

PAUL SVENSSONS NYA PROJEKT – FRAMTIDENS VEGOKÖTT – ENKEL SOMMARMAT – VEGO:S VECKOMENY

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

91 000 läsare!

60
GRÖNA
RECEPT!

**SOMMARMAT
MED INDISK TOUCH**

**VI SMAKAR PÅ
COLOMBIA**

**GRILLAT FRÅN
MELLANÖSTERN**

**LAGA MAT
PÅ STEKHÄLL**

**VEGOPIONJÄREN
Frances Moore Lappé**

BILLIG VEGOMAT

**ENKEL
SOMMARMAT!**

NR 5 2022 AUGUSTI-SEPTEMBER

PRIS 69,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 8,50 NOK



05

TIDSAM 2881-05

7 388288 106908

RETURVECKA 37

HEALTHY HAPPY FOOD – MODE & SKÖNHET – COLOMBIA – NYTT I VEGOVÄRLDEN – SÄSONGENS GODASTE

En nyhet i butik



CARLSHAMN

Det billigare alternativet

DET ÄR SÅ vegetarisk och framför allt växtbaserad mat kanske borde säljas in nu när priserna på mat ökar. Och det är helt klart främst animalier som tar smällen. Ja, det här är en försmak på framtiden och det är dags att folk börjar se vegomaten som det bättre val den är.

Någon av kvällstidningarna skrev en artikel om de höjda matpriserna och bilden de valde var en hand som sträckte sig efter en burk med bönor. Nu var det ju inte bönorna som ökade i pris, men köttätarnas största skräck visualiserades: Måste vi äta bönor nu!

Det är ju så att spannmålen har blivit dyrare, vilket gör att produkter som bröd och pasta också blir dyrare. Även matoljan kommer att gå upp i pris. Spannmålspriser och pris på drivmedel gör även att all form av kött, fisk, fågel, mjölk och ägg också går upp. Vi pratar alla animalier. Jag säger det igen, det här är en försmak på framtiden. Så vad är då lösningen? Kanske... vegomat!?

Jag minns för några år sedan när rubriken på vår Veckomeny i tidningen var "Billig och enkel veckomeny". Sen tyckte jag att det blev så konstigt eftersom ja, den var billig, men den var ju lika billig som all annan vegomat i tidningen. Varför? Därför att bönor och linser är galet prisvärda proteinkällor, inte minst i jämförelse med kött. Bara ta en klassiker som bolognese. 400 g blandfärs kostar runt 40 kr. Ersätt det med lyxlinsen beluga och du är nere på 15 kronor. Testa röda linser och du är nere på runt 5 kr.



Jag förstår att folk blir deprimerade av baljväxter, för vi har inte varit superkreativa när det kommer till att laga till dem här i Norden rent historiskt. Våra