare och matglada turister. Det som sticker ut mest är just deras enorma matglädje och att de gör så himla mycket från grunden, inte minst seitan i olika varianter och tempeh. När vi kommer förbi så har de bland annat smältande goda chili cheese, gyrostallrik, vegansk rostbiff med potatissallad och sushi donuts på menyn.

Precis som med ostarna så har det vuxit fram eftersom de själva kände att det fanns så himla mycket god mat där ute som de inte kunde äta, så de valde att veganisera allt på egen hand. I början fokuserade man mer på husmanskost, men nu hämtar man inspiration från hela världen, från banh mi och pad thai, till "tonfisketacos" och chimichurri fries. Ja, för att inte tala om deras mac 'n' cheese som alltid är en storsäljare när den finns på menyn.

Jag kom i kontakt med Linn för flera år sedan när någon tipsade mig om hennes veganska fetaost gjord på tofu – tofu-miso-zuke. En favorit som också går att köpa på Blackbird och som är magiskt god.

Hur började ditt intresse för veganska ostar?

– Det var kanske tio år sedan och kom av att det helt inte enkelt fanns några veganska ostar som var tillräckligt bra. Sen snöade jag även in mycket på fermenterat, det var därför jag kom in på t ex tofu-misozuken, en "ost" som görs på bland annat tofu och misopasta.

På Blackbird satsar man nu mest på hårdare ostar till mackan eller dessertbrickan. De är till skillnad från många andra veganostar inte baserade på cashewnötter utan i stället använder sig Linn av rismjöl, kokosolja och några hemliga ingredienser för att få till rätt smak. Och det är smaken som är det absolut viktigaste.

– Rismjöl har en mild smak och efter att jag lyckades få till rätt fetthalt så har det handlat om att få till smakerna. Jag tycker att veganska ostar överlag smakar alldeles för lite. För att få till det använder jag mig bland annat av näringsjäst, men även olika fermenterade produkter.

Vi får smaka på en ost med härligt lagrad smak som passar perfekt ihop med karamelliserad rödlök, som också dukas fram. Här finns en rökt variant som är helt underbar, för att inte tala om den med söta bitar av aprikos. Förutom dem har de även en vëgre gjord på sojamjöl samt en smältbar ost, även den gjord på soja.

Blackbird har gjort sina egna ostar i flera



”Rismjöl har en mild smak och efter att jag lyckades få till rätt fetthalt så har det handlat om att få till smakerna.”

år, men nu har man alltså valt att satsa fullt ut på det och målet är att skala upp och börja sälja över hela landet. Men då krävs det kapital och folk som vill investera, och det har de fått hjälp med via bland annat Växthuset – Lantmännens accelerator med fokus på innovationer inom livsmedel och jordbruk.

– Vi måste starta en riktig ostfabrik eftersom köket här på Blackbird är alldeles för litet. Vi behöver utrymme för att tillverka ostarna, men även för att lagra dem.

Intresset för en växtbaserad och lokalproducerad ost är stort. Just nu för man

samtal med flera olika samarbetspartners för att hitta den bästa grunden för att få i gång allt. Målet framöver är att ha en rad härliga ostar både för mackan, ostbrickan och matlagningen. Något Linn jobbar på nu är t ex en riktigt god vegansk Västerbottenost, och vi kan bara heja på.

Om ni vill stötta Blackbird är det bara att gå förbi för en fika, lunch eller middag. Ta även chansen och köp med dig ett gäng ostar hem. Vill du vara säker på att få med dig en ost är det bäst att förbeställa på deras hemsida blackbirdvegan.se.



BLACKBIRD!

Du hittar Blackbird på Stigbergsliden 3 i Göteborg. Allt är veganskt och glöm för allt i världen inte att köpa med dig deras ostar. Läs mer om Blackbird och förbeställ ostar och annat gott på blackbirdvegan.se.

**MANNERS
SOLD SEPARATELY.**

OUMPH!

GODAST OCH SMARTAST

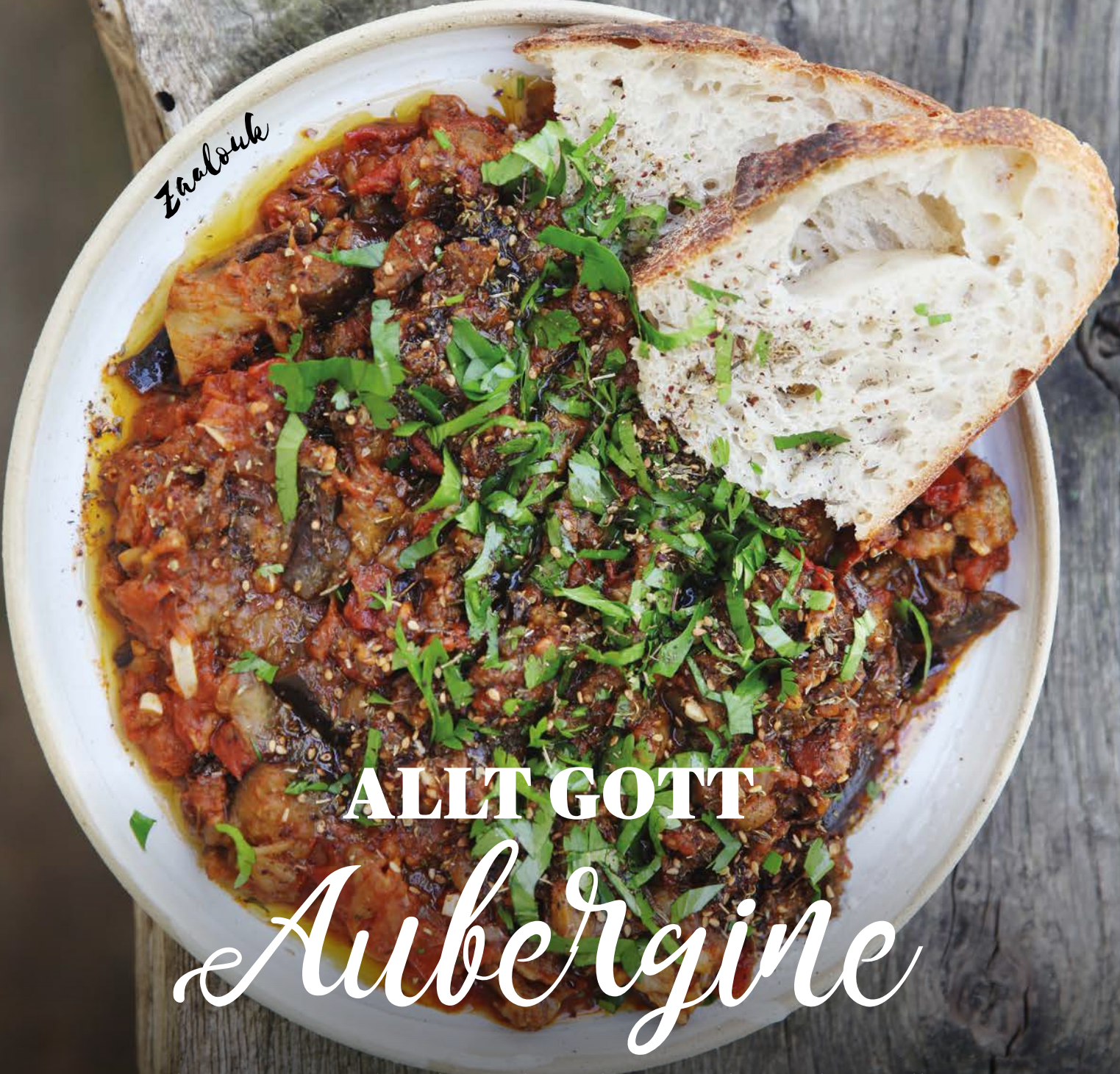
GRILLA MER VEGO!



Med VegMes växtbaserade och smakrika proteiner och såser är det enklare än någonsin att välja vego på grillen. Dessutom får du ett färskt alternativ som är producerat i Sverige.

De goda grillrecepten hittar du på vegme.se

Freshly Made
VegMe
Vegan Gourmet

A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a rich, dark aubergine stew. The stew is topped with finely chopped green herbs and small white seeds. Two large, rustic slices of bread with a golden-brown crust are placed on the right side of the bowl. The bowl sits on a dark, weathered wooden surface. In the upper left corner, the word 'Za'abouk' is written in a black, cursive script.

Za'abouk

ALLT GOTT *Aubergine*

Aubergine är en så ruskigt mångsidig grönsak. Den kan grillas, wocas, bakas, ätas skivad, mosad eller vad du nu gillar. Här har Karoline tagit fram fem favoriter med vår älskade aubergine.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



HYBRID-MOUSSAKA

4 portioner   

Den här moussakan gör jag som en ljuvlig kombination av den klassiska grekiska gratängen med färs och potatis och den libanesiska varianten som mer är som en gryta med smak av mynta och kikärter. Det bästa från två världar!

2 stora auberginer, tärnade

1 stor gul lök, tunt skivad

1-2 röda chilifrukt, finhackade

5 dl vegofärs

6 stora tomater, hackade

½ dl tomatpuré

600 g fast potatis, tärnad

250 g kikärter

1-2 dl vatten

5 vitlöksklyftor, rivna

2 msk hackad färsk mynta

salt

svartpeppar

1. Lägg auberginen på en plåt med bakplåtspapper. Ringla rapsolja över och rosta på 250 grader i ca 15 minuter.
2. Hetta upp olja i en rymlig gryta och fräs lök, chili och färs med salt och svartpeppar tills färsen brynts och löken är mjuk.
3. Hacka tomaterna och tillsätt dessa till grytan tillsammans med tomatpurén. Låt puttra fem minuter så att tomaterna blir mjuka och släpper vätska.
4. Tillsätt potatis, kikärter, vatten och vitlök. Låt koka 15 minuter utan lock, rör om då och då.
5. Smaka av moussakan och krydda eventuellt med mer salt och svartpeppar.
6. Rör ner myntan och lägg auberginebitarna uppe på ytan utan att röra ner dem i såsen. Lägg på ett lock och låt koka ytterligare 15 minuter. Smaka av så att potatisen känns mjuk. Servera med ett gott bröd.

VEGO:s dryckestips

Bocanegra

Monastrell

Pris: 85 kr

Art nr: 2798



TERIYAKIAUBERGINE

2 portioner 

För nötfritt alternativ, använd sesamfrön i stället för jordnötter

Den här rätten är så enkel. Den innehåller inte många ingredienser men är ändå sprängfylld med smak.

1 gul lök, tunt skivad
2 små auberginer (totalt ca 400 g), tärnade
½–1 röd chili beroende på styrka, finhackad
3 vitlöksklyftor, rivna
½ msk riven ingefära
3 msk japansk ljus soja
2 msk teriyakisås
1 msk citronsaft
1 msk sesamolja
1 dl vatten

Servering

kocktjasmin- eller sushiris
fräsch koriander
skivad salladslök
grovhackade jordnötter eller rostade
sesamfrön

1. Fräs lök, aubergine och chili med salt och rapsolja på hög värme så att de får en wokad känsla och gyllene stekyta.
2. Riv i vitlök och ingefära och fräs ytterligare en minut.
3. Blanda ihop soja, teriyakisås, citronsaft, sesamolja och vatten och håll i pannan. Låt koka samman ett par minuter så att såsen reduceras till ungefär hälften.
4. Servera med ris, koriander, salladslök och jordnötter eller sesamfrön.





VEGO:s dryckestips

Domaine de la
Bournarie

Pris: 109 kr
Art nr: 5799-01



RISOTTO MED STEKT AUBERGINE, CITRON OCH FETAOST

3–4 portioner

En rätt som är både enkel och ganska okomplicerad men samtidigt känns lite lyxig och perfekt som somrig bjudmat.

2 mindre auberginer
2 små gula lökar, tunt skivade
1 zucchini, ca 500 g, i tunna halvmånar
½ dl olivolja
1 msk buljongpulver
3 ½ dl risottoris
ca 8–9 dl hett vatten
2 vitlöksklyftor, rivna
1 citron, rivet zest från hela + 1 msk saft
ev. 1 dl riven parmesanost, t ex växtbaserad
ca 100 g fetaost, t ex växtbaserad

1. Skiva auberginen i ca 1 cm tjocka skivor, salta och

låt dem vila i 10 minuter. Lägg hushållspapper på och tryck lätt så att lite vatten försvinner.

2. Stek auberginen i omgångar i olivolja under tiden som du gör risotton.
3. Fräs lök och zucchini i olivolja tills fräset är helt mjukt och har fått lite färg. Salta och peppra.
4. Tillsätt buljongpulver och risottoris och fräs en minut. Håll på lite av vattnet och rör om ordentligt. Tillsätt mer vatten allt eftersom det behövs och rör noga om så att det inte bränner i botten.
5. När riset känns färdigt river du i vitlöksklyftorna och tillsätter citronsaften, sjud ytterligare en minut. Smaka av och efterkrydda eventuellt. Ta från värmen och rör ner den rivna parmesanosten.
6. Lägg upp risotton på tallrikar, toppa med smulad fetaost, mer av parmesanen och auberginen. Riv citronzest över.



ZAALOUK

4 portioner

Marockansk aubergine- och tomatröra som äts med bröd som ett tilltugg innan middagen, som en god sidosrätt till grillat eller i en falafelwrap!

Zaalouk

2 auberginer (500 g totalt)
4 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk spiskummin
3 stora tomater, hackade
1 msk za'atar
1 msk paprikapulver
1 dl hackad koriander

Za'atar

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

1. Skala auberginen med potatisskalare och skär den sedan i kuber. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och ringla rapsolja över. Rosta i ugnen på 250 grader i ca 15–20 minuter.
2. Fräs vitlöken i olivolja med spiskummin 1–2 minuter utan att vitlöken bränns.
3. Rör ner tomater och låt puttra med i ca 10 minuter och tillsätt sedan aubergine, za'atar och paprikapulver. Lägg på ett lock och låt puttra 15 minuter.
4. Mosa auberginen med en potatissöt. Vänd ner koriandern. Strö eventuellt lite mer za'atar över vid serveringen och ringla lite olivolja över.

Za'atar

Rosta sesamfröna i en torr stekpanna tills de doftar och får fin färg. Blanda samman samtliga ingredienser.

VIT PIZZA MED GRILLADE GRÖNSAKER

3-4 pizzor  

Den här rätten är så ljuvligt sommarlyxig och läcker! Slå på lite musik, håll upp ett glas av något svalkande och mumsa pizza i halvskuggan varma sommarkvällar, det är ändå livet! Om du inte hittar färdig za'atar (kryddblandning) så finns det ett recept under Zaalouk.

Deg

15 g jäst

3 dl ljummet vatten

1 msk olivolja

½ msk mildt salt, t ex havs- eller Himalayasalt

7 dl vete- eller dinkelmjöl

100 g smältbar ost, t ex växtbaserad som

Violife block

2 ½ dl crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad

2-3 vitlöksklyftor

svartpeppar

1 aubergine

1 liten zucchini

1 paprika

basilikabladd och za'atar (eller oregano)

1. Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt sedan övriga ingredienser och arbeta ihop till en deg. Ställ att jäsa två timmar i rumstemperatur. Vill du göra degen i förväg går det utmärkt att jäsa den en timme i rumstemperatur och sedan förflytta den till kylskåpet där den kan stå många timmar om du täcker den med plastfolie.

2. Värm ugnen till 250 grader. Om du vill använda en baksten till pizzan så värmer du med den nu.

3. Skiva aubergine och zucchini i ca 1 cm tjocka skivor. Salta och låt dem vila 10 minuter. Lägg hushållspapper på de skivade grönsakerna och tryck till lätt så att lite vatten försvinner. Lägg över grönsakerna på en bakplåtspappersklädd plåt.

4. Halvera paprikan och lägg på plåten med skinnsidan uppåt. Ringla rapsolja över grönsakerna och grilla mitt i ugnen på 250 grader i ca 20 minuter eller tills paprikan fått svart skinn och grönsakerna börjar få färg.

5. Ställ att svalna av lätt och dra sedan skinnet av paprikan och skiva upp den i strimlor.

6. Riv osten och skiva vitlöksklyftorna så fint du kan. Blanda samman ost, crème fraîche, vitlök och svartpeppar.

7. Ta fram degen och skär loss en bit med hjälp av en degskrapa. Stjälp upp på mjölat bakbord och forma till en boll. Tryck ut degen till en rundel med fingrarna. Förflytta degen till ett bakplåtspapper. Bred ut sås över botten och toppa med de grillade grönsakerna. Förflytta pizzan till bakstenen med en bakspade eller dra över den till en plåt om du använder det. Grädda i ugnen ca 12 minuter eller tills kanten fått fin färg. Bakplåtspappret kan man dra ut ungefär efter halva tiden om man bakar med sten.

8. Låt pizzan svalna några minuter och toppa sedan med basilikabladd och za'atar.



SOMMAREN ÄR KORT!



Ljudboken att lyssna på

Nu finns boken *30 ursäakter mot veganism* och hur du bemöter dem av Earthling Ed att lyssna på på svenska. Detta är den femte ljudboken som ges ut inom projektet Ljud för djuren. Lyssna på Spotify, iTunes och Acast.



Ljus med överraskning

Alla Klintas produkter är veganska och det här kan vara den kanske bästa presenten! Ett ljus som inte bara doftar Prosecco och vanilj, utan som även gömmer ett smycke från Friihof + Siig. Köp ljuset för 399 kr på klintaco.se.



Veganskt B&B

Det finns många härliga smultronställen att besöka i sommar. Trolmens B&B är ett som ligger på natursköna Kinnekulle och erbjuder en generös vegansk frukostbuffé. Läs mer och boka på deras hemsida trolmensbb.se.

Och det finns ju så mycket man vill hinna med! Träffa vänner, semestra, lyssna på en bok, äta något gott. Jag har samlat några grejer som du kan kolla in för att krama ur det mesta av den här sommaren.



VEGANSKT PÅ LISEBERG

Nu har Liseberg åter öppnat upp sin helt växtbaserade restaurang Green Room, den här gången under ledning av köksmästare Peter Wallin. Mathantverk och matglädje i ett. Har du vägarna förbi Göteborg och Liseberg vet du var du ska äta!



Flytande vas

Habegäret är stort när man ser den flytande vasen Ripple stilla guppa på vattenytan. Jättevackert i ett spegelblankt vattenbad. Kostar 119 kr på zetas.se.



Skor av gamla ballonger

Hur coolt!? Man kan visst göra sneakers av det mesta, nu även gamla ballonger. Jepp, samma ballonger som du blåser upp till ett kalas. Det är Undo for Tomorrow som vill göra verklighet av det här. Förbeställ nu via deras crowdfunding-sida. Läs mer på undofortomorrow.com.



Coola armband

Ännu en produkt gjord i det populära veganska äppelläddret. Armbandet Felix har en snygg design och finns i flera olika färger, nu gäller det bara att hitta din favorit. Kostar 399 kr på bland annat arockman.com.



Testa tång

Tångkullan erbjuder produkter och tjänster med svensk tång från Öckeröarna i Bohuslän. Du kan bland annat köpa tångsaft och tångsalt eller delta i någon av deras olika tångevents. Tång är framtiden! Läs mer på tangkullan.se.



Anteckningsbok i äppelläder

Vi älskar Good Guys Don't Wear Leathers skor och nu har de även släppt anteckningsböcker klädda i äppelläder. Så coola och finns i flera roliga färger att välja mellan. Gjorda i Italien och kostar 294 kr på goodguysdontwearleather.com

Triss i goda
smaker för
sommargrillen!

Somrig grillfest i en liten skål

Ingen grillad måltid blir riktigt
komplett utan en smakfull sås eller
röra. Här är tre snabba tips som
lyfter smaken på vad du än väljer att
lägga på grillen.

TABASCO® Grön pepparsås

Det händer faktiskt något alldeles
magiskt när en mogen avokado
möter den milda hettan och fruktiga
syran från jalapeño som TABASCO®.
Grön pepparsås består av.
Smaka själva.

TABASCO® Chipotle pepparsås

Den här pepparsåsen har en tydlig
smak av röd jalapeñopeppar som har
rökts över öppen eld av pekanträ.
Perfekt som smaksättare i din
veganska majonnäs. Addera vitlök
och du har en chipotle-aioli!

TABASCO® Original pepparsås

Det röda originalet från
Tabasco® har en stark, god
pepparsmak som ger ett hett
tjong till färdig hummus.



HELLO SUNSHINE

Sugen på snabbmat to go? Perfekt take away att ta med till stranden, parken eller var du vill i sommar. En schön och grön (psst, vårt sortiment är 90% vegetariskt*!) boost som gör dig pigg, glad och fylld av energi. Nu viktigare än någonsin, så se till att mixa allt du älskar.



Psst... Du vet väl om att vi har världens säkraste salladsbar?
Läs mer på picadeli.se

Picadeli[®]
FAST FOOD DE LA FUTURE



RUSKENSNUSK OCH RABBEMOS SKÅNSKA FAVORITER

Skåne har många klassiska rätter med minst sagt spännande namn. Det är enkla rätter, men de är väldigt smakrika och visar hur man kan använda svenska råvaror på ett strålande sätt. Här har Karoline tagit fram vegetariska varianter på allt från ruskensnusk till lerpottasvill.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



SKÅNSKA PEPPARKAKOR

16 stycken  

De skånska pepparkakorna kallas ibland också för frukostpepparkakor och äts faktiskt året om, bredda med smör och gärna en skiva ost på. Perfekt som mellanmål när man både är sugen på något sött men också vill ha något lite matigt. En söt och kryddig macka helt enkelt.

1 ½ dl mörk sirap (funkar fint med ljus också)

½ dl strösocker

75 g smör, t ex mjölkfritt

2 tsk mald kanel

2 tsk mald ingefära

¾ tsk mald nejlika

½ dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

2 tsk bikarbonat

6 dl vetemjöl

1 msk mjölk till pensling, t ex havre- eller sojamjölk

1. Häll ner sirap, socker, smör och kryddorna i en kastrull. Låt koka upp och ta sedan från värmen. Rör ner mjölken och låt sedan blandningen svalna helt.
2. Rör ner mjöl och bikarbonat och blanda samman till en deg. Plasta in degen i plastfolie och låt vila 1–2 dygn i kylskåp.
3. Dela degen i 16 bitar, rulla dem till bollar och fördela på två plåtar. Tryck till bollarna lätt med handen.
4. Grädda på 225 grader i ca 12–15 minuter eller tills pepparkakorna fått fin färg. Ta ut och pensla med mjölk.
5. Låt svalna helt och förvara sedan i plåtburk.



RABBEMOS

4 portioner   

Rabba är kålrot på skånska och i hela mitt liv har jag avskytt kålrot och rotmos. Ända tills jag fick smaka på ett rotmos gjort med mycket potatis och insåg vilken fantastisk smak kålroten har när man liksom får den i lite lagom dos. I min mormors handskrivna kokbok från 40-talet hittade jag också rabbemos tillagat just så – som ett potatismos smaksatt med andra rotsaker.

600 g potatis
200 g rotselleri
250 g kålrot
150 g morot

75 g smör, t ex mjölkfritt

2 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde

½–1 krm vitpeppar

salt

1. Skala potatis, rotselleri, kålrot och morot med en potatisskalare. Dela grönsakerna i kuber och håll ner i kokande vatten. Låt koka ca 20 minuter eller tills rotsakerna känns mjuka.
2. Häll av vattnet. Tillsätt smör och grädde. Stöt till ett mos med potatisstöt. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera gärna till t ex stekt vegansk bratwurst.

BRÄNNESNUDA

4 portioner



Rätten som utsetts till Skånes "nationalrätt". En enkel grönsakssoppa som serveras med pepparrot som ska bränna i snudan – ja, alltså näsan! Jag blandar pepparroten med havrefraiche för en mildare smak och krämigare känsla.

2 gula lökar
3 morötter (ca 200 g)
350 g rotselleri
1 paket rökt tofu (225 g)
smör att steka i, t ex mjölkfritt
7 kryddpepparkorn
1 krm vitpeppar
3 lagerblad
400 g vitkål
5 potatisar
1,3 liter vatten
1 msk buljongpulver
1 ½ dl hackad persilja
2 ½ dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad
riven pepparrot efter smak
salt

1. Skala och skär lök, morötter och rotselleri i bitar.
2. Bryt tofun i bitar eller tärna den.
3. Fräs grönsaker och tofu i smör tillsammans med kryddpeppar, vitpeppar, lagerblad och salt tills löken mjuknat.
4. Ansa vitkålen och skär den i bitar. Skala och tärna potatisen.
5. Tillsätt vitkål, potatis, vatten och buljongpulver. Koka upp och låt sjuda i 45 minuter. Rör ner persiljan innan servering.
6. Blanda crème fraîche med riven pepparrot till lagom styrka och servera denna till soppan.





RUSKENSNUSK

3-4 portioner 

Ett osedvanligt konstigt namn på en maträtt, men det lär betyda ungefär "smått och gott", alltså en pyttipannarrätt där man tar lite vad som finns till hands. Perfekt så här i skördetider med andra ord!

600 g potatis
1 stor gul lök
2 större morötter (ca 300 g)
200 g rökt tofu
2 msk smör, t ex mjölkfritt
4 dl vatten
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk vetemjöl + lite vatten
3 dl gröna ärtor
4 dl haricots vers
½ dl dill

1. Skrubba potatisen och skala lök och morötter. Skär rotsakerna i bitar, tärna också tofun.
2. Fräs potatis, lök, morot och tofu i smöret tills löken är mjuk. Tillsätt vatten och låt koka 5-7 minuter.
3. Tillsätt grädde, vetemjölet utrört i lite vatten, samt ärtor och haricots verts. Koka ytterligare ca 5 minuter eller tills potatisen känns mjuk.

VEGO:s dryckestips

The Fox and
the Grapes

Pris: 89 kr

Art nr: 2362



LERPOTTASVILL

4 portioner  

Kanske den ultimata sommarlunchen, med smak av sommarörter som dill och gräslök, nypotatis och picklad svamp som kryddas med inspiration från matjesill. Namnet kommer från att man värmden upp sillen på ett lerfat över potatiskoket, men jag tycker att den picklade svampen är godast kall, så jag hoppar över det steget.

300 g champinjoner

Lag

3 dl vatten

2 msk ättika (24 %) eller 4 msk ättika (12 %)

1 ½ msk strösocker

1 tsk salt

3 krm mald kryddpeppar

1 krm mald vitpeppar

1 krm mald ingefära

1 ½ msk hackad dill

150 g tofu

½ liten rödlök

1 dl hackad gräslök

½ dl hackad dill

2 msk crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad

1 kilo potatis

gott bordsmargarin att klicka på potatisen

1. Skär champinjonerna i munsbitar.
2. Blanda ingredienserna till lagen i en kastrull och koka upp. Tillsätt champinjonerna och sjud två minuter, ta från värmen och låt svalna helt. Håll upp på burk och ställ i kylskåp.
3. Skrubba potatisen och koka den mjuk.
4. Hacka tofun och rödlöken fint, blanda samman med gräslök, dill och crème fraîche. Smaka av med salt.
5. Lägg upp lite picklad svamp på en tallrik, toppa med tofuhacket och servera med nykokt potatis. Klicka smörklickar på potatisen och servera.

VEGANVÄNLIGT



Smakrika och
generösa
BONZA RESERVE
79 kr | 750 ml
14,5 %
Art. nr. 6816



Mustiga och
nyanserade
CARAVAN DURIF
89 kr | 750 ml
14,5 %
Art. nr. 6573



Fylliga och
fruktiga
Q MALBEC
89 kr | 750 ml
14 %
Art. nr. 2664

TRE PRISADE GRILLMÄSTARE

Vin att kombinera med sommarens grillrätter. Denna trio kommer från producenten Quarisa Wines, sydöstra Australien.

**Alkohol kan skada
din hälsa**

MAT I MUURIKKA!

Det är härligt att laga mat ute på stekhäll. Man kan göra så mycket – steka, rosta, sjuda och koka. Den passar till massor med rätter: omeletter, pannkakor, plättar, varma mackor, wokar, pyttträtter och till och med soppor.

TEXT: JENS LINDER FOTO: STEFAN WETTAINEN





**VEGO:s
dryckestips**

Chinon Fabiens

Demois

Pris: 119 kr

Art nr: 2759



**RISOTTO MED SOMMARKANTA-
RELLER OCH KARELLISERAD
VITLÖK**

4 portioner  

En krämig risotto där smaken förstärks av lite risdryck. Den som vill kan ersätta persiljan med gräslök eller finhackad salladslök. Samma rätt går förstås att laga i en tjockbottnad vid kastrull eller traktörpanna.

1 liter kantareller eller annan skogssvamp
(cirka 250 g)
2 silverlökar eller gula lökar
6 msk matolja
4 dl risottoris
½ liter vegetarisk buljong
2 dl torrt vitt vin
2 dl risdryck
1 dl finhackad persilja
salt
nymald svartpeppar

Servering

2 dl riven parmesan (ca 100 g), t ex vegansk
karelliserad vitlök (se recept)

1. Hacka kantarellerna. Skala silverlöckarna och skiva dem i ringar.
2. Fräs svamp och lök i hälften av oljan i muurikan. Fräs på medelgod värme i cirka 10 minuter under omrörning, tills löken blir genomskinlig. Salta och peppra och ös på kanten där det inte är varmt.
3. Fräs riskornen i olja i mitten av muurikan under omrörning tills de blir glansiga. Värm upp buljong och vin i en kastrull. Sleva i någon deciliter i riset och låt alltsammans sjuda tills vätskan nästan kokat in helt. Upprepa detta tills all buljong och vin kokat in.
4. Lägg i svamp- och lökblandningen. Tillsätt risdrycken. Låt allt sjuda under omrörning i cirka fem minuter tills risotton börjar bli krämig.
5. Smaka på riset, det är klart när det är genomkokt men en aning al dente. Rör ner persiljan och smaka av med salt och peppar. Ta inte för mycket salt, osten som serveras till är rätt salt.
6. Ös upp från hällen. Servera med en skål riven ost.

ATT LAGA KÄK på flata pannor har gjorts och görs i stora delar av världen, från paellapanor i Spanien till flata järnpannor i Korea och Kina. Och tydligen gjorde man det förr i hela Norden. Men det är ändå uppfinnandet av muurikka som var början till en ny trend med mat i Skandinavien. Den lär ha kommit till 1976 när några män i Finland skar bort väggarna på en gammal gryta för att den skulle bli lättare att steka på. Allt fler gillade idén, och så föddes företaget Muurikka och blev en succé. De är ännu marknadsledande med sina utmärkta modeller av valsat järn. Men det finns flera andra bra märken av stekhållar. Se till att inte välja en med för tunn metall, då bränns maten lätt. Man kan välja mellan att värma pannan med gasol eller göra en eldstad under av ved, kol eller briketter.

Det är ofta klokt att värma mest i mitten, så att den yttersta kanten kan användas till varmhållning, medan man lagar till annat i mitten. Muurikka kan kräva lite mer olja än en stekpanna, det är bara att ösa på tills det funk. Glöm inte att ha redskap i form av stekspade, slevor och skedar nära pannan. Och gärna en tjock handduk eller ett par grytvantar – man kan behöva vicka på plåten lite för att tömma ut maten.

Man rengör lättast genom att koka ur pannan en liten stund med vatten, hälla ut det och sedan torka pannan med papper. Olja in den lite innan den ska ställas undan. Glöm inte heller att ta med salt, kryddor och matfett.

Alla rätter kan förstås lagas i andra kärl inomhus, men det är något visst med att stå ute och steka och fräsa.



KARAMELLISERAD VITLÖK

4 småportioner 🍴 🥄

Det här lilla tillbehöret blir så gott. Det kan förberedas inne någon dag i förväg. Eller så lagas det i stekhållen innan man sätter igång med risotton.

12 solovitlökar
lättsaltat vatten
1 tsk socker
1 tsk japansk soja

1. Skala vitlökarna och koka dem 3–4 minuter tills de börjar bli mjuka.
2. Fiska upp vitlökarna och håll bort vattnet. Lägg i sockret och vitlökarna och bryn tills sockret blir sirapsfärgat. Håll på sojan. Rör om och varm högst en minut. Ta upp både säs och vitlökar och låt svalna. Servera rumstempererade till risotton.

BRÄSERAD SPETSKÅL MED KUMMIN OCH PAPRIKA

4 portioner 🍴 🥄

Den här kålrätten är mustig och färggrann. Smak-sättningen är inspirerad av gulasch. Potatisen läggs till för att reda såsen. Den som vill ha mer styrka kan tillsätta någon tesked finhackad färsk chili samtidigt med vitlöken. Man kan också skära kålen i mindre bitar om man vill.

1 spetskålshuvud á cirka 1 kg + salt
1 dl matolja
4 paprikor, vita, gula eller orange, strimlade
2 msk finhackad vitlök
3 msk milt paprikapulver
1 msk kummin
½ tsk salt
1 tsk strösocker
1 finriven stor potatis (blir cirka 1 1/2 dl)
1 ½ liter vatten eller mer
1 msk rödvinsvinäger

Servering

karamelliserade vitlökar, se recept
bröd

1 dl yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt

1. Klyv kålen i åtta stora klyftor. Skär bort och kassera rotbitarna. Salta och fräs kålklyftorna i hälften av oljan tills de får lite färg på alla sidor. Men försök få dem att hålla ihop. Fös upp dem mot muurikkans kanter och låt dem vila där.
2. Fräs paprika, vitlök, paprikapulver och kummin i resten av oljan på medelgod värme i ett par minuter. Lägg tillbaka spetskålsklyftorna. Lägg i salt, socker, potatis, vatten och vinäger. Vätskan ska precis täcka spetskålen. Låt sjuda i 20 minuter. Det gör inget att vätskan minskar, men vänd på kålen då och då.
3. Smaka av hela röran. Servera som den är, gärna med något gott bröd och yoghurt.



POTATIS- OCH ZUCCHINIRAKOR

4 rakor  

De här rakorna äts, glänsande och knapriga, direkt från hällen med lite fräsch topping. Vill man ha lite mer skjuts i smaken kan man blanda 1 tsk finhackad chili i smeten.

1 liten zucchini (ca 300 g)
6 potatisar (ca 500 g)
2 ½ dl potatismjöl (ca 140 g)
1 tsk bakpulver
1 tsk pressad vitlök
1 krm nymald svartpeppar
1 tsk salt
cirka 3 msk matolja att steka i

Topping

1 salladslök
1 stor mogen tomat, gärna biffomat
2 msk kapris i lag

1. Skala och riv zucchini och potatis ganska fint.
2. Blanda rivet i en bunke med potatismjöl, bakpulver, vitlök, svartpeppar och salt.
3. Skölj och skiva salladslöken tunt och lägg i en bunke. Tärna tomaterna och lägg i dem. Tillsätt kaprisen och 1 msk av dess lag. Blanda.
4. Stek rakorna i olja i stekhällen på medelgod värme, alltså ganska långsamt, i cirka 5 minuter på varje sida. De ska få fin färg och bli genomlagade inuti. Servera på en gång med toppingen.

BÄRKOMPOTT MED ROSTADE NÖTTER

4 portioner 

Den här bärpannan kan lagas antingen med färska (kylskåpskalla) eller frysta bär. Bären ska inte få någon stekyta, utan bara sjuda ihop med grädden. Köper man frysta är trädgårdsbär en bra blandning. Den som vill kan tillsätta 1 tsk lakritspulver, lite finhackad mynta eller någon matsked citron mot slutet av tillagningen.

400 g blandade bär, till exempel hallon, blåbär, björnbär och havtorn

1 dl naturella cashewnötter

1 dl naturella valnötter

1–2 dl råsocker eller strösocker

3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1. Rensa bären och skölj dem om det behövs. Grovhacka nötterna om du vill.
2. Hetta upp stekhällen till medelhög värme utan något fett. Lägg i nötterna och torrrosta dem tills de börjar få lite färg. Se upp, de bränner lätt. Ös upp dem i en skål så länge.
3. Lägg i bären och låt dem torrfräsa någon minut, rör om försiktigt.
4. Håll på socker och så fort detta börjar få lite färg, håll över grädden.
5. Låt sjuda ett par minuter eller tills grädden börjar tjockna lite grann. Smaka av. Låt svalna lite och servera ljummen med nötterna i en skål vid sidan om.





LEGUMES MARINIÈRES

4 portioner  

De här soppan är inspirerad av den franska skaldjursklassikern moules marinières, men jag tycker att den blir ännu godare när den är baserad på baljväxter. Servera den som förrätt eller som del av en buffé. Den som vill kan tillsätta ett par matskedar finhackad persilja.

½ kg blandade baljväxter, t ex bondbönor, ärtor, brytbönor och vaxbönor
100 g grön sparris (kan uteslutas)
1 dl finhackad schalottenlök
1 tsk finhackad vitlök
2 msk olivolja
2 dl torrt vitt vin
1 liter vatten
2 lagerblad
3–4 msk misopasta, vit eller röd
salt efter smak

1. Rensa, skala och snoppa baljväxterna. Skär av ändarna på sparrisarna och skala stjälkarna om det behövs.
2. Fräs löken och vitlöken i olivoljan på låg värme i en djup murrikka eller rymlig kastrull tills det har blivit mjukt och genomsiktigt. Lägg i bönorna och sparrisen och låt fräsa ett par minuter under omrörning.
3. Häll på vitt vin och vatten och lägg i lagerbladen. Låt stormkoka i 5–6 minuter tills bönorna och sparrisen börjar bli mjuka.
4. Sänk värmen till lägsta, så att soppan bara hålls varm. Rör i mison. Smaka av med salt.
5. Servera i skålar. Gärna med ett gott bröd till.

VEGO:s dryckestips

Picpoul de Pinet

Art nr: 2588

Pris: 119 kr



Hela denna sida
är en annons från
Svenskt Sigill



Hållbarhet på riktigt

Råvaror från svenska gårdar som gör
allt för att minska sin klimatpåverkan.

Behöver vi bry oss om vatten i Sverige?

Vi är bortskämda med att ha gott om rent vatten. Men med ett förändrat klimat och ett behov av att producera mer mat i Sverige, behöver vi också planera för framtiden. Annars kan vi skada djur och växter som lever i vattendrag, som till exempel flodpärlmusslan.

Så här kan du bidra till en hållbar vattenanvändning:

1. Stäng av kranen eller duschen när du borstar tänderna eller tvålär in dig.
2. Samla regnvatten för att vattna i trädgården.
3. Köp Svenskt Sigill-märkt. Vi kräver ett hållbart vattenuttag.

Flodpärlmusslan är en art som lever i klart och syrerikt vatten. Den är fridlyst och kan bli flera hundra år gammal. Bara en av tiotusen musslor har pärlor i sig, men trots det har de fiskats så mycket att de nästan blev utrotade.

Alla djur- och växtarter som lever i vattendrag är beroende av att det finns ett visst vattenflöde året om för att överleva. Om vattennivån sjunker under 30 procent av årsmedelflödet börjar livet i vattendraget att påverkas och vid lägre nivåer än 10 procent börjar arter dö ut. När vattenflödet

blir för lågt blir vattnet varmare, lerigare och får minskad syrehalt. Då blir bristen på vatten ett hot mot till exempel flodpärlmusslan.

Vi behöver alla ta ansvar för att inte slösa med vatten. Samtidigt behöver vi vatten för att kunna producera mat. Även om jordbrukets vattenanvändning i Sverige bara är 3 procent av den totala användningen så kan den vara ett problem lokalt.

För att få vår certifiering måste alla odlare visa att de inte tar ut så mycket vatten för bevattning av odlingarna att arter

i vattendraget kan skadas av det. Vi vill att arter som flodpärlmusslan ska klara sig även under torrår, som 2018.

Med klimatförändringarna kommer mer extremt väder. Risken för torka kommer att öka. Stora delar av Sverige fick under perioden 2016 till 2018 mycket mindre nederbörd än normalt. Därför vill vi vara rustade för framtiden och kräver redan nu ett hållbart vattenuttag enligt reglerna för miljömärket Svenskt Sigill.

Läs mer om vår resa mot en hållbar framtid på www.svensksigill.se

**JA TILL
VEGANSKT!
JA TILL
NATURVIN!**



119 KR

LUPI REALI, Nr 2384,
750 ml, alk.12,5%

119 KR

ORIGINE, Nr 77757,
750 ml, alk.12,5%



↑
**FINNS I
BESTÄLLNINGS-
SORTIMENTET!**

thewineagency.se

**Alkohol är
beroendeframkallande.**



ENKELT OCH GOTT

SOMMAREN PÅ EN TALLRIK

Bara slappna av, du behöver inte stressa i köket mitt i sommaren med den här enkla sommarmaten på menyn. **Julia Tuve**sson är bäst när det kommer till kravlös mat utan kompromisser.

Färgglatt, smakrikt och vackert som inget annat.

RECEPT OCH FOTO: JULIA TUVESSEN



**VEGO:s
dryckestips**

Spier Signature
Sauvignon blanc
semillon

Art nr: 2234

Pris: 79 Kr



ROSTAD BLOMKÅL MED COUSCOUS, KIKÄRTOR OCH GRÖN TAHINISÅS

4 portioner  

Få saker är så goda som rostad blomkål. Här med en snabb couscoussallad och vackert grön tahinisås. Så somrigt det bara kan bli!

1 paket kokta kikärter à 400 g, sköljda och avrunna
1 litet blomkålshuvud
2 tsk "sju kryddor", alternativt ras el hanout
1 dl rostad flagad mandel
1 dl grovhackade torkade aprikoser
1 dl russin
1–2 msk citronsaft
4 portioner couscous
färska örter, t ex koriander och mynta
salt och peppar
olja, till rostning

Grön tahinisås

1 stort knippe bladpersilja
1–2 msk ljus tahini
ca ½ dl kallt vatten
2 tsk citronsaft
1 vitlöksklyfta
½ grön chili
¾ dl mandel
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela blomkålen i mindre bitar och lägg på en klädd plåt.
3. Torka av kikärtorna ordentligt och lägg även dem på plåten. Krydda och ha på olja. Rör runt så att kryddor och olja täcker allt.
4. Låt rosta i mitten av ugnen i ca 20 minuter tills kålen fått lite färg. Ha på citronsaft och salta efter smak.
5. Mixa bladpersilja slätt. Tillsätt tahini, chili, vitlök och mandel och mixa igen. Ha i lite vatten i taget tills du får den konsistens på såsen som du önskar. Smaksätt med salt, peppar och citronsaft.
6. Tillaga couscousen enligt anvisningarna på paketet.
7. Blanda couscousen med det rostade, mandel, russin och aprikos. Toppa med rikligt med färska örter. Servera med den gröna tahinisåsen.



PITABRÖD MED MAJS- OCH KIKÄRTSSALSA

6 pitabröd 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Varför krångla till det när du bara kan göra en mumsig röra att fylla pitabröd med? Här är en spännande majs- och kikärtssalsa med fetaost och lite hetta från chili.

5 dl kokt majs från kolv, frys, burk eller tetra
1–2 tsk rökt paprika
1–2 tsk malen spiskummin
1 paket kokta kikärter à 400 g, sköljda och avrunna
200 g fetaost, t ex växtbaserad från Violife och Peas of Heaven
2 tomater, grovhackade
1 grön chili, finhackad
1 lime, saft
1 knippe färsk koriander

smör till stekning, t ex mjölkfritt salt, svartpeppar

Servering
6 pitabröd

1. Stek majsen i en stor stekpanna tillsammans med en klick smör, paprikapulver och spiskummin.
2. Tillsätt kikärtorna samt chili och låt steka med några minuter på medelvärme. Salta och peppra.
3. Lägg över i en bunke och låt svalna en aning. Smula ner osten och rör runt så att det bildas en smet. Ha i tomater och limesaft. Toppa med rikligt med koriander.
4. Servera genast i varma pitabröd.



FÖLJ JULIA!

Du kan följa Julia på hennes Instagram [@tu vessonskan](https://www.instagram.com/tu vessonskan) och glöm inte att kolla in hemsidan [tu vessonskan.se](https://www.tu vessonskan.se) för mumsiga vegorecept.

BRÖDSALLAD MED ROSTAD AUBERGINE, PAPRIKA OCH PINJENÖTTER

4 portioner

Brödsallad är det bästa sättet att ta vara på gårdagens bröd. Det ger liv åt den här salladen, tillsammans med basilika, oliver, kapris och annat gott.

1 aubergine, i små bitar
2 röda paprikor, urkärnade och i små bitar
2 tomater, i klyftor
1 schalottenlök, tunt hyvlad
2 tsk rödvinsvinäger
1-2 msk kapris
3 skivor surdegsbröd
1 kruka basilika
1 dl grovhackade gröna oliver
½ dl rostade pinjenötter
olivolja, till stekning och marinad
salt
svartpeppar

Dressing

1 schalottenlök, tunt strimlad
1-2 msk rödvinsvinäger
2 msk olivolja

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Lägg auberginen i ett durkslag och salta. Låt dra cirka 30 minuter. Torka av saltet från auberginen och krama ur överflödigt vätska.
3. Lägg auberginen på en klädd plåt tillsammans med paprikan. Ringla över olja. Låt rosta ca 30-40 minuter, beroende på hur stora bitar du har använt. Var försiktig så att paprikan inte bränns.
4. Lägg de klyftade tomaterna i en bunke. Krama ur dem ordentligt för att få ur vätskan. Blanda ner schalottenlök, rödvinsvinäger, kapris, basilika, oliver, salt, peppar och rikligt med olivolja. Låt stå och marinera.
5. Dela brödet i mindre bitar och stek gyllene i rikligt med olja.
6. Blanda ner den rostade auberginen och paprikan bland tomaterna. Låt det marinera ca 15 minuter.
7. Lägg över allt på ett fat tillsammans med det rostade brödet och de rostade pinjenötterna. Ös över alla tomaterna med dressing. Salta och peppra.



VEGO:s dryckestips

Bonza Reserve

Pris: 79 kr

Art nr: 6816

COMPLETOS: SUPERMAX- AD KORV MED BRÖD

4 portioner 

För glutefritt alternativ, använd
glutenfritt korvbröd

Korv med bröd kan vara så mycket mer än korv med bröd. Gör något extra och maxa dem med roliga toppingar.

- 4 veganska korvar, t ex bratwurst
- 4 stora korvbröd
- 1 stor tomat
- ½–1 dl surkål
- 1 knippe färsk koriander
- 1 dl majonnäs, t ex vegansk
- 2 tsk chilisås, t ex sriracha, valentina eller gochujang
- 1 avokado
- 2 stjärklar salladslök, hackade

- 1 grön chili, finhackad
- 1 lime, saften
- salt
- svartpeppar

1. Börja med att finhacka tomaten och låt den rinna av.
2. Mosa eller mortla avokadon. Smaksätt med lite limesaft, salt och peppar.
3. Blanda majonnäsen med chilisåsen.
4. Stek eller grilla korven. Värm brödet.
5. Komponera dina completos genom att lägga korven i brödet. Toppa med lite chilimajonnäs. Ha på rikligt med surkål, tomat och avokado. Toppa med ännu mer chilimajonnäs, koriander, chili och salladslök. Salta och peppra lite extra och avsluta med att pressa över lite limesaft. Servera genast.



CITRONPASTA MED ROSTADE KRONÄRTSKOCKOR OCH PISTAGEKRISP

4 portioner 

Den här pastarätten tar inte mycket energi att göra, men den för dig direkt till en solig veranda på den italienska landsbygden. Så luta dig tillbaka och njut, det är du värd.

- 2 skivor surdegsbröd
- ½ dl pistagenötter
- ½ citron, saft och rivet skal
- 1 stor vitlöksklyfta, riven
- 1 burk marinerade kronärtskockor à 290 g
- 1–2 msk kapris
- en nypa chiliflakes
- 1 knippe färsk persilja
- 4 portioner spaghetti
- salt
- svartpeppar
- olivolja

1. Koka spagettin enligt anvisningarna på paketet.
2. Bryt surdegsbrödet i grova bitar och mixa till önskad storlek. Lägg i pistagenötterna och mixa igen.
3. Lägg över bröd- och nötmixet i en stekpanna och stek i olja tills krispigt. Rör runt hela tiden.
4. Smaksätt med citronzest, chiliflakes, salt, peppar och riven vitlök.
5. Låt kronärtskockorna rinna av och lägg dem på en klädd plåt. Låt rosta på 200 grader i ca 15–20 minuter tills de har fått lite färg.
6. Blanda den avrunna spagettin med de rostade kronärtskockorna. Blanda ner finhackad persilja, kapris, citronsaft och olivolja. Avsluta med att blanda ner bröd- och pistagekrispet. Salta och peppra. Servera genast!



Svalkande på Espresso House

Nytt på Espresso House för i år är bland annat Vegansk Frapino Kladdkaka som görs på kokosdryck med sojagrädde och vegansk chokladcrumble på toppen. De har även Frozen Lemonade i smakerna Pink Grapefruit, Blåbär och Mynta Ingefära.



Räddade rotfruktschips

Rscued räddar inte bara frukt och grönsaker för att göra juice och smoothies... utan nu även för att göra rotfruktschips! Här en blandning av räddade rödbetor, morötter och palsternacka med havssalt och solrosolja. Finns i butik!



Vinägerdryck

Renée Voltaire har kommit med en härligt syrlig vinägerdryck av naturligt fermenterade hallon. Småskaligt hantverk, opastöriserad, raw, helt utan tillsatser och med levande bakteriekultur. Supergod och svalkande med rikligt med is. Kostar 29 kr på reenevoltaire.se

SVALKKA AV DIG!

Vi fick en väldigt varm sommar och även om det känns lyxigt får du inte glömma bort att dricka mängder med vatten. Eller så testas du några andra svalkande drycker som vi tipsar om här!



ÄPPLEN, ÄPPLEN, ÄPPLEN!

Maglehems musteri skördar doft och smak – och spar den på flaska. Det är blomningen och pollineringen som bestämmer årets skörd. Genom att blanda den pressade juicen från olika äppelsorter balanseras varje årsskörd för att få rätt färg, sötna och syrlighet. Genom att odla ekologiskt och kravmärkt, utan konstgödsel och giftbekämpning, får äpplena en tätare och intensivare smak. Den smaken tar äpplena med sig till musten. Magleheims drycker hittar du på Systembolaget. Maglehem n:o 4 (Art.nr: 1157501), Maglehem 4:14 Mousseerande ekologiskt vin (Art nr: 9700202) samt Maglehem 4:15 Fylligt, sött vin (Art. nr: 9293202).



Alkohol fria naturviner

Oddbird lanserar nu världens första alkohol-befriade naturviner. Vindruvorna odlas på vulkanjord i den italienska regionen Breganze med minimal klimatpåverkan. De kommer med ett vitt vin och ett rött. Kostar 109 kr på oddbird.com.



Glamouröst grönt

De här glasen heter Marocko och är svagt gröna i färgen och så vackra. De är perfekta för svalkande iste eller en drink. Kostar 59 kr på oscarclothilde.com.



Proteinshake

Vi är smått besatta av proteinshaken från Alpro. De finns i små förpackningar à 250 ml i smakerna Chocolate och Caramel Coffee. En förpackning innehåller 15 g protein (soja och ärtor) och är ett perfekt mellanmål. Kostar runt 18 kr.



Lazy Estate sparkling tea

Nu kommer Lazy Estate med ännu ett alkoholfritt bubbel: Pink Grapefruit & Pear. Det är en uppföljare till succébubblen Sparkling Tea Lemongrass & Mint. Perfekt välkyld under varma sommardagar. Kostar 79 kr på Systembolaget.



DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska köket, framtagen av VEGOs
chefredaktör Mattias Kristiansson.

Köp den på Adlibris, Akademibokhandeln och Bokus.



MAGLEHEM N:O 4:14
EKOLOGISKT MOUSSERANDE VIN PÅ
ÄPPLEN FRÅN ÖSTERLEN
ÅRGÅNG 2014,
LAGRAT PÅ FRANSKA EKFAT
ART.NR. 9700202
37,5 CL . 14 % VOL



MAGLEHEM N:O 4:15
EKOLOGISKT APERITIF/ DESSERTVIN PÅ
ÄPPLEN FRÅN ÖSTERLEN
ÅRGÅNG 2014,
LAGRAT PÅ FRANSKA EKFAT
ART.NR. 9293202
50 CL . 15 % VOL



MAGLEHEM N:O 4:0
EKOLOGISKT ÄPPELMUST
FRÅN ÖSTERLEN
ÅRGÅNG 2019,
ART.NR. 1157501
63 CL . 0,0 % VOL

WWW.MAGLEHEMSMUSTERI.SE

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



BERGSLÖPNING OCH VEGTANMAT

Låter det smått galet och fantastiskt på samma gång? Det är också en ganska bra beskrivning av systrarna **El Kott Helander** som sysslar med bland annat skyrunning och nu är aktuella med kokboken *Ät färg spring berg*.

RECEPT OCH FOTO: LINA OCH SANNA EL KOTT HELANDER

SANNA OCH LINA är uppvuxna i Östersund men bor nu i Åre. De tränade allt möjligt som yngre men har nu fokuserat helt på bergslöpning, även kallat skyrunning. Det är en sport som går ut på att springa i berg och fjäll efter en snitslad bana. Terränglöpning helt enkelt, med sträckor på 25–75 km. Utöver det brinner de för växtbaserad mat, inte bara att det ska passa för träning utan också att göra det så gott och vackert som möjligt.

Hur kom ni ens in på bergslöpning?

– Vi sprang en rad lokala fjällopp runt Åre och när vi sen ville se något större så började vi kolla efter lopp runt om i Europa. När det sen dessutom gick bra så fortsatte vi.

Vad är det som är så härligt med bergslöpning?

– Äventyret! Att man får se så vackra platser. Bergsloppen är så himla vackra och både utsikten och naturkänslan blir som en belöning i sig.

Loppen springs individuellt, vilket gör de två systrarna till konkurrenter. Men här finns inget ont blod, även om båda är riktiga tävlingsmänniskor. De hejar mer än gärna på varandra om den ena känner sig piggare under ett lopp.

Hur tränar ni?

– Vi har inget fast schema utan kör olika hela tiden. Det blir så klart mycket löpning i berg, både uppför och nerför. Sen springer vi mycket intervaller, gärna uppför med stavar. Sen kan vi inte springa hela tiden, utan man måste variera med bland annat cykel.

De blev båda vegetarianer som tioåringar och veganer för ungefär sju år sedan, till stor del för att tanken på den usla djurhållningen blev för mycket. Matintresset växte också fram genom den vegetariska maten eftersom de tidigt fick börja laga mat själva. När de sedan började träna mycket så växte intresset ännu mer för att laga bra mat för att maximera resultaten.

Är det svårt att kombinera elitträning med vegomat?

– Nej, inte alls. Det är därför vi har skrivit den här boken! För att visa att det är enkelt. Om du tränar riktigt mycket måste du tänka till lite för att du ska hålla i längden. Men det är inte så svårt som många tror – tänk fett, kolhydrater och protein. Sen slarvar vi aldrig med vare sig frukost, lunch eller middag. Om vi gör det har vi inte energi till att träna nästa dag.

Vegopodden!

Den här intervjun är ett utdrag ur avsnitt nr 68 av Vegopodden. Där får du höra om hela deras resa med både motgångar och framgångar, samt en rad smarta tips när det kommer till mat och träning.



I kokboken *Åt färg spring berg* (Grenadine förlag) delar systrarna Lina och Sanna med sig av färgsprakande vegomat, perfekt för träning. Det är enkelt, inspirerande och inbjudande utan krångel.

GRÖN BÖNLASAGNE**4 portioner** 🍴

En fräsch men mättande lasagne som är lika god nygräddad som dagen efter.

1 paket bönlasagneplattor
300 g kokta kikärter
1 zucchini
olivolja
färsk basilika att toppa med
rostade pinjenötter

Grön sås

250 g broccoli
300 g frysta gröna ärtor
300 g spenat, färsk eller fryst
1 äpple, hackat
2 schalottenlökar, skalade och hackade
6 dl vatten
2 vitlöksklyftor, skalade och hackade
salt
svartpeppar

Cashewsås

2 ½ dl blötlagda cashewnötter
270 g fast tofu
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 vitlöksklyftor
½ citron, rivet skal och juice
4 msk näringsjäst
salt och peppar

Grön sås

1. Koka upp broccolibuketter, ärtor, spenat, äpple och lök i en kastrull med 6 dl vatten. Låt sjuda tills allt är mjukt.
2. Häll av hälften av vattnet. Mixa med stavmixer. Salta och peppra.

Cashewsås

Mixa alla ingredienser till en slät sås.

Lägg ihop lasagnen

1. Skiva zucchini.
2. Varva lasagneplattor, grön sås, cashewsås, zuchiniskivor och kikärter i en ugnsfast form. Avsluta med sås.
3. Grädda i ugnen i ca 30 minuter på 200 grader.
4. Ringla över lite olivolja, toppa med färsk basilika och rostade pinjenötter. Servera med en god sallad.

TROPISK CURRY**4 portioner** 🍴

En av oss tycker att koriander är ett måste, den andra avskyr koriander och föredrar mynta. Dessutom vill Lina äta med pinnar, medan Sanna alltid går över till sked. Hur som helst så är den här tropiska grytan fantastiskt god. Koktiden är kort för att alla grönsaker ska vara krispiga och fräscha, så se till att koka riset i förväg.



2 morötter
1/3 blomkål
½ zucchini
1/3 broccoli
1/3 gul, grön och röd paprika
2 selleristjälkar
¼ ananas
4 dl kokosmjölk
2 tsk grön currypasta (kolla så att den inte innehåller fisk eller skaldjur)
2 dl vatten
några minimajs
2 torkade kaffirlimeblad
salt och peppar
2 passionsfrukter

färsk mynta eller koriander
rostade cashewnötter
kokt svart ris

1. Skala morötterna och skär dem, blomkål, zucchini och broccoli i medelstora bitar.
2. Strimla paprika och selleri. Skär ananas i bitar.
3. Hetta upp 3 msk av kokosmjölken med currypastan, låt puttra under omrörning i någon minut.
4. Tillsätt resten av kokosmjölken, vattnet, grönsakerna och ananasen. Koka upp och låt koka på medelhög värme i några minuter. Tillsätt limeblad, salt och peppar och låt stå 1 minut till. Häll upp i skålar. Toppa med passionsfrukt, mynta eller koriander och cashewnötter och servera med kokt svart ris.

**FÖLJ OSS!**

Webb: elkotts.com Instagram: @elkotts (gemensamt konto med många kosttips och olika rätter), @sannaekottthelander, @linaelkott



ROSA RULLADER MED SVARTVINBÄRSCRUNCH

8 st

För nötfritt alternativ, använd frön

Rispapper går att använda till mycket! De här fyllda rulladerna med örtig tofuröra är bakade i ugnen med rödbetor och kokosmjölk, lite som cannelloni. Rödbetor och svarta vinbär passar väldigt bra ihop. Svartvinbärscrunch är en sorts granola, och den passar lika bra till frukost som till maträtter.

1 paket rispapper
270 g fast tofu
några nävar blandade färska örter,
t ex persilja och basilika
salt
svartpeppar
4 rödbetor
några nävar strimlad grönkål
1 liter hett vatten
3 dl rödbetsjuice
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 msk rödbetsjuice

Svartvinbärscrunch

3 dl svarta vinbär

3 dl blandade hackade nötter och frön, t ex
valnötter och solroskärnor
två nypor salt
1 msk hackad rosmarin eller timjan

- Smula tofun i en skål och blanda med salt, peppar och klippta färska örter.
- Skala och skär rödbetorna i skivor. Lägg rödbetor och grönkål i en ugnssäker form.
- Häll vatten och rödbetsjuice i en stor skål. Doppa ett rispapper i taget i vätskan i några sekunder. Lägg försiktigt pappret på en skärbräda. Lägg 2 skedar av tofuröran i mitten och vik först ena långsidan över, sedan båda kortsidorna och rulla ihop. Upprepa med resterande rullar och lägg dem i formen med rödbetor och grönkål.
- Blanda kokosmjölken med rödbetsjuice och håll över rullarna. Baka i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter. Toppa med svartvinbärscrunch.

Svartvinbärscrunch

- Mixa svarta vinbär till en puré.
- Blanda nöthacket med purén, salt och rosmarin eller timjan. Bred ut på en plåt med bakplåtspapper och baka i ugnen på 160 grader i ca 30 minuter. Rör om då och då.
- Sänk sedan värmen till 70 grader och låt torka helt.

RISSALLAD OCH SOMMARSALLAD

4 portioner

Våra vänner Sophia och Mike Miracolo bjöd oss på en fantastiskt god middag när vi besökte dem i Stockholms skärgård. Den här varianten har nu blivit en favorit hemma hos oss!

Rissallad

3 dl basmatiris fullkorn, mathavre eller andra gryn
15 små plommontomater
3 dl kokta kikärter
3 dl kokta gröna linser
3 nävar färsk spenat
stora knippen av dessa örter: gräslök, mynta,
persilja, oregano och rosmarin
salt, svartpeppar
avokadoolja
pressad citron eller annan citrusjuice

Sommarsallad

3 sötpotatisar
ett knippe grön sparris
1–2 palsternackor
10 jordgubbar
1 lime
olivolja
ev. några ätbara violer

Limesås

4 msk tahini
1 ½ dl vatten
1 lime eller citron, juice och rivet skal
1 vitlöksklyfta
1 ½ tsk agavesirap
flingsalt och peppar
olivolja

Rissallad

- Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
- Skölj och hacka tomaterna.
- Blanda samman kikärter, linser, tomater och ris på ett uppläggningsfat. Klipp i örter och spenat.
- Salta, peppra och blanda ner avokadoolja och pressad citron.

Sommarsallad

- Skölj och skär sötpotatisen i bitar. Ugnsbaka med lite olja och salt i 15–20 minuter.
- Skölj och skär sparrisarna i mindre bitar. Koka lätt i 3–5 minuter eller stek snabbt på hög värme i en stekpanna med olja.
- Skala palsternackan och skär i mindre bitar. Rensa jordgubbarna och dela i bitar. Blanda ihop allt i en skål och pressa över lime och olivolja. Om du har tillgång till det är det fint med ätbara violer på salladen.

Limesås

- Vispa tahini och vatten kraftigt till en krämig konsistens.
- Riv i limeskal och pressa i saft. Pressa i en vitlöksklyfta. Tillsätt agavesirap, salta och peppra och ringla över lite olivolja.



Rissallad

Sommarvallad

CARLSHAMN

När du äntligen hittar
Carlshamn Havre i din butik!



**Sveriges första
havremargarin!**



MODE & SKÖNHET



SÄTT GLITTER PÅ TILLVARON

Liva upp din outfit med en glammig accessoar från Indiska. Detta pärlbroderade diadem kostar 149 kr på indiska.se.



ALOE SOOTHING DAY CREAM

Ingen sommar utan aloe vera om ni frågar mig. Den här svalkande och återfuktande dagkrämen hittar ni på thebodyshop.com för 195 kr.

REED X LOCI

Skådespelaren, miljöaktivisten och designern Nikki Reed har tillsammans med märket Loci tagit fram en kollektion med trendiga sneakers. "Nikki Reed Cute Vegan Sneakers" kostar 1 070 kr på lociwear.com.



COOL I HATT

Bucket hat, 90-talsklassikern som gjorde comeback för några säsonger sedan, är fortsatt populär. Den här modellen kommer från H&M:s Conscious-kollektion och kostar 89,90 kr på hm.se.



Luftig och härlig blus som du kan bära tillsammans med såväl shorts eller leggings som jeans. Kostar 599 kr på lindex.se.



PERFEKTA SOMMARVÄSKAN

Flätade väskor är extra hett i sommar. Hos H&M hittar ni coola "flätad shopper", gjord i 100 % polyester. Kostar 499 kr på hm.se.



STILSÄKRA SHORTS

Linneshorts från Dockers som ger en dressad men samtidigt avslappnad look. "Alpha Mens Pull On Shorts" finns i flera färger. Kostar 699 kr på dockers.com.

VEGANSK HÅRVÅRD

"The Closer Instant Repair Cream" är en nyhet från hårvårdsmärket Amika som används mot kluvna hårtoppar men som också bidrar till att stärka upp håret. Ingår i serien Repair som är anpassad för att snabbt reparera skadat hår. Finns på loveamika.com för 208 kr.



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.



Boosta ditt välbefinnande

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet med fokus på styrka, bra upptag och välbefinnande. För veganer, vegetarianer, flexitarianer och alla andra.



Multi

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



Omega-3

Innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Ett miljövänligt sätt att framställa Omega-3 som ger en mycket ren olja. 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.



Q10 ENERGY • B12 • D3 • LECITIN • KIDS MULTI
Andra produkter i OmniVegan serien

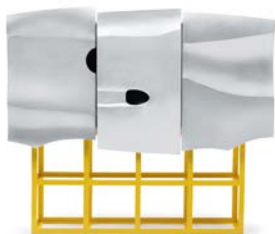
OmniVegan serien finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se och andra internetbutiker.

TREND- SPANING



ACT OF CARING

Svenska Act of Caring gillar att vi vårdar och reparerar våra saker. I hållbara förpackningar har man tagit fram produkter för skötsel av olika material. Det kan vara keramik, marmor eller trä. Tvätta, vårda och se till att allt håller längre. Smart. En flaska vårdande träolja kostar 380 kronor på www.theactofcaring.com.



STILRENT ITALIENSKT

Som en blandning mellan skulptur och möbel. Italienska Altreforme har gjort det här skåpet i återvunnen aluminium och använt samma maskiner som i vanliga fall gör bildörrar. Galet och dyrt, men väldigt miljösmart. Kostar strax över 200 000 kr från www.altreforme.com.



SVENSK FURU

E-handelsföretaget Jotex har tagit fram en limiterad utomhuskollektion i svensk furu. Svärtad och cool med enkla skandinaviska linjer. Serien heter Aspvik och en stol som denna kostar 13 999 kronor på www.jotex.se.



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.

REPARERA MERA

2014 var jag på den stora designveckan i Milano. Det är den där stora grejen med 300 000 besökare och hundratals, kanske tusentals, företag som lanserar nytt, nytt, nytt. Precis som alla andra dras jag varje år med i jakten på "nästa nya coola grej". Man springer runt och jagar. Känner hur andra trendspanare flåsar en i nacken...

Jag var tvungen att gå tillbaka i mina anteckningar för att dubbelkolla datumet, men jag minns det här året ganska bra. 2014 var alltså året när den italiensk-brittiska formgivaren (utbildad i Nederländerna) Martino Gamper gjorde en spännande installation. Milanos stora varuhus La

Rinascente lät honom ställa upp åtta marknadsvagnar framför huset. Projektet fick namnet "In State of Repair" och hit bjöds allmänheten att komma med sina trasiga saker så att de kunde lagas. Inte bakom någon skärm, undagömt, utan med stolta hantverkare i stärkta förkläden. Man lagade skor, leksaker, cyklar, elektronik, etc, etc.

När jag såg detta knockades jag av idén. Detta var "mind-blowing", en provokation mot prylsamhället. Under årets största och mest glamorösa prylhändelse pekade Gamper med hela handen: "Kolla, det finns ett alternativ till att köpa nytt på det stora varuhuset".

Men han var tidig. Det har



ASKET

Under våren öppnade svenska modemärket Asket sin första butik. Det ska bli intressant att följa. Varumärket är emot allt som har med "fast fashion" att göra och siktar på hållbara material, som håller länge och som man kan reparera. Jag tycker att det är en intressant vinkel. Nu ska det bli spännande att se hur de gör med en fysisk butik. Öppnar på Norrmalmstorg i Stockholm. www.asket.com.

PRISBELÖNT BORD

Jag brukar få sitta i designjury med jämna mellanrum. Nu senast fick jag göra det tillsammans med danska Bolia. Bland 900 ansökningar vann det här bordet av Episode Studio årets hållbarhetspris. Bordet är helt och hållet gjort av jord i olika lager. Poetiskt och vackert. www.bolia.com



gått sju år sen dess, men nu kommer den ena reparationsgrejen efter den andra. Det har blivit hett att reparera. Senast jag var på H&M hittade jag påsar till företaget Repamera som för 250 kronor inklusive frakt fixar dina trasiga jeans (billigare än att köpa nytt). Möbelföretaget Gärsnäs hjälper Göteborgsoperan att reparera sina stolar istället för att köpa nytt. Här om veckan besökte jag ett nytt kontorshotell (numera säger man visst "coworking space") där hela huset, med allt från reception till konferensrum, bestod av reparerade, kasserade möbler.

Under försommaren öppnade svenska modemärket Asket sin nya butik i Stockholm. Asket har länge arbetat mot överkonsumtion och hållbarare alternativ. Och vad gör man med en butik? Reparerar så klart. I maj lanserar man det nya konceptet Revival Program som går ut på att man kan lämna in kläder, men också få bortslarvade knappar, blixtläs och vad det nu kan vara man behöver.

Reparera är verkligen "det nya svarta". Eller som Vivienne Westwood sa: Buy less. Choose well. Make it last.



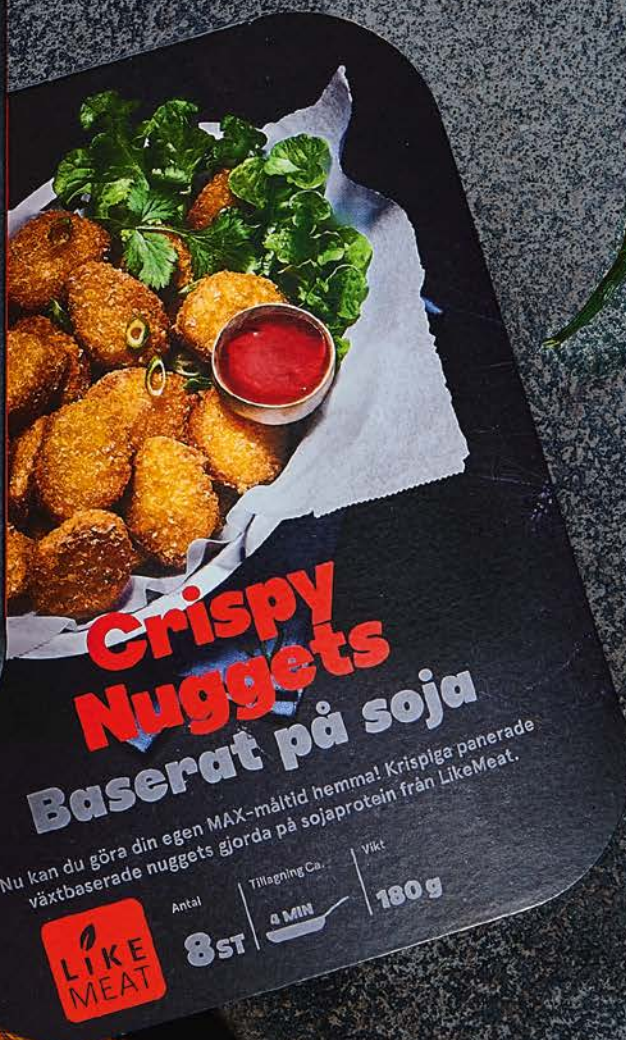
PANTA DIN KAFFEMUGG

Svenskarna är bland de bästa i världen på att panta burkar och flaskor. Varje år pantas över två miljarder burkar och PET-flaskor. I sommar kan man även panta take away-muggar. Då kommer kaféer i Örnsköldsviks stadskärna att testa pant på muggar för att se om det är ett bra incitament för att återvinna engångsartiklar i högre grad samt minimera nedskräpning. Försöket genomförs med Örnsköldsviks kommun, appen Bower och forskningsinstitutet RISE.

Känd från MAX

Med LikeMeat kan du äta det du älskar fast utan det dåliga samvetet. Några som också skriver under på det är Max som sålt våra produkter i flera år.

Nu tar vi steget vidare till mataffären. Du hittar oss nu på COOP.



So good it's good



Facebook:
likemeatnordic

Instagram:
likemeatnordic

VEGANVÄNLIGT

THE FOX

AND THE GRAPES



Art nr 2362

PET-flaska 750 ml

Alkoholhalt 14 %



GOTT HANTVERK I SMART FÖRPACKNING

Elegant ekologiskt vin
med fruktig doft och smak
VEGANVÄNLIGT - vinet har
klarnats utan användning
av animaliska produkter

*När solen sakta gick ned vid horisonten
hade räven med lika portion list och
målmedvetenhet lyckats.*



**Alkohol är
beroendeframkallande**

Svenskarnas favoriträtter brukar oftast vara desamma och det är lätt att förstå varför. Readly och YouGov gjorde en undersökning om svenskarnas matvanor och tacos, bolognese och köttbullar vara några av rätterna på listan. Här kommer en veckomeny där jag har vegofierat sju av svenskarnas favoriter så att vi alla kan njuta. De här är dock lite godare, lite mer klimatsmarta och lite snällare. Psst... bjud över en av dina vänner på någon av de här och peppa dem att också kaka vego!



VEGO:S VECKOMENY



TOFU-ISH AND CHIPS

4 portioner

Fish and chips är som lite lyxigare fiskpinnar. Fluffigare och krispigare panering och serveras med en härlig tartarsås och en pigg ärtöra. En klassiker av en anledning kan man säga.

Tofu-ish

400 g fast tofu, skivad
2 dl vetemjöl
½ dl majsstärkelse
2 dl ljus öl eller kolsyrat vatten
1 tsk salt
svartpeppar

rapsoja att steka i

Till servering

tartarsås, se nedan
mushy peas, se nedan
pommes, citronklyftor

1. Skär tofun i skivor.
2. Rör ihop vetemjöl och majsstärkelse i en skål. Vispa ner öl eller kolsyrat vatten och krydda med salt och peppar. Det ska bli en ganska tjock smet.
3. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna.

4. Vänd tofun i smeten och stek den sedan gyllene i oljan. Låt rinna av på hushållspapper.

5. Servera din tofu-ish med tartarsås, mushy peas, citronklyftor och pommes.

Mushy peas

1 msk smör, t ex mjölkfritt
3 dl gröna ärtor
2 msk finhackad mynta
½ citron, saften
salt

Mushy peas

1. Smält smöret i en kastrull. Rör ner ärtor och mynta. Lägg på ett lock och låt puttra på i 10 minuter.
2. Mosa sönder ärtorna eller mixa lätt med en stavmixer. Smaka av med citronsaft och salt.

Tartarsås

2 dl majonnäs, t ex äggfri
2 msk kapris, finhackad
1 dl finhackad saltgurka
salt

Blanda samtliga ingredienser i en skål.



TISDAG

VEGOBOLLAR MED POTATISMOS

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt ströbröd

Alla älskar vegobollar med mos, men vilka bollar? Det går självklart att köpa färdiga i butik, men testa att göra dina egna! De här görs på bland annat solrosfrön och kikärtor och är mina absoluta favoriter när det kommer till hemmagjorda.

1 gul lök, riven eller finhackad
1 dl ströbröd
1 dl havre- eller sojagrädde
1 msk ljus sojasås
½ msk flytande grönsaksfond
3 dl solrosfrön
1 burk kikärtor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 msk majsstärkelse
salt
vitpeppar

1. Blanda lök, ströbröd, grädde, sojasås och grönsaksfond i en skål.
2. Mixa solrosfröna till ett fint mjöl i en matberedare. Häll över i en skål.
3. Skölj kikärtorna och mixa nu dem fint i matberedaren. Häll över i skålen med solrosfrön.
4. Rör ner lökblandningen tillsammans med majsstärkelse och blanda väl. Enklast är att använda händerna. Smaka av med salt och peppar.
5. Forma smeten till bollar och stek gyllene i lite olja eller mjölkfritt margarin.
6. Servera med potatismos och lingonsylt.

Till servering
potatismos
lingonsylt



ONSDAG

ITALIENSK LINSPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Spaghetti bolognese är favoriten ingen tröttnar på, men om du ändå skulle tröttna på belugabolognesen på vegomagasinet.se, så testa den här! En uppdaterad variant med grönsaker och kaporis.

fullkornspasta för 4 personer

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 aubergine, finhackad
1 röd paprika, finhackad
½ dl gröna oliver, grovhackade
2 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 ½ dl svarta belugalinser
1 grönsaksbuljongtärning
1 msk kaporis
1 msk strösocker
1 tsk oregano
1 msk rödvinsvinäger
salt
svartpeppar

1. Fräs lök, aubergine och paprika i lite olivolja tills allt mjuknar och får färg.
2. Rör ner oliverna tillsammans med övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.
3. Koka upp såsen och låt sjuda i 20 minuter eller tills linserna är mjuka. Servera tillsammans med nykokt pasta.



VEGETARISK "KYCKLING" I UGN MED ROSTADE GRÖNSAKER

4 portioner  

Svenskar älskar "kyckling" i ugn. Vi älskar kycklingar mer, så vi vill gärna låta dem leva och istället mumsar vi på de här marinerade vegobitarna med rostade rotfrukter och kryddsmör.

1 kg blandade grönsaker, t ex potatis, morötter, broccoli, paprika, tomat, lök och zucchini
lite olivolja, salt och peppar

500 g vegobitar, t ex soja- eller ärtbaserade
½ dl tomatpuré
1 msk ljus sojasås
1 tsk mörk sojasås
3 vitlöksklyftor, pressade
1 msk finhackad rosmarin
¾ dl olivolja
salt
svartpeppar

Kryddsmör med rosmarin
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 msk finhackad rosmarin
rivet skal av en halv citron
salt
svartpeppar

1. Dela grönsakerna i mindre bitar. Blanda med lite olivolja, salt och peppar. Sprid ut i en ugnform.
2. Rör ihop samtliga ingredienser till marinaden och blanda sedan med vegobitarna. Sprid ut över grönsakerna.
3. Rosta allt på 225 grader i 30–40 minuter. Allt ska få fint med färg.
4. Rör ihop smör, rosmarin, rivet citronskal, salt och peppar i en skål. Servera till den rostade vegetariska "kycklingen" och grönsakerna.



FLÄTAD PIZZA

4 portioner 

Jag älskar färdig pizzadeg och när det gäller topping kan du ta det du älskar. Hela grejen med den här pizzen är att den flätas och blir till en lite roligare calzone.

1 kyld pizzadeg
1 burk tomatås
skivade grönsaker, t ex champinjoner, majs, paprika och lök
3 dl riven ost, t ex vegansk

1. Kavla ut degen något och skär till kanterna så att de blir jämna.
2. Bred ut tomatåsen i mitten av degen.
3. Strö över valfri topping och riven ost.
4. Skär diagonala snitt längs sidorna. Vik över remsorna, en från varje sida, så att du får ett flätat mönster.
5. Grädda på 200 grader i 12–15 minuter.



LASAGNE MED SOJAFÄRS

4 portioner

Lasagne! Och här kommer en superklassisk men samtidigt jätteenkelt version med sojafärs och snabb tomatås. En perfekt rätt att frysa in i portioner och ta fram när du vill ha en snabb middag som är klar på minuter.

ca 300 g torkade lasagneplattor

Färssås

800 g sojafärs
3 msk olivolja
2 ½ burkar passerade tomater
à 400 g
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk torkad basilika
1 tsk strösocker
salt
svartpeppar

Bechamelsås

¾ dl olivolja
¾ dl vetemjöl
8 dl mjölk, t ex osötad soja-,
havre- eller mandelmjölk

3 dl riven ost, t ex mjölkfri
riven muskotnöt
salt och vitpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs sojafärsen i oljan tills den har fått fint med färg.
3. Häll på passerade tomater, vitlök, basilika, strösocker, salt och peppar. Rör runt och koka upp. Låt puttra i 5 minuter.
4. Vispa ihop olivolja och vetemjöl i en kastrull. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Koka upp och låt sjuda under ständigt vispande tills den tjocknar.
5. Vänd ner osten och smaka av med muskotnöt, salt och peppar.
6. Bred ut ett lager färssås i botten av en gratängform. Ringla över lite bechamelsås. Avsluta med ett lager lasagneplattor.
7. Fortsätt att varva och avsluta med ett sista lager färssås och generöst med bechamelsås.
8. Gratinera lasagnen i 40–50 minuter eller tills den har fått fint med färg.



VEGOBURGARE MED AVOKADOSÅS

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt hamburgerbröd

Vegoburgare kan göras på så många sätt och kan även se helt olika ut. Det här är en bönburgare med ärtor som blir härligt krispig på utsidan tack vare polenta. Toppa med en krämig avokadosås och grönsaker. Yay!

Vegoburgare

1 burk vita bönor à 400 g
1 burk kidneybönor à 400 g
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
½ röd paprika
1 dl gröna ärtor, frysta går bra
½ tsk cayennepeppar
1 tsk salt
1 dl polenta + 1 dl att panera i
rapsolja att steka i

Avokadosås

1 avokado
½ dl naturell yoghurt, t ex
sojayoghurt
½ lime, saften
½ tsk örtsalt
svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd, tomat, sallad, saltgurka

Vegoburgare

1. Häll av spadet från bönorna med hjälp av en sil. Skölj dem i vatten och låt rinna av.
2. Häll ner i en matberedare. Mixa till en slät kräm. Du kan även mosa sönder dem med en gaffel om du känner för det. Skrapa ner allt i en skål.
3. Hacka den gula löken, vitlöksklyftan, moroten och paprikan fint. Häll ner i bönsmeten. Häll även ner de gröna ärtorna, cayennepeppar, salt och polenta. Blanda väl. Här är händerna bästa redskapet.
4. Häll ut polentan på en tallrik.
5. Forma smeten till biffar och vänd dem i polentan.
6. Hetta upp generöst med rapsolja i en stekpanna och stek burgarna gyllenbruna på båda sidor.

Avokadosås

1. Dela avokadon med en vass kniv. Gröp ur fruktköttet med hjälp av en sked. Lägg ner i en skål och mosa sönder med en gaffel.
2. Rör ner yoghurt, limesaft, örtsalt och svartpeppar. Du kan även mixa ihop allt med en stavmixer om du vill ha en slätare kräm.
3. Servera burgarna i hamburgerbröd. Toppa med avokadosås, tomat, sallad och saltgurka.

TACOTÅRTA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd

Tacotårta är så himla underskattat. Det ser maffigt ut, smakar precis som tacos ska och går att göra till många.

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 röd paprika
2 dl majs-korn
olja till stekning
500 g sojafärs

1 burk kidneybönor à 400 g
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 msk mald spiskummin
1 msk paprikapulver
1 tsk salt
8 st tortillabröd
250 g cocktailtomater
35 g rucola

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Finhacka gul lök, vitlök och paprika. Fräs gul lök, vitlök, röd paprika och majs-korn i lite rapsolja tills allt börjar få färg.
3. Rör ner sojafärs, sköljda kidneybönor, krossade tomater, spiskummin, paprikapul-

ver och salt. Låt bubbla på i några minuter.

4. Lägg ett tortillabröd på en ugnsfast tallrik eller i en form. Bred ut ett lager med tacofyllning ovanpå.

5. Lägg på nästa tortillabröd och bred ut ett nytt lager fyllning. Upprepa tills all fyllning är använd. Översta lagret ska också vara täckt med tacofyllning.

6. Dela tomaterna i mitten och fördela överst på tårten. Gratinera tacotårten i ugnen i 20 minuter.

7. Servera med sallad.





Bärta®

GRILLFEST

Planetnyttigt på grillen med Bärta®

FRÅN
SVERIGE

En premiumburgare* på gula ärtor? Precis.

* Vår umamistinna premiumburgare tog fyra år att utveckla. En planetnyttig smaksensation på svenska gula ärtor. Groddade för mer näring. Fermenterade för mer smak. Hela för mer tuggmotstånd och smaksatta med de finaste kryddorna. Planetens i särklass bästa burgare för vardag och fest.

Bärta® Burgare Umami hittar du i frysdiskarna hos ICA och CITYGROSS.



Glutenfri



Pappa al Pomodoro

Tomater PÅ ITALIENSKA

Det är nu tomaterna är som absolut godast. Och det är verkligen gigantisk skillnad på tomater och tomater. Så om du inte odlar egna skulle vi kolla in Bondens marknad eller andra ställen där du kan köpa svenska, solmogna tomater. Nästa steg är sedan att laga de här mumsigt goda tomatrecepten med italiensk touch signerade Louise Laurenus.

RECEPT OCH FOTO: LOUISE LAURENIUS

TOMATARANCINI FYLLDA MED ÖRTKRÄM

6–8 arancini  

Här kommer ett tips från coachen: se till att göra minst en extra portion nästa gång du lagar risotto. På resterna kan du nämligen göra arancini – och det är nästan godare än risotton i sig. Arancini är friterade risbollar och på Sicilien fyller man dem oftast med ragù eller mozzarella. Här har vi tagit smakerna till en ny nivå med en god vegansk örterkräm och så serverar vi dem med en syrlig citronyoghurt.

1 portion kall vegansk tomatrisotto, sida 66

Fyllning

1 dl solroskärnor
1 liten näve basilika
1 liten näve färsk timjan
1 msk olivolja
några droppar citronsaft
2 msk färskost, t ex mjölkfri som Oatly, Huj eller Violife
salt
nymalen svartpeppar

Panering

1 dl mjöl
1 dl mjölk, t ex osötad havre- eller sojamjölk
1 ½ dl panko

Fritering

1 l rapsolja

Servering

1 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 msk citronolja
salt
nymalen svartpeppar
färsk timjan

1. Börja med fyllningen. Häll ner solroskärnor, basilika, timjan, olivolja och citronsaft i en matberedare och mixa till ett fint kross. Häll över i en skål och blanda



med färskosten. Smaka av med salt och peppar.

2. Häll upp mjöl, mjölk och panko i var sin djup tallrik.
3. Ta lite drygt en matsked risotto och platta ut i handen. Lägg en tesked av fyllningen i mitten och vik sedan in riset över kanterna. Ta lite mer risotto från skålen och lägg på som ett tak. Rulla bollen rund med händerna. Det kan underlätta att skölja händerna med kallt vatten så fastnar inte riset. Upprepa tills riset är slut, du bör ha fyllning över.
4. Rulla risbollarna i mjöl, sedan mjölk och till sist

panko. Om de tappar formen under paneringen kan du bara rulla till dem igen med händerna.
5. Häll rapsoljan i en kastrull och värm till cirka 175 grader. Friter bollarna, några i taget, tills de är gyllene. Det tar cirka fem minuter. Ta upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.
6. Blanda ihop yoghurt, citronolja, salt och svartpeppar. Bred ut på ett fat och lägg dina arancini ovanpå. Toppa varje arancino med resten av fyllningen och avsluta med en liten timjankvist.



FÖLJ LOUISE!

Du kan följa Louise på hennes Instagram [@louiselaurenus](#) samt kolla in hennes hemsida [primaveracontent.se](#)

TOMAT-TARTE MED KRÄM PÅ VEGANSK FETAOST OCH SOLTORKADE TOMATER

4 små portioner

Ta vara på alla olika sorters tomater du kan hitta i butik (och odla själv) nu för tiden. Vi äter ju med ögat först och i denna tarte får de vackra tomaterna verkligen sin tid i rampljuset.

20 g smör, t ex mjölkfritt

25 salviablad

80 g soltorkade tomater

80 g vegansk fetaost, t ex Violife eller

Peas of Heaven

1 nypa flingsalt

1 paket färdig smördeg, t ex mjölkfri

1 kg tomater i olika färger och storlekar

1 msk mjölk, t ex osötad havre- eller

sojamjölk

1 msk sesamfrön

Till servering

1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt

2 tsk citronolja

1 nypa flingsalt

nymalen svartpeppar

färsk timjan

sesamfrön

1. Värm ugnen till 200 grader varmluft.
2. Smält smöret i en kastrull. Håll ner salvia-
bladen och låt dem krispa till sig i kastrullen.
Ta bort kastrullen från värmen och håll ner sol-
torkade tomater, fetaost och en nypa flingsalt.
Mixa till en slät puré med hjälp av en stavmixer.
3. Rulla ut smördegen på en plåt.
4. Gör en kant runt hela smördegen, cirka 2
centimeter bred, genom att skära med hjälp av
en kniv. Se till att inte skära helt genom degen.
Nagga degen innanför kanten med en gaffel.
Bred ut fetaostkrämen innanför kanten.
5. Skiva tomaterna tunt och placera ut skivorna
ovanpå fetaostkrämen.
6. Pensla kanten med mjölken och strö på
sesamfrön. Baka sedan i mitten av ugnen i 15–20
minuter.
7. Låt tarten svalna något så att oljorna får tid
att sätta sig. Toppa sedan med naturell yoghurt
och ringla över citronolja. Smaksätt med fling-
salt och svartpeppar och dekorera med färsk
timjan och sesamfrön.

VEGO:s dryckestips

Sancerre Domaine

Vieux Pruniers

Art nr: 5494

Pris: 109 Kr



VEGANSK TOMATRISOTTO**4 portioner**   

På italienska kallas monteringen av en risotto för la mantecatura. Det är när värme, stärkelse från riset och fett från smör och ost jobbar tillsammans för att skapa ett krämigt slutresultat. I denna version har smör och parmesan ersatts med veganska alternativ och istället för att lägga tid på att koka grönsaksbuljong används passerade tomater. Observera att en risotto ska vara rinnig och inte grötig i konsistensen.

50 g smör, t ex mjölkfritt
6 dl passerade tomater
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 stor gul lök, ca 130 g
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja
4 dl risottoris (t ex avorio)
1 ½ dl torrt vitt vin
2 dl vegansk parmesan
salt
nymalen svartpeppar
färsk basilika

1. Börja med att skära smöret i kuber. Lägg dem på en tallrik och sätt in i frysen.
2. Blanda passerade tomater, vatten och buljongtärningar i en större kastrull. Låt koka upp, sänk sedan värmen och låt sjuda på spisen medan du lagar risotton.
3. Skala och finhacka den gula löken. Skala vitlöksklyftan och krossa lätt med knivseggen. Värm olivoljan i en stor stekpanna med höga kanter (alternativt kastrull). Lägg ner vitlöken i oljan och låt den ge smak någon minut innan du adderar löken. Låt den gula löken steka tills den blivit genomskinlig. Ta upp vitlöksklyftan och kassera.
4. Häll ner risottoris i stekpannan och låt rosta några minuter. Häll sedan på det vita vinet och låt det ånga av.
5. Späd ut risotton med tomatbuljongen, cirka 1½–2 dl i taget, medan du konstant rör om med en träslev – det är viktigt att röra i riset, för det är det som frigör stärkelsen från riskornen. När riset absorberat tomatbuljongen håller du på ny. Fortsätt så tills riset är al dente (färdigkockt men med en liten kärna kvar).
6. Ta bort stekpannan från värmen. Lägg ner det frysta smöret och tre fjärdedelar av parmesanosten. Sätt på ett lock och låt stå i 3–4 minuter. Ta sedan av locket, rör runt med träsleven och smaka av med salt och nymalen svartpeppar.
7. Servera risotton i djupa tallrikar och toppa med resten av parmesanosten samt färsk basilika.

PAPPA AL POMODORO**4 portioner**  

Pappa al Pomodoro är en typisk rätt från det toskanska fattigmansköket, la cucina povera, där man alltid tagit vara på de råvaror som funnits till hands. Istället



för att slänga det torra brödet har man här använt det till att koka ihop en mustig tomatröra. "Pappa" på italienska betyder just mos eller röra. Gör din egen grönsaksbuljong, så blir det extra gott.

Grönsaksbuljong

2 gula lökar
2 tomater
2 morötter
5 stjälkselleri
1 msk hela svartpepparkorn
2 liter vatten
1-2 tsk salt

Pappa al Pomodoro

300 g dagsgammalt bröd i skivor
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, skalad
800 g passerade tomater
1 l grönsaksbuljong (se ovan)
2 tsk strösocker
salt
nymalen svartpeppar
färsk basilika

1. Börja med buljongen. Skala lökarna och dela på hälften. Rosta dem med snittytan nedåt i en torr stekpanna i 5 minuter. Lägg sedan över löken i en kastrull tillsammans med tomater, skalade morötter och stjälkselleri, allt skuret i mindre bitar. Häll ner svartpepparkornen och fyll på med vattnet. Låt buljongen koka upp, sänk sedan värmen och låt den sjuda i en timme. Sila ner vätskan i en skål och smaksätt med salt.
2. Fortsätt sedan med din pappa al pomodoro. Värm ugnen till 200 grader. Lägg ut brödsnivorna på en plåt och ringla över olivoljan. Rosta brödet mitt i ugnen i 10 minuter (eller tills det blivit gyllene). Ta ut plåten och låt brödet svalna till rumstemperatur. Gnugga vitlöksklyftan mot brödets yta.
3. Lägg brödet i en stekpanna med höga kanter och täck med passerade tomater och grönsaksbuljong. Låt koka på låg/medelvärme i cirka 30 minuter, tills brödet blivit mjukt och du kan röra ihop allt till en röra. Smaka av med socker, salt och peppar.
4. Servera i djupa skålar, ringla över lite olivolja och toppa med färsk basilika.
5. Du kan med fördel låta din pappa al pomodoro svalna i kylen och servera kall – gott en varm sommardag.

TOMATGRISSINI

60 stycken 

Grissini är perfekta att ställa fram på ett buffébord i sommar, eller att servera som förrätt med olika röror. Här används soltorkade tomater och tomatpuré för att få till den vackra färgen.

10 g jäst
15 g strösocker
130 g vatten, 37 grader
75 g soltorkade tomater
1 ½ msk tomatpuré
350 g mjöl
25 ml olivolja
1 tsk salt

1. Smula jästen i en bunke och lös upp med socker och fingervarmt vatten.
2. Mixa ihop soltorkade tomater och tomatpuré med hjälp av en stavmixer.
3. Lägg mjölet i en hög på ditt arbetsbord. Gör en grop i mitten. Håll ner jästblandningen i gropen och arbeta ihop mjöl och vätska med en gaffel. När du arbetat in cirka hälften av mjölet tillsätter du tomatmixen, olivolja och salt. Rör ihop till en deg och knåda för hand i cirka 10 minuter.
4. Lägg degen i en inoljad skål. Pensla även lite olja ovanpå degen och täck sedan skålen med en kökshandduk. Låt degen jäsa i 2 timmar.
5. Värm ugnen till 210 grader.
6. Stjälp ut degen på ett bakkbord och dela den i fyra lika stora delar. Platt ut varje del något och dela dem sedan i 15 bitar var. Ta en bit, sträck ut den till en lång, smal pinne med händerna och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Upprepa med resten av bitarna. Se till att lämna ett litet mellanrum mellan brödpinnarna på plåten.
7. Baka i mitten av ugnen i cirka 10 minuter, eller tills de blivit krispiga och fått lite färg.
8. Låt svalna på ett galler. Förvara sedan i en lufttät burk.

Hurra - nu försvinner plasten!

Europaparlamentet har beslutat att det nu blir förbjudet med engångsartiklar i plast. Det här gäller bland annat tallrikar, sugrör, bomullspinnar och snabbmatsförpackningar.

DET HÄR ÄR något som har diskuterats ett tag, men nu står det alltså klart efter en klar majoritet i Europaparlamentet. De produkter där det finns bra ersättningar ska förbjudas helt, men när det kommer till andra produkter handlar det mer om att minska förbrukningen av dem.

De produkter som omfattas av den nya lagen utgör hela 70 % av allt avfall som just nu hamnar i haven. Det är mycket den plasten som är ett stort problem eftersom plast tar extremt lång tid att bryta ner och därför blir den i stället kvar i haven eller spolas upp på stränder.

Man räknar med att det här beslutet kommer att minska kostnaderna för miljöförstöring i Europa med 22 miljarder euro fram till 2030.

Det som nu förbjuds är:

- ✓ Bomullspinnar
- ✓ Bestick (gafflar, knivar, skedar och ätpinnar).
- ✓ Tallrikar
- ✓ Sugrör
- ✓ Omrörare för drycker
- ✓ Ballongpinnar
- ✓ Produkter gjorda av oxo-nedbrytbar plast.
- ✓ Livsmedelsbehållare i expanderad polystyren (t ex frigolit)
- ✓ Dryckesbehållare och muggar i expanderad polystyren (t ex frigolit)



MISSA INTE ETT NUMMER - PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan. Posta kupongen eller beställ din prenumeration på **www.vegomagasinet.se**



DU FÅR
7 NUMMER
FÖR ENDAST
339:-



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO

OAT LAWS

CUT THE CRAP. EAT CLEAN.



100% VEGAN

NO ADDED SUGAR

NATURAL INGREDIENTS

www.oatlaws.com

[@oatlaws](https://www.instagram.com/oatlaws)

info@oatlaws.com



BAKA SOM ETT PROFFS *HELT VÄXTBASERAT*

Ilse Pinner har precis släppt en magisk bakbok för alla som vill lära sig att baka helt veganskt, både som proffs och hemma. Internationella klassiker blandas med nordiska favoriter i en härlig mix för den som älskar sötsaker.

RECEPT: ILSE R. PINNER FOTO: ANASTASIA KIVILO

ILSE ÄREN 33-årig gastronom, konditor och bagare. Hon intresserade sig tidigt för kakor, bakelser och choklad och mat har alltid varit en stor del av hennes liv. Hennes föräldrar som båda har mexikanskt ursprung drev ett litet bageri med mexikansk och tysk inriktning och mat är en stor del av den mexikanska kulturen och identiteten.

År 2012 flyttade Ilse till Finland och längs vägen gick hon flera utbildningar i matlagning och bakning. Efter många år inom restaurang- och bageribranschen blev hon vegan, vilket förändrade allt. Tur för oss, för nu har hon alltså gett ut den fantastiska boken *Vegalicious Pastry*.

Berätta lite om din bok!

– I *Vegalicious Pastry* hittar du över 60 växtbaserade bakrecept med en nordisk twist. Det är en blandning av recept för både hemmabagaren och professionella bagare. Här finns internationella klassiker som Schwarzwaldtårta, franska madeleines och scones blandat med muffins, cheesecake och nordiska bullar. Här finns även grundrecept för att göra din egen växtmjölk, vaniljextrakt och vita choklad.

Varför gjorde du den här boken?

– Jag gjorde boken för att hjälpa icke-veganer och veganer, hemmabagare och professionella att lära sig mer om växtbaserad bakning. Jag ville visa hur vackra och goda veganska bakverk kan bli och förutom klassiska bakverk även visa på finska och nordiska smaker. Jag ville ha ett stort fokus på den vackra nordiska naturen och vad den kan erbjuda i form av bland annat bär.

Har du några tips till de som är nya på vegansk bakning?

– Ta din tid. Att lära sig nya saker kan vara överväldigande och det kan ta några försök för att lyckas. Det är alltså precis samma som med konventionell bakning. Var inte rädd! Jag har mött många som är rädda för att använda t ex kikärtsspad eftersom de har använt ägg i årtionden, men det finns ingen anledning att känna så. Testa och experimentera. Och vill du verkligen baka



seriöst, så satsa på bra utrustning, som en bra våg och bra måttsatser, och lär känna din ugn.

ILSES TOPP 5!

Här är fem favoriter du bara måste testa från boken.

- Madeleines & chocolate shells
- Nordic Shrove Day buns
- Finnish summer pie
- Black Forest cake
- Energy cookies

FINSK SOMMARPAJ

12–14 bitar 🥞

En av de mest populära pajerna på sommaren när det äntligen är säsong för blåbär. Ett drömskt pajskal med en krämig fyllning med saftiga skogsbär. Det här är min fars favoritfinska efterrätt.

Pajskal

75 g mjukt smör, t ex mjölkfritt
75 g strösocker
25 g rumstempererad naturell yoghurt,
t ex soja- eller havreyoghurt
150 g vetemjöl
¼ tsk bakpulver
en nypa salt

Fyllning

300 g söttad soyayoghurt med vaniljsmak
75 g grädde, t ex havre- eller sojagrädde
40 g strösocker
1 tsk vaniljsocker
¾ msk potatismjöl
½ tsk näringsjäst
1 tsk kikärtsmjöl
½ citron, rivet skal
200 g blåbär

Pajskal

1. Blanda ihop mjöl, bakpulver och salt i en skål.
2. Vispa i en annan skål ihop smör, yoghurt och



Anastasia Kivilo och Ilse R Pinner.



strösocker tills du har en fluffig blandning.

3. Sikta ner mjölblandningen och blanda väl. Degen ska vara mjuk nog att kunna pressas ut i formen.

4. Lägg ner ett ark bakplåtspapper i en springform, 18 cm i diameter och 3,5 cm hög. Smöra och mjöla formen.

5. Sprid ut hälften av degen i botten av formen. Tryck ut resten av degen runt kanten. Ställ in i kylan.

Fyllning

1. Blanda strösocker, vanilj, potatismjöl, näringsjäst och kikärtsmjöl i en skål.

2. Vispa i en annan skål ihop yoghurt och grädde. Rör ner sockerblandningen och rör ner citronskal. Mixa tills allt är väl blandat.

3. Häll ner hälften av bären i formen och häll sedan på fyllningen. Avsluta med resterande mängd blåbär överst.

4. Grädda kakan på 180 grader i 30–35 minuter. Ta ut och låt svalna i minst 45 minuter innan du tar bort kanten på springformen.

LÖNNSIRAPS- OCH PEKANNÖTS-MUFFINS

12–14 st ❄️

En tidlös kombination som man inte kan misslyckas med. Hemligheten till perfekta muffins är att sätta ugnen på en högre temperatur och sedan sänka så

fort du sätter in plåten. Att låta muffinsarna vila lite innan de gräddas är också ett tips.

Smul

30 g fullkornsdinkelmjöl
2 msk kallt smör, t ex mjölkfritt
30 g farinsocker eller ljust muscovadosocker
30 g finhackade pekannötter
en nypa salt
en nypa mald kanel

Smet

1 ¼ dl vatten
1 ¼ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ msk äppelcidervinäger
½ msk krossade linfrön
125 g farinsocker eller ljust muscovadosocker
2 msk lönnsirap
5 msk rapsolja
1 tsk vaniljextrakt
en nypa salt
125 g vetemjöl
120 g fullkornsdinkelmjöl
2 tsk bakpulver

½ tsk bikarbonat

50 g hackade pekannötter

4 msk lönnsirap att ringla över

Smul

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Blanda ihop samtliga ingredienser till en smulig blandning.
3. Sprid ut blandningen på en bakplåtspappersklädd plåt och grädda i 10 minuter. Ta ut och låt svalna. Bryt eventuellt sönder de större bitarna.

Smet

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Använd en elvisp för att vispa ihop mjölk, vinäger, socker, olja och vanilj i 2 minuter.
3. Blanda i en annan skål ihop resterande ingredienser.
4. Blanda ner de våta ingredienserna i de torra. Använd en ballongvisp och tänk på att inte överarbeta smeten, då blir muffinsarna kompakta.
5. Fördela smeten i formar satta i en muffinsplåt. Strö över smulet och grädda muffinsarna i 15–20 minuter.
6. Ta ut dem ur ugnen och ringla över lönnsirap medan de fortfarande är varma.



FÖLJ ILSE!

Du kan följa Ilse på hennes Instagram [@vegalicious_pastry_vgp](#) och på Facebook [@vegaliciouspastryVGP](#). Kolla även in [www.vegaliciouspastry.com](#). Boken går att köpa på bland annat Adlibris.



SCHWARZWALDTÅRTA

6–8 bitar ❄️

En av de mest populära och klassiska tårtorna någonsin, ursprungligen inspirerad av en dessert från Tyskland. Schwarzwald är en region av berg och skog där körsbärsträden och deras likörproduktion var riklig för hundra år sen. Det här är en dekadent kombination av körsbär, choklad och vispad grädde. Jag rekommenderar att du gör mousse-basen (ovispad) i förväg för bättre resultat.

Mousse

120 ml vispgrädde, soja- eller havrebaserad
80 ml grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk mörk sirap
¼ tsk salt
100 g mörk choklad, finhackad (54–58 % kakaohalt)
1 nypa xantangummi, kan uteslutas

Körsbärslager

100 g urkärnade körsbär
1 tsk glukossirap
50 g syltsocker
1 tsk citronsaft

Körsbärssirap

2 msk vatten
1 msk muscovadosocker
1/3 tsk vaniljextrakt
1 msk körsbärslikör

Chokladbotten

½ dl varmt kaffe
½ dl varmt vatten
70 g mörk choklad, finhackad
35 g strösocker

35 g ljust muscovadosocker
50 g osötat äppelmos
35 ml olivolja
1 tsk äppelcidervinäger
¼ tsk salt
90 g vetemjöl
20 g kakao
½ tsk bakpulver
¼ tsk bikarbonat

Dekoration

200 g vispad grädde, t ex havre- eller sojabaserad
färska körsbär
ätbart bladguld, kan uteslutas

Mousse

1. Värm på grädde, sirap och salt i en kastrull tills det börjar sjuda.
2. Ta kastrullen från plattan och håll ner chokladen. Låt stå i några minuter och strö sedan över xantangummi. Vispa med en elvisp i 5–7 minuter.
3. Rör runt med en slichepott och vispa sedan i ytterligare en minut. Ställ in i kylskåpet i minst 5 timmar eller över natten.

Körsbärslager

1. Håll ner allt i en kastrull och mixa till en puré. Koka sedan upp under omrörning.
2. Ta kastrullen från plattan och håll över i en skål. Plasta in och låt svalna helt i kylskåpet.

Körsbärssirap

1. Värm på vatten, socker och vanilj i en kastrull tills det börjar sjuda.
2. Ta kastrullen från plattan och rör ner likören. Låt svalna helt.

Chokladbotten

1. Använd antingen en rektangulär form på 10x25 cm eller en rund form med 18 cm i diameter.
2. Lägg ett ark bakplåtspapper i botten och sedan ett ark aluminiumfolie över som går upp längs kanterna så att det håller helt tätt.
3. Blanda ihop kaffe, vatten och choklad i en skål. Chokladen ska smälta.
4. Rör ner socker, salt, äppelmos, olja och vinäger och vispa sedan med en stavmixer i ungefär 3 minuter.
5. Blanda i annan skål ihop mjöl, kakao, bakpulver och bikarbonat. Sikta ner dem i chokladsmeten och blanda väl.
6. Häll ner smeten i den förberedda formen och grädda på 180 grader i 12–15 minuter. Ta ut och låt svalna helt.

Lägga ihop tårten

1. Förbered samma form med plastfolie och lägg ner den avsvalnade chokladkakan i formen.
2. Ringla över körsbärssirap. Sprid ut körsbärsfyllningen men lämna en 2 cm kant runt om. Ställ in i kylan.
3. Vispa moussen fluffig med en elvisp och håll ner i en spritspåse. Börja spritsa från kanten och arbeta dig in. Jämna sedan till ytan med en palettkniv eller slichepott.
4. Ställ in tårten i frysen i minst 2 timmar. Skär sedan tårten i bitar. Rengör kniven efter varje snitt.
5. Vispa grädden fluffig och håll ner i en spritspåse. Spritsa ett sicksackmönster på varje bit och dekorera med färska körsbär och eventuellt ätbart guld.

FINSKA HAVREKAKOR

30–40 st ❄️

"Kauralastu" är tunna, krispiga finska kakor. Nordiska havrekakor är ganska olika de amerikanska. De är underbart söta, kan ätas året runt och går jättebra ihop med vaniljglass. Du kan doppa halva kakan i smält choklad om du vill.

140 g havregryn

160 g strösocker

30 g vetemjöl

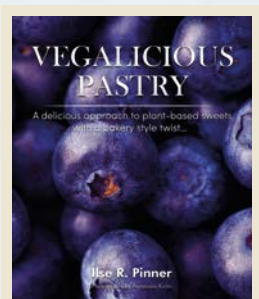
½ tsk bakpulver

100 g kallpressad kokosolja

100 g naturell yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt

¼ tsk salt

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål och ställ in smeten i kylan i 15 minuter.
2. Använd en sked och klicka ut 1,5 msk stora klickar på bakplåtspappersklädda plåtar. Tänk på att ha avstånd mellan dem eftersom de flyter ut en del.
3. Grädda på 190 grader i 10–15 minuter tills de är vackert gyllene. Mitten kommer att stelna när kakorna svalnar.



I *Vegalicious Pastry* av Ilse Pinner hittar du över 60 växtbaserade bakrecept med en nordisk twist. En härlig blandning av recept för både hemmabagaren och professionella bagare.

VACCINER, FÖR DIN OCH ANDRAS SKULL

Nu har en stor del av svenskarna fått
möjlighet att vaccinera sig mot covid-19.
Samtidigt finns det många missförstånd
och myter där ute om hur vaccin
fungerar och riskerna med dem.
Vi lät Anders Inganni och Magnus Sjöö
förklara hur det faktiskt ligger till.

Vacciner debatteras flitigt i samband med den rådande pandemin. Dock förekommer en hel del felaktig information och fakta kring deras skyddseffekt och säkerhet. Debatten är relevant då en hög grad av vaccinationstäckning krävs för att vi ska kunna återgå till ett normalt liv. Med anledning av det syftar denna artikel till att klargöra viktig fakta om vacciner.

För att förstå vacciners funktion behövs en förståelse för människans immunförsvar. En vanlig indelning görs i en medfödd och en anpassningsbar del. I den medfödda delen finns olika typer av ospecifika försvar såsom fysiska barriärer, antimikrobiella molekyler och olika vita blodkroppar. Makrofager är en typ av vita blodkroppar. De kan sluka och bryta ned smittämnen i smådelar, som sedan flyttas till cellytan där de visas upp för det anpassningsbara immunförsvaret. Här är det så kallade T-celler som aktiveras genom att de identifierar och binder till de främmande smittämnen på makrofagens yta. Vi har miljontals T-celler och var och en har en unik igenkänningsförmåga. En del T-celler kan nu även programmera smittade celler till att förstöra sig själva. B-celler som bär antikroppar på sin yta kan också känna igen smittämnen. Med hjälp av T-celler börjar de då dela sig och mogna till plasmaceller som kan utsöndra fria antikroppar riktade mot smittämnet. Detta tar cirka 12 dagar. Efter infektionen kvarstår ett litet antal minnesceller som vid förnyad signal snabbt kan återuppta försvarsarbetet. Vid vaccination aktiveras samma processer som vid naturlig infektion. Den stora skillnaden är att vaccinet ger en mer lokal aktivering jämfört med naturlig sjukdom. Det gör att personen som vaccinerats inte behöver insjukna som vid normal smitta.

NÄR ETT NYTT vaccin tas fram krävs tidiga försök på djur för att säkerställa att vaccinet ger både T-cellsaktivering och ett bra antikroppssvar. Detta studeras och utvärderas noga och när man har funnit en bra kandidat går man vidare till kliniska försök på människor. Först studeras vaccinets effekt på ett fåtal frivilliga, för att senare utökas till tiotusentals individer. Data om skyddseffekt och biverkningar samlas in och analyseras och om skyddseffekten är hög och vaccinet bedöms som säkert så blir det godkänt.

Det sprids dessvärre många myter om vaccin. Den vanligaste är att de orsakar autism. Påståendet saknar grund och antalet vetenskapliga studier som avvisar samband uppgår till hundratals. Ett annat argument är att vaccin skulle öka risken för plötslig spädbarnsdöd. Tvärtom ser vi att vaccinationer sänker risken, vilket inte är så konstigt då barn slipper infektioner. En dagsfärsk skröna är att de nya covid-vaccinen skulle kunna orsaka sterilitet. Inte heller här finns det några evidens alls. Påståendet är dessutom orimligt. Om ett antigen i vaccinet gör att immunförsvaret angriper sig själv så skulle en riktig infektion åstadkomma en oerhört mycket kraftigare effekt. I befolkningen finns inga rapporter som stödjer detta.

Om biverkningar kan följande sägas: Svullnad, rodnad, smärta, huvudvärk och feber är inte biverkningar utan

FOTO: KAJA REICHARDT ON UNSPLASH



tecken på immunsvär. Allergiska reaktioner räknas till biverkningar, men är sällsynta och handläggs inom vården. Ibland uttrycks oro för långtidseffekter. Vaccin-komponenterna fungerar genom att på kort tid aktivera immunförsvaret lokalt och de elimineras sedan inom några dagar. Därför kan man inte lätt hävda att de i sig skulle orsaka biverkningar på längre sikt. Avvikande immunsvär utgör de biverkningar som i ett fåtal fall varit omtalade. Dit hör narkolepsifallen från 2009 och de nya blodpropps-biverkningarna i samband med AstraZenecas vaccin. Ny data från Storbritannien för AstraZenecas vaccin talar om 1,7 fall per miljon med en dödlighet på cirka 18 % i nuläget. Ovan nämnda biverkningar måste naturligtvis tas på allvar, men de är extremt sällsynta.

FÖR ATT KUNNA värdera riskerna med biverkningar måste dessa jämföras med riskerna med genomgången sjukdom. På 1700-talet, när smittkoppor härjade som värst, föredrog många föräldrar att inokulera sina barn trots en dödlighet på några procent i hopp om att de skulle få slippa genomgå en infektion orsakad av smittkoppor med en betydligt högre dödlighet. Den tidens medvetenhet och desperation återser man idag i huvudsak i fattigare länder med lägre levnadsstandard och begränsad sjukvård.

Alla läkemedel, inklusive vaccin, har biverkningar och de kartläggs noga under kliniska studier och därefter kontinuerligt. Allvarliga biverkningar är generellt enormt

”Om biverkningar kan följande sägas: Svullnad, rodnad, smärta, huvudvärk och feber är inte biverkningar utan tecken på immunsvär.”

sällsynta och brukar förekomma i frekvenser på 1 på 10 000 till 1 på 1 000 000. Riskerna för allvarliga följder av genomgången sjukdom är väsentligt högre. Vi utsätter oss dagligen för en stor mängd risker som i realiteten är betydligt större än vaccinbiverkningar. Knappast någon skulle exempelvis undvika att göra en bilresa på 25 mil på grund av risken för dödsolycka.

Vikten av vaccinationer illustreras tydligt av mässlingsutbrottet 2019 på Samoa, där bristande vaccinationer resulterade i 5 707 mässlingsfall och 83 dödsfall. Hos barn under fem år var dödligheten tragiskt nog 1 per 400. Ett annat exempel som illustrerar vacciners betydelse för folkhälsan är HPV-vaccinationerna som drastiskt reducerat antalet fall av cellförändringar och livmoderhalscancer.

Idag finns det många grupper med nedsatt immunförsvär som riskerar att bli allvarligt sjuka och inte kan vaccinera sig. Dessa människor är helt beroende av att en majoritet av oss andra i befolkningen är vaccinerade. Att skydda dem är en moralisk skyldighet. Vaccinera dig för din egen och deras skull!

Vidare läsning:

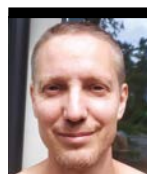
Om mässlingsutbrottet på Samoa [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30053-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30053-0/fulltext)

Om vacciners skyddseffekt <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/vaccinationer/vaccinationsprogram/uppfoljning-av-vaccinationsprogram/infogra-fik-om-effekten-av-vaccinationsprogram/>

Om de dramatiska effekterna av HPV-vaccinets införande <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/hcp/safety-effectiveness.html>

Brittisk vaccinrapport som inkluderar data om koagulationsbiverkningen

https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-vaccine-adverse-reactions/coronavirus-vaccine-summary-of-yellow-card-reporting?fbclid=IwAR0sXqeRHHZ_BqIQSqt1xBAmnEf_4BU0MEaAWXWVY0sv1FIKRRmo4a0W7TY



TEXT: ANDERS INGANNI, MOLEKYLÄRBIOLOG OCH LÄKARSTUDENT & MAGNUS SJÖÖ, LEG. LÄRARE I BIOLOGI

SOMMARFIN



Fuktgivande ögonmask

Den här masken med färsk gurkpuré reducerar svullnad och puffighet medan C-vitaminet sägs stimulera hudens kollagen och elastin. Hundra procent naturlig och kostar 39 kr på Lush.



Pureness elektrolytpulver

Pureness elektrolytpulver är ett utmärkt val vid tider då vi sveddas lite extra, till exempel efter ett intensivt träningspass eller en varm sommardag. Pulvret innehåller bland annat magnesium som bidrar till upprätthållandet av elektrolytbalansen i kroppen. Utöver de viktigaste elektrolyterna innehåller produkten också Guérande-havssalt, C-vitamin och organiskt svavel (OptiMSM). Pulvret finns i tre sockerfria smaker: citron & lime, skogsbär och ananas. Köp på pureness.se.



Ät glass utan ilningar

Coldish är en glass från Sensodyne som tagits fram för att klara högre temperaturer och därmed kunna ätas varmare än vanlig glass för att minska risken för ilningar i tänderna. Den är helt vegansk och gjord på blåbär, jordgubbar, tång, seitan och pektin.

Det finns så många saker att göra för sin kropp och själ under sommaren. För mig handlar det mest om att ta det lugnt, äta mat som gör mig glad och ta hand om min hud efter att ha varit ute i solen. Här kommer några grejer som kan vara bra att ha hemma.



Grodda med stil

Grodda kan du göra året om, inte minst om du har ont om plats. Den här snygga groddskålen i keramik är perfekt för alla möjliga groddor. Gjord för hand av Ellen Claesson och kostar 399 kr på sproutly.se.



Syrat med nya smaker

Tistelvind är proffs när det kommer till fermenterat. De jobbar med svenska råvaror och kommer nu med tre nya varianter: surkål med curry och morot, kimchi grill samt kebabkryddad surkål. Nyheterna finns framför allt i välsorterade livsmedelsbutiker, bland annat Ica. En burk kostar 35-40 kr.



Sjögräs för huden

Seaweed Oil-Control Gel Cream är en hjälte när det kommer till smutsiga ansikten och överskottsolja. Perfekt för kombinerade och feta hudtyper. Kostar 195 kr/50 ml på The Body Shop.



Morotsfröolja

Loelles näringsrika morotsfröolja är rik på vitamin E och den kraftfulla antioxidanten betakaroten som reparerar, återfuktar och lindrar solbränd och skadad hud. Den är hundra procent naturlig, ekologisk och vegansk. Kostar 119 kr/30 ml på bland annat loelle.se.



Puckies till mellanmål

Puckies of Sweden gör smarta små hälsosamma snacks du enkelt kan ha med dig i väskan. De finns i en rad olika smaker och är naturliga, ekologiska och helt veganska. Kolla in hela deras sortiment av produkter och köp på puckiesofsweden.se.



Salta för hälsan

Sunwarriors raffinerade Ancient Sea Salt är fullt av naturliga mineraler och har en fin smak som stämmer överens med naturen, som är den verkliga konstnären i köket. Förhöj din smakupplevelse genom att strö saltet över dina grönsaker eller tillsätta det till dina maträtter och i bakning. Finns på vitaminer.nu.



SUNWARRIOR®

NATURLIGA VÄXTPROTEINER

För dig som tränar och vill få mer energi, helt naturligt. Här får du fullvärdiga proteiner från bra källor såsom ärtor, quinoa, amarant och hampa.



För dig som läser VEGO-tidningen:

10% rabatt med koden: vego10

Gäller enbart produkter med varumärket Sunwarrior, t.o.m. 30 september 2021.



Vitaminer.nu

INGEN VINST AV ANIMALIER VID STYRKETRÄNING

Personer som äter veganskt uppvisar samma resultat vid styrekträning som de personer som äter blandkost.

TEXT: DAVID STENHOLTZ

Personer som äter veganskt och väljer växtbaserade proteinkällor uppvisar samma resultat som blandkostare vid styrketräning. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Sports Medicine*.

Forskarna lät 19 veganer och 19 blandkostare delta i ett övervakat styrketräningsprogram under 12 veckor och registrerade förändring i styrka och muskelmassa över tid. Proteintillskott gavs (soja för vegangruppen och vassle för blandkostgruppen) för att uppnå samma proteinmängd till alla deltagare, 1,6 g/kg/dag.

Efter 12 veckor hade båda grupperna ökat i styrka. Ingen signifikant skillnad mellan grupperna kunde uppmätas. Forskarnas slutsats är att en växtbaserad kost med hög andel protein inte skiljer sig från en protein-matchad blandkost som grund för styrketräning avseende vinst i styrka och muskelmassa.

Hevia-Larraín V, Gualano B, Longobardi I, et al. High-protein plant-based diet versus a protein-matched omnivorous diet to support resistance training adaptations: a comparison between habitual vegans and omnivores. Sports Med. 2021;51(6):1317-1330. doi: 10.1007/s40279-021-01434-9

Vegetariska kostmönster minskar hjärtsjukdom

Olika vegetariska kostmönster minskar risken att dö av hjärt-kärlsjukdom. Detta enligt en metaanalys som publicerats i tidskriften *American Journal of Preventive Cardiology*.

Forskarna gick igenom åtta observationsstudier som jämfört risken att dö i förtid hos vegetarianer och icke-vegetarianer.

De som åt vegetariskt eller veganskt uppvisade 30 % minskad risk att dö av hjärt-kärlsjukdom jämfört med dem som åt ickevegetariskt. Flera riskfaktorer för hjärtsjukdom förbättras av att äta vegetariskt, som minskad vikt, kolesterolvärde och blodtryck.

Författarna rekommenderar vårdpersonal att överväga råd om vegetarisk kost som en kostnadseffektiv intervention till högriskgrupper för att minska dödlighet i hjärt-sjukdom.

Jabri A, Kumar A, Verghese E, et al. Meta-analysis of Effect of Vegetarian Diet on Ischemic Heart Disease and All-cause Mortality. Am J Prev Cardiol. Published online April 9, 2021. doi: 10.1016/j.ajpc.2021.100182

Soja är inte hormonstörande

En vida spridd föreställning om soja är att det på olika sätt kan störa hormoner hos människor när vi äter det. En stor grupp forskare har gått igenom litteraturen och funnit att denna föreställning saknar vetenskapligt stöd och endast är en myt.

Oron för att växtöstrogener i soja, som isoflavoner, inte skulle vara säkra för människor kommer från djurstudier

som inte är representativa för människans biologi. Forskarna gick igenom 417 studier som värderat hur isoflavoner påverkar människor. Man fann att isoflavoner varken påverkar sköldkörtel, östrogennivåer, ägglossning hos kvinnor eller spermienivåer hos män. Inga negativa effekter på barn har beskrivits.

Dessa resultat tyder på att varken isoflavoner eller soja bör klassificeras som hormonstörande eller negativa för hälsan. Soja har tvärtom ett samband med minskad risk för bröst- och prostatacancer.

Messina M, Mejia SB, Cassidy A, et al. *Neither soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: a technical review of the observational and clinical data.* Crit Rev Food Sci Nutr.2021;1-57.



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



FOTO: VICTOR FREITAS ON UNSPLASH

Personer som äter veganskt och väljer växtbaserade proteinkällor uppvisar samma resultat som blandkostare vid styrketräning. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Sports Medicine*.

Vitaminer du gärna äter varje dag?

Vem har sagt att det ska vara tråkigt att äta vitaminer? Herbalands vitaminingummies smakar gott, är sockerfria och naturligtvis veganska.

HERBALANDS VEGAN D3+B12 Bra vitaminer att tillföra vid en vegetarisk kost. Med frisk smak av hallon.

HERBALANDS MULTIVITAMIN 11 Vitaminer/mineraler samt kolin och inositol. Med smak av söta bär.

HERBALANDS VEGAN COLLAGEN BOOSTER För din hud, främjar den kroppsegna produktionen av kollagen*. Med läskande smak av vattenmelon.



Vegofären

BESTÄLL FRIA SMAKPROVER OCH VITAMINER
PÅ VÅR HEMSIDA VEGOSFAREN.COM



20% rabatt på beställningar om du anger rabattkoden VEGO2021.

Marknadsförs av Amicus scandinavia AB i Norrköping, www.vegofaren.com.

*Vegan collagen Booster innehåller vitamin A och C. Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för hudens normala funktion, vitamin A bidrar till att bibehålla normal hud.

apotea-se

MEDS



Tips: burgaren
passar utmärkt med
syrliga tillbehör!

Fler recept och inspiration –
följ oss på Instagram @farsodlarna

Burgare på Svenskodlad färs – perfekt för både stekpanna och grill

INGREDIENSER 8 burgare à 80–90 g

1 pkt Svenskodlad färs (400 g)

100 g portobellosvamp, hackad

1 gul lök, finhackad

2 dl havregryn, mixade

1 msk psylliumfrön (blandas med 2 msk vatten)

2 msk potatismjöl

1,5 tsk salt

1 tsk svartpeppar

1 msk Brynt schalottenlökfond (kan bytas ut mot
annan fond eller andra kryddor)

Ca 4 msk rapsolja

SERVERINGSFÖRSLAG

Hamburgerbröd, vegansk ost, syrlig dressing och
krispiga grönsaker.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda psylliumfrön med vatten och låt svälla.



Finns på utvalda ICA och Hemköp samt på MatHem och Mat.se.

2. Bryn lök och svamp i olja tills de är mjuka. Låt svalna.

3. Blanda psylliumfrön, lök och svamp med färsen och de övriga ingredienserna till burgaren. Mixa blandningen med en stavmixer eller i matberedare till en smet. Låt stå i kylen i några timmar, helst över natten.

4. När smeten fått stå till sig, sätt på ugnen på 200 grader.

5. Ta upp bollar med sked och rulla/platta till dem. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och ugnsbaka i 200 grader i 10 minuter. Låt svalna. Nu är burgarna färdiga att steka i matfett eller lägga på grillen.

6. Servera nygrillade burgare med bröd, vegansk ost, dressing och grönsaker. Eller de tillbehör du föredrar!

Läget är akut för VÄRLDENS KATTDJUR

Världens kattdjur jagas ständigt för sin vackra päls, skelett, fett och andra kroppsdelar. Hälften av de vilda kattdjuren är hotade. Inte minst de stora, som lejon, tiger och snöleopard. Hur illa är det egentligen? Vad blir konsekvenserna om de skulle försvinna helt? Och vad kan man göra för att stoppa denna ständiga jakt?

Vi tog ett snack med Louise Carlsson, biolog på WWF med inriktning på hotade arter.

NÄR MÅNGA TÄNKER på kattdjur så går tankarna till tamkatter, men det finns ju så många fler. I Sverige är lodjuret det enda vilda kattdjuret, men ute i världen finns det 40 olika vilda kattdjur. Hälften av dessa arter är hotade och den andra hälften är vad man kallar "livskraftiga" eller "nära hotade", vilket inte betyder att de är utom fara på något sätt.

- De största hoten är ungefär samma för alla. Vi tycker ju att kattdjur är väldigt vackra och det är mycket deras fantastiska päls som är till deras nackdel. De blir jagade för bland annat sin päls och sitt skelett, som används till smycken, kläder och traditionell medicin.

Självklart finns det lagar och regler. Problemet är att de tyvärr inte efterlevs. Inte minst när det gäller de stora kattdjuren som lejon, tiger och snöleopard där enorma summor står på spel. Och exakt vad man eftersöker kan bero på.

- När det gäller lejon tar man bland annat fett från buken och använder det för att smörja in gravidmagar. Man tänker då att barnet kommer att bli starkt och friskt. Tigerns skelett läggs bland annat i risbrännvin och får ligga där ett tag, sedan dricks det för att man tror att det ska vara nyttigt.

TIGRARNAS HAR GÅTT från 100 000 i antal för 100 år sedan, till att de 2016 uppskattades vara nere på runt 3 900. De har förlorat 95 procent av sitt utbredningsområde på grund av att vi helt enkelt har blivit fler människor.

- Det handlar om att vi är fler människor som bor på det här jordklotet. Det leder ju till att man behöver mer yta att bo på, men framför allt mer jordbruksmark för både odling av foder och för boskap.

Ju mer av de vilda kattdjuren livsmiljöer man tar av, desto närmare kattdjuren i sig kommer man. Det här är något som ställer till problem eftersom kattdjuren till slut börjar ge sig på tamboskap och som hämnd blir de skjutna. Det här är ett problem som man bland annat försöker få bukt med genom att bygga "korridorer" i naturen för att minska den här kontakten med kattdjur och på så sätt förhindra konflikter med människor.

Antalet lejon har halverats de senaste 25 åren och är nu nere på runt 20 000 i antal. Den vackra snöleoparden har kanske så få som 4 000 individer kvar, spridda över 12 länder i Centralasien. Ett stort problem med att antalet kattdjur minskar är att det i slutändan hotar den biologiska mångfalden.

- De stora kattdjuren är lite som en indikatorart. För att det ska kunna finnas stora kattdjur så måste det finnas bytesdjur, och rikligt av dem. För att de ska finnas måste det finnas växter som de kan äta, och därmed

"Vi ser till att det finns skyddade områden där det är förbjudet med jakt."

vatten. Det måste finnas pollinatörer i form av insekter, fåglar eller fladdermöss. Så finns det stora kattdjur så finns det helt enkelt ett fungerande ekosystem och det är den här mångfalden som är grunden för vår existens.

VÅR HÄLSA HÄNGER ihop med djurens och naturens hälsa. Vi måste jobba med alla de här delarna samtidigt för att få en hälsosam planet.

Och visst är det obehagligt att tänka sig att vi redan har utrotat och håller på att utrota fler arter som funnits här på jorden i flera miljoner år. Men det är ju faktiskt ett val och vi kan stoppa det här nu. WWF jobbar på flera olika sätt för att skydda de vilda kattdjuren runt om i världen.

- Man måste jobba på alla fronter samtidigt i de här frågorna och vi är ju mycket ute i landskapen där de här kattdjuren faktiskt lever. Vi ser till att det finns skyddade områden där det är förbjudet med jakt. Vi försöker som sagt att minska kontakten med djur och människor så att de här konflikterna inte uppstår. Vi jobbar med lokalbefolkningen i områdena med att skydda naturen och djuren på plats. Vi jobbar med att påverka lagstiftningen så att den blir så bra som möjligt för djuren, ger stöd för utbildning av spårhundar för att lukta sig till produkter gjorda av vilda djur med mera. Vi jobbar helt enkelt väldigt brett.

Läget för de vilda kattdjuren är akut och vi måste alla hjälpa till för att rädda dem. Stötta WWF:s arbete så kan vi alla göra världen lite bättre. Inte bara för kattdjuren, utan för alla hotade djur!



WWF i Vegopodden

Det här är ett utdrag från ett superintressant avsnitt av Vegopodden. Lyssna på avsnitt 66 för att höra mer om världens kattdjur.



Världsnaturfonden WWF är en internationell organisation som arbetar för att stoppa förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen. De har många olika fokusområden och du kan läsa mer om deras arbete på www.wwf.se

VEGO + WWF = SANT

Vi har en insamling i gång för att rädda världens kattdjur. Pengarna går till WWF:s arbete och vi är tacksamma för allt vi kan samla in. Skänk en summa på www.egeninsamling.wwf.se/stod-wwf/5-16479





Tamara Bussmann om tiden på Culinary Arts Academy Switzerland och slutprovet i vegetarisk fine dining.

Vi intervjuar Tamara Bussmann, 32, som precis tagit sin examen från den helt vegetariska kockutbildningen vid Culinary Arts Academy Switzerland i Le Bouveret, Schweiz.

När började du intressera dig för växtbaserad matlagning?

Jag är vegetarian sedan 10 år tillbaka och jag var jätteintresserad av att börja studera redan förra året, men under omständigheterna och pandemin så var det tyvärr inte möjligt för mig just då. Jag sökte på Google efter en riktigt bra grundläggande kurs inom vegetarisk matlagning och det visade sig vara svårt. Men, sedan hittade jag denna utbildning och kände direkt att den skulle passa mig perfekt!

Vad fick dig att ansöka till utbildningen?

Jag har ingen professionell kunskap inom matlagning och kände att jag "fastnat" med de vanor och kunskaper som jag byggt upp under åren. Jag har tidigare använt mig av YouTube-videos, men kände att det var dags att höja ribban för mig själv och förbättra min skicklighet inom matlagning.

Vilka delar av utbildningen har varit mest intressanta och varför?

Det är såklart väldigt individuellt – alla har med sig sin egen "rygsäck" till skolan. För mig personligen, så var det väldigt viktigt att verkligen gå in på djupet, att lära mig grunderna och alla tekniker som man använder sig av, dvs. blanchering, rostning, Maillard-reaktionen och olika matlagningsmetoder m.m.

Oftast så googlar vi recept och försöker göra exakt samma maträtt, men det verkar aldrig bli bra nog – just för att själva recepten är inkorrekta. Exempelvis så är det enklaste sättet att skala en ingefära med en sked, detta var något helt nytt för mig!

Vi fokuserade väldigt mycket på upplägg och att dekorera våra maträtter senare i utbildningen, min favoritdel var definitivt de två sista veckorna då vi hade slutprov, men det berättar jag mer om senare!

Berätta mer om dina framtidsplaner kring växtbaserad matlagning och om du har några karriärplaner på gång.

Framtiden för växtbaserad kost är... enorm! Det är jag säker på! Denna utbildning kommer att hjälpa många tror jag; det skapar nytänkande kring vad man faktiskt kan göra i branschen och hur man kan utveckla nya häftiga koncept. Helt växtbaserade restauranger öppnar världen över och det är många som har fått upp ögonen för det, vilket är jättekul. Det börjar att gå från snabbmat och de gamla vanliga rätterna till gourmet och fine-dining.

I första hand började jag utbildningen för att jag älskar att laga mat hemma, men nu funderar jag mer och mer på att verkligen göra detta till en karriär för mig själv! Jag kan tänka mig att kanske jobba på en liten restaurang eller ett mysigt boutique-hotell, kanske till och med som privat kock. Jag fick väldigt mycket positiv feedback från mina lärare, att jag är väldigt duktig och så... så jag känner att det kanske är dags att överge mina gamla tankar för att göra detta till min karriär.

Till sist så är vi såklart väldigt nyfikna på ert praktiska slutprov; berätta gärna mer om det och hur du upplevde det.

Detta var verkligen något jag sett fram emot sedan jag började på utbildningen, att få göra dessa praktiska prov och få en känsla hur det är att driva en vegetarisk restaurang och jobba i ett härligt team!

Vi hade två separata events som vi delade upp på två veckor och vi var åtta studenter i varje grupp, som vi valde att dela upp i tjejer och killar. Den första veckan var fyra av oss kockar och resten var souschefs.

Under nästa event så bytte vi, killarna kockade och vi tjejer var souschefs, alltså vi följde deras instruktioner, vilket var mycket lättare!

Det fanns fem olika teman att välja emellan; "farm to table", "fem sinnen", "fransk bistro", "den vegetariska utvecklingen" och "glömda grönsaker". Farm-to-table kändes väldigt intressant för oss, så det var det temat vi baserade vårt event på. Vi behövde välja en köksmästare också, som behövde ha huvudansvar och en bra översikt under dessa fyra dagar; allt ifrån inköp till att allt rullade på som det skulle.

Innan själva middagen ägde rum på torsdagen, så krävdes givetvis en hel del planering dagarna innan: På måndagen bestämde vi vem som skulle göra vad samt planera kostnader och skicka inköpslista. Under tisdagen övade vi på våra maträtter och upplägg och på onsdagen var det endast "Mise en place" inför eventet som gällde.

Det var precis som jag hade tänkt mig och det kändes verkligen som att driva en vegetarisk fine dining -restaurang under två kvällar. Det var extra kul att kunna bjuda in andra studenter från campus till middagarna, man har ju lärt känna så många människor under detta halvår och skapat kontakter för livet.

Om du är intresserad av växtbaserad matlagning så rekommenderar jag verkligen att du söker till utbildningen, det är en upplevelse för livet och något som varit väldigt givande för mig. Denna utbildning är perfekt för dig som inte har någon tidigare erfarenhet alls, det viktiga är att du har ett stort intresse!

Vill du också göra utbildningen vid Culinary Arts Academy Switzerland? Ansökningsperioden för starterna i januari, april och juli 2022 är nu öppen. Studierna kan finansieras med studiemedel från CSN, inkl. måltider och boende.

Läs mer på <https://swisseducation.se/studera-vegetarisk-kockutbildning/> eller kontakta oss på www.swisseducation.se, alternativt ring oss på 0731428272 för mer information.



finns i
COOP



@ simplyvnordic



Alpro och EAT Foundation En klimatsmart superduo!

Danone med sin växtbaserade favorit Alpro och EAT Foundation med Gunhild Stordalen har nu inlett ett samarbete för att få oss nordbor att äta mer växtbaserat för en grönare och ljusare framtid. Jag fick även möjlighet att besöka den nya fabriken i Skåne som är en del i den kommande storsatsningen.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON



MATEN VI KONSUMERAR och producerar står för omkring 25 % av växthusgasutsläppen, 70 % av färskvattenanvändningen och exploateringen av odlingsmarker och utgör den främsta anledningen till påverkan på biologisk mångfald. Det finns alltså flera anledningar att ändra sättet vi äter på.

Ett verktyg är EAT-Lancets rapport och begreppet Planetary Health Plate, som är en hälsosam kostmodell för hur vi ska äta för att kunna förse en befolkning på 10 miljarder med mat utan att överskrida vår klimatbudget.

– Till 2050 måste vi byta till en mycket mer växtbaserad kost, där ungefär hälften på tallriken är frukt och grönsaker, förklarar Gunhild Stordalen. Resten kan vara baljväxter som bönor och linser, nötter, lite ost och mejeriprodukter, lite kött och fisk om så önskas. Forskning visar att om alla byter till en sådan kost kan vi undvika 11 miljoner kostrelaterade dödsfall per år, samtidigt som vi inte belastar miljön och klimatet så hårt. Detta är en enorm förändring och det kommer inte att lyckas om lösningarna inte smakar bra och är tillgängliga. Produkter som Alpro har en mycket viktig roll att spela.

Danone och EAT Foundation har alltså inlett ett samarbete som löper över tre år och man kommer bland annat att jobba för att få fler att äta mer växtbaserat i städerna. Det kommer att vara ett växtbaserat fokus och det är där Alpro kommer in med sina produkter.

– Jag började här i september förra året och en av de första sakerna som jag märkte var att varumärket Alpro faktiskt var först ut med mjölkfria alternativ, berättar John Sjöblom, vd för Danone Norden. Alpro grundades 1980 och redan då pratade man om en växtbaserad revolution. Vi måste helt enkelt tillbaka till det och göra det ännu större. Tillsammans med EAT Foundation tar vi upp tråden där företaget började.

DET HÄR ÄR ett stort projekt och det är extra intressant att en stor koncern som Danone är med på tåget. John förklarar att det redan har skett ett paradigmskifte i branschen, både hos små och stora företag. De företag med en inbyggd vision om att förändra världen har alltid vunnit i längden. Självklart är även Gunhild peppad över det här samarbetet.

– Danone har verkligen förstått det! Fler och fler konsumenter kräver hälsosam och hållbar mat och den marknaden kommer att explodera de kommande åren i takt med ökad medvetenhet. Att Danone tar ledningen



är bra för planeten och konsumenternas hälsa.

Gunhild, hur bra skulle du säga att vi i Norden är på att äta växtbaserat?

– Vi blir bättre! Men våra farföräldrars generation var mycket bättre. Vår traditionella nordiska diet har varit både hälsosam och hållbar, men under de senaste 20–30 åren har vi bytt till mycket mer kött och ohälsosam bearbetad mat. Fetma och livsstilssjukdomar har exploderat, inte bara hos vuxna utan också hos barn och ungdomar. Lyckligtvis ser vi ett uppvaknande bland de flesta, särskilt unga, och alla de fantastiska växtbaserade produkterna som finns i butiken är ett bevis på det.

John, vad måste hända för att vi ska se en förändring?

– Det finns ofta en skillnad mellan att vara medveten om vad som måste göras, och att faktiskt agera på det. Därför måste vi arbeta tillsammans med andra för att skapa förutsättningar för en mer växtbaserad kost som främjar både miljömässig hållbarhet och som verkar positivt för människors hälsa. EAT Foundation bedriver ett viktigt arbete för ett mer hållbart livsmedelssystem och i vårt gemensamma samarbete tar vi nu ett viktigt steg mot att lösa de utmaningar som vi möter.

I en studie som kom ut i våras visade det sig att just mjölkprodukter var det svåraste för folk att sluta med. Vilken tur att Alpro har massor med olika alternativ till mjölk och yoghurt! Baserna varierar, från kokos och havre till soja och mandel. Smaksatt och

neutralt, till frukost eller smoothie, matlagning och bakning. Så vilken är då Johns favoriter?

– Jag gillar alla yoghurtprodukter. Nu har det dessutom kommit en kokosyoghurt som är riktigt bra, den vill jag att folk ska upptäcka. Dels för att den är växtbaserad men också för att den är så himla god.

BESÖK I ALPRO-FABRIKEN!

En del i satsningen på Sverige är att Alpro nu har byggt sin första fabrik här. Jag åkte ut till Lunnarp utanför Tomelilla i Skåne för att ta en titt. Väl där möttes jag upp av fabrikschefen Levente Kiss som visade mig runt bland spegelblanka maskiner, redo att börja användas. När jag är där så har man ännu inte sparkat i gång produktionen, vilket planeras senare i sommar eller i höst. Här står tankar à 30 000 liter redo att producera olika växtdrycker. Vi kollar på de gigantiska silorna utanför som ska förvara basråvarorna och vi går runt packningsbandet där alla förpackningar snart ska börja fyllas. Utanför håller man på att installera solpaneler och målet är att hela tiden hitta nya sätt att minska sin klimatpåverkan – minska svinn, rengöra miljövänligt, återanvända vatten och andra smarta lösningar. Kolla in videon från mitt besök i fabriken på vår Youtube-kanal VEGO.



**RENÉE
VOLTAIRE**

ÄT MERA NÖTKÖTT!

I den lankesiska kokosnöten finns hemligheten bakom sommarens godaste veganska bakverk och desserter. En len och krämig grädde med hög fetthalt och massor av fluffigt fruktkött. Bred den på en tartelett eller frys i en cheesecake. Smaksätt med citronzest eller färska bär. Färgsätt med matcha till en festlig frosting. Frågan är bara om du har tid att vispa själv, eller om sötsuget är så akut att det får bli vår "vipsgrädde".

*Ekologiska
& veganska!*

Superenkel tårta med vattenmelon som tårtbotten!

Ingredienser

- 1 skiva vattenmelon
- 1 dl Kokosgrädde
- 1/2 dl hallon
- 1/2 dl blåbär
- 1/2 dl björnbär
- 2 msk Kakaonibs
- 2 msk valfria nötter

Gör så här

1. Dela en skiva vattenmelon i fyra bitar och lägg på ett fat.
2. Välj din favorittkokosgrädde – vispbar eller färdigvispad.
3. Klicka på grädden, toppa med bär, kakaonibs och strö över rostade nötter.

Fler recept på reneevoitaire.se



OM
NOM
NOM
NOM
NOM

INGA KOMPROMISSER MED SMAK ELLER TEXTUR. BARA GALET GOTT! SÅ
TÄNKER VI NÄR VI GÖR VÅRA VEGANSKA KORVAR. PROVA SJÄLV ATT
GRILLA NÅGRA PEAS OF HEAVEN SÅ FÅR DU SE. OM NOM NOM NOM.

FRI FRÅN GLUTEN OCH SOJA GJORD PÅ ÄRTOR.



PRODUCERAD I SVERIGE

HITTA OSS PÅ BLAND ANNAT: ICA, COOP, MATHEM, MAT.SE CITYGROSS, HEMKÖP, WILLYS



Köp vår bästsäljarbox på
peasofheaven.se

PEAS OF HEAVEN



BAKA MED *grönsaker*

Lina kan verkligen konsten att trola med grönsaker och bönor.

Hon arbetar in dem i de mest fantastiska bröd, frallor och även bakverk i sin senaste bok *Baka med grönsaker*.

Här är några favoriter vi blev extra kära i.

RECEPT: LINA WALLENTINSON FOTO: LENNART WEIBULL

Vad gjorde dig intresserad av att baka med grönsaker?

– Det började med att jag använde mig av bönor och linser. Jag gillar den här experimentella bakningen, att testa hur mycket baljväxter och grönsaker jag kan få in i ett bröd. Efter hand har jag blivit mer och mer intresserad av bakning från grunden, så jag bestämde mig för att gå en utbildning som arrangeras av Eldrimner, som är ett centrum för att stötta småskaligt mathantverk.

Med tanke på att vi i Sverige rent historiskt har varit så beroende av olika typer av baljväxter, är det inte konstigt att vi inte har varit mer kreativa med dem?

– Jo, jag tycker också att det är konstigt. Jag gjorde research och det finns vissa områden i Sverige, som till exempel Dalarna och lite uppåt, där man gör ärtbröd. Där har man alltså ner lite gula ärtor i brödet, vilket nu är mer av en tradition, men förr var det ett sätt att dryga ut mjölet på.

Berätta lite om din bok *Baka med grönsaker*!

– Det är uppföljaren till *Baka med bönor* – en ganska självklar uppföljare. Jag hade med lite morot och rödbeta redan då, men nu vill jag verkligen visa att man inte måste vara så låst i sin bakning. Det är ju fantastiskt att ett vanligt surdegsbröd bara består av vatten, mjöl och salt och ändå kan smaka så olika. Det tycker jag är väldigt kul att baka med, men samtidigt kan vi vara lite stelbenta i hur vi ser på bröd. Det är klart att om vi får lite linser över, eller river lite för mycket morot, så är det superbra att slänga ner i en deg. Du kan ha i nästan vad som helst. Jag vill försöka få läsarna att tänka till och vara lite friare i sina tankar kring bröd.

Är det nyttigare med grönsaker i brödet?

– Jag skulle ljuga om jag sa att du får i dig väldigt mycket mer grönsaker på det här sättet, men jag tänker många bäckar små. Många människor äter bröd ganska ofta, så kan man göra några av dem lite nyttigare är det bara bra.



Vilka grönsaker är bäst att börja med?

– Moroten är min stora favorit. Den är söt och god, ger mycket färg, är billig, lätt att hitta ekologisk och svenskodlad. Man kan bara riva den eller koka och mixa (då får man lite mer färg). Alla rotfrukter är bra eftersom de inte innehåller så mycket vätska som andra grönsaker. Man kan bara slänga ner dem i degen och slipper ta bort vätska eller mjöl. Jag har provat en del med olika kålväxter, kålrot, vitkål och rödkål. Men det vill jag inte riktigt rekommendera, för man får den där lite "kåliga" smaken. Grönkål går bra, det ger bara smak och färg.

Ger grönsakerna mycket smak?

– Njae, det tycker jag inte. Det är mest färg, lite sötma och lite nyttigheter.

Du skriver att det är ett bra sätt att minska sitt matsvinn på...

– Absolut, det är toppen om du har lite grönsaker eller baljväxter över. Tänk på att du inte kan i ha för mycket linser, bönor eller grönsaker med mycket vätska. Då kommer inte degen att orka jäsa. Har du däremot en deg med mycket vetemjöl så tål den ganska mycket och om du är osäker på din deg kan du alltid baka frallor, det funkar varje gång.



I *Baka med grönsaker* (Bonnier fakta) använder Lina Wallentinson grönsaker på spännande sätt i bröd och frallor. Morötter, pumpa, spenat och mycket mer ger både färg och smak på de mest underbara sätt.



TEKAKOR MED KIKÄRTER

16 tekakor 🌱 🌱 🌱

Glutenfria tekakor bakade med kikärter och havregryn.

1 förpackning kokta kikärter
(å 380 g, avrunnen vikt ca 230 g)
5 dl havregryn (175 g)
3 dl kallt vatten
¼ paket jäst (12 g)
1 ½ msk fiberhusk
2 msk ljus sirap
1 tsk salt
¾ dl rapsolja
1 dl durramjöl (50 g)

1. Håll av, skölj och låt kikärterna rinna av väl.
2. Mixa kikärterna och hälften av havregrynen slätt med vattnet med hjälp av en stavmixer. Tillsätt jästen och mixa igen så att jästen löses upp.
3. Blanda den mixade ärtvätskan med resten av havregrynen och fiberhusk, låt svälla i cirka 10 minuter.
4. Tillsätt sirap, salt, olja och durramjöl. Arbeta ihop degen tills den är slät, det går enklast med händerna. Låt stå i cirka 20 minuter.
5. Ta upp degen på en durramjölad bänk och forma till en längd. Dela i 16 bitar och forma bitarna till tekakor, cirka 5 cm i diameter.
6. Lägg tekakorna på bakplåtspappersklädda plåtar. Nagga med en gaffel. Låt jäsa övertäckta i 2–3 timmar eller tills de har jäst upp ordentligt.
7. Sätt ugnen på 225 grader.
8. Grädda mitt i ugnen i 12–15 minuter. Låt svalna på galler.
9. Förvara gärna tekakorna i frysen och rosta efterhand.



LINA I VEGOPODDEN

Den här intervju är ett utdrag från avsnitt 64 av Vegopodden som Lina gästade. Vi pratar tips och tricks när man bakar med baljväxter och grönsaker, inspiration, favoritbakverk och mycket annat. Lyssna på Vegopodden där poddar finns.





ÄPPELFRALLOR MED KIKÄRTER

ca 20 små frallor

Mixade kikärtar och rivet äpple i degen ger extra saftiga frallor. Ta gärna vara på spadet i kikärts-paketet. Det har samma egenskaper som äggvita, så du kan vispa en fluffig örtmajonnäs. Perfekt att bjuda till frallorna!

1 förpackning kokta kikärtar (380 g, avrunnen vikt ca 230 g)

2 dl kallt vatten

¼ paket jäst (12 g)

5 ½ dl rågsikt (330 g)

2 dl grovrivet äpple (80 g)

1 tsk salt

frön, t ex vallmo, att strö över

1. Häll av spadet (spara det gärna och gör en örtmajonnäs, se recept nedan), skölj och låt kikärtarna rinna av väl. Mixa kikärtarna släta med vattnet med hjälp av en stavmixer. Tillsätt jästen och mixa igen så att den löses upp.
2. Tillsätt alla övriga ingredienser. Rör ihop till en slät

och lite kladdig deg. Låt jäsa övertäckt i cirka 2 timmar eller tills den jäst upp till cirka dubbel storlek, låt annars jäsa i 1–2 timmar till.

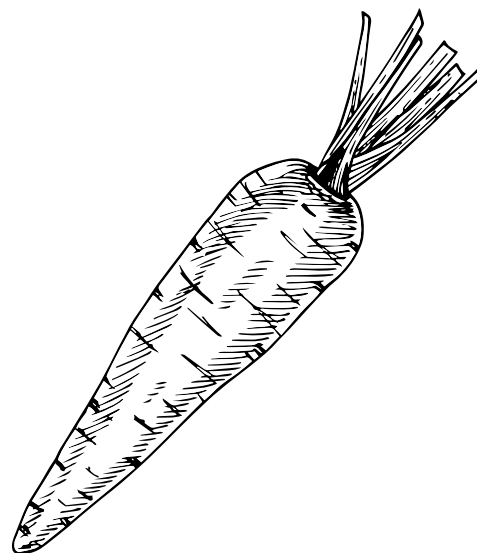
3. Sätt ugnen på 250 grader. Sätt in en plåt så att den blir het.

4. Häll ut degen på väl mjölad bänk, knåda inte. Strö över lite mjöl, och eventuellt vallmofrön, och skär i 20 bitar. Vrid eventuellt bitarna till små "baguetter" eller lägg dem som de är på två bakplåtspapper.

5. Ta ut plåten och skjutsa över det ena bakplåtspappret med frallor. Grädda mitt i ugnen i cirka 15 minuter. Upprepa med det andra bakplåtspappret. Låt svalna på galler.

Ta vara på spadet – mixa en örtmajo

Mixa 2 dl rapsolja med 2 dl örtblad, t ex basilika och persilja, tills örterna är helt finfördelade. Mixa ihop ½ dl kikärtsspad, ½ tsk vitvinsvinäger, 1 tsk dijonsenap, ½ tsk salt och ½ tsk malen svartpeppar. Tillsätt örtoljan i en tunn stråle under fortsatt mixning. Mixa till en slät majonnäs. Smaka av med salt och peppar.



KLICKVÄNLIGA MOROTSFRALLOR

ca 20 små frallor

Enklare än så här blir det inte. Degen ska vara riktigt lös, då får du fluffiga frallor som är fräsiga på ytan och sega och luftiga inuti. Blanda till degen på kvällen och klicka ut på morgonen. Eftersom degen jäser i rumstemperatur behövs bara pyttelite jäst.

en liten bit färsk jäst, stor som en ärtä (ca 3 g)

3 dl kallt vatten

2 dl fullkornsdinkelmjöl eller grahamsmjöl (110 g)

3 ½ dl vetemjöl special (210 g)

1 ½ tsk salt

1 ½ dl finriven morot (60 g) blandade frön, t ex sesam-, solros-, hampa- eller vallmofrön

1. På kvällen: Vispa ut jästen i vattnet i en bunke. Tillsätt mjölsorterna, salt och morot. Rör ihop till en deg, det går enklast med en slickepott. Se till att allt blandas. Degen ska vara riktigt lös.

2. Låt jäsa övertäckt i rumstemperatur över natten, eller i cirka 10 timmar.

3. På morgonen: Sätt ugnen på 250 grader. Sätt in en plåt i ugnen så att den blir het.

4. Klicka ut degen med hjälp av två skedar till cirka 20 frallor på två bakplåtspapper. Strö över rejält med frön.

5. Ta ut plåten, skjutsa över det ena bakplåtspappret med frallor. Grädda i mitten av ugnen i cirka 12 minuter eller tills frallorna har fått fin färg. Låt svalna på galler. Upprepa med det andra bakplåtspappret.

Morotshummus

Skala 500 g morötter och skär i 1 cm tjocka skivor. Lägg i en ugnform, ringla över 2 msk olivolja och rosta i ugnen på 225 grader tills de är helt mjuka, cirka 30 minuter. Mixa i en matberedare med 1 förpackning sköljda kokta kikärtar (230 g), ½ tsk salt, ½ dl olivolja, 1 finhackad vitlöksklyfta, 1 ½ msk färskpressad citronjuice, 1 msk tahini, 1 krm chiliflakes och ½ tsk gurkmeja. Smaka eventuellt av med mer salt. Späd med vatten om hummusen är för tjock.



VARMRÄTTER

Hybrid-moussaka 16
 Teriyakiaubergine 18
 Zaalouk 18
 Rabbemos 24
 Brännesnuda 25
 Ruskensnusk 26
 Bräserad spetskål med kummin 31
 Rostad blomkål med couscous 39
 Pitabröd med majs- och kikärtssalsa 39
 Completos: Supermaxad korv med bröd 41
 Tropisk curry 47
 Rosa rullader med svartvinbärscrunch 48
 Tofu-ish and chips 57
 Vegobollar med potatismos 58
 Vegetarisk kyckling i ugn 59
 Vegoburgare med avokadosås 60
 Tacotårta 61
 Tomatarancini fyllda med örkräm 64
 Tomat-tarte med kräm på fetaost 65
 Pappa al pomodoro 66

PASTA & RISOTTO

Risotto med stekt aubergine 18
 Risotto med sommarkantareller 30
 Citronpasta med rostade kronärtskockor 41
 Grön bönlasagne 47
 Italiensk linspasta 58
 Lasagne med sojafärs 60
 Vegansk tomatisrisotto 66

PIZZA, SALLAD & SOPPA

Pizza med mögelost 6
 Vit pizza med grillade grönsaker 19
 Legumes marinières 34
 Brödsallad med rostad aubergine 40
 Rissallad och sommarsallad 48
 Flätad pizza 59

SMÅRÄTTER

Lerpottasvill 27
 Karamelliserad vitlök 31
 Potatis- och zucchini-rakor 32

SÖTT & BAKAT

Skånska pepparkakor 24
 Bärkompott med rostade nötter 33
 Tomatgrissini 67
 Finsk sommarpaj 72
 Lönnsiraps- och pekannötsmuffins 73
 Schwarzwaldtårta 74
 Finska havrekakor 74
 Tekakor med kikärter 92
 Äppelfrallor med kikärter 94
 Klickvänliga morotsfrallor 94





För dig som
äter mest
vego

*Upptäck vårt
breda sortiment!*



VEGETARISKA TILLSKOTT

Helhetshälsas sortiment är 100% vegetariskt, och majoriteten av produkterna är också veganska. Alla våra produkter utvecklas med vegetarianer i fokus. Därför har vi bland annat utvecklat VegoOptimal, som täcker det dagliga referensintaget av B12- och D3-vitamin samt järn. Dessutom ingår C-vitamin för ökat järnupptag, och zink. I sortimentet har vi också AlgOmega3®, som innehåller omega3 från alger. Både VegoOptimal och AlgOmega3® är naturligtvis 100% veganska.

Utan onödiga tillsatser. 100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

**INDISKT
SPECIALNUMMER!**

**LÄR DIG LAGA INDISK MAT
FRÅN GRUNDEN
ENKELT OCH SMAKRIKT**

**INDISKT
MED SVENSKA
RAVAROR**

**INDISKA KLASSIKER
OCH NYA FAVORITER**

**SANNINGAR OCH MYTER
OM INDISK MAT**

**AYURVEDA
– BRA ELLER DÅLIGT?**

NÄSTA NUMMER

ute den 16 september

Alltid
30 års garanti

Handtillverkat
i Enköping

Noga utvalt för stora och små.

Sov på
naturmaterial
Bäddmadrass
Lina

Klimatsmart
kudde

Naturmaterialet
Vita Talalay®

Kram-
kudden!

Allergivänlig
multikudde

Ekologisk färg och
bedside crib-funktion.

Nyhet!
Spjalsäng
Mini

Naturmaterialet Vita Talalay®
är både ventilerande, följsamt
och tryckavlastande.

100%
naturmaterial

Babynest
Sussa



Mjukstarta livet med
hållbara och trygga
babyprodukter!

Öko Tex 100
& Reach
Hela baby-
sortimentet

Sov svalt i
Bambu
Påslakanset
Prima

 **KungSängen**

Shoppa med hjärtat i butik eller på kungsangen.com

3 VÄNNERTM



LAKRITS & HALLON

Vår härliga veganska Lakrits & Hallon glass är fylld av ljuvlig hallonsorbet samt lakrits som ger den dess härliga kontraster. Hallonsorbeten är gjord av nordiska hallon och den veganska lakritsglassen är cashewbaserad.

RIKTIGA VÄNNER HAR INGA HEMLIGHETER – INTE VÅR GLASS HELLER



finns även
på 7 Eleven
som **skopglass**

Missa inte sommarens hitlåt Glassigt 2021 på Spotify 😊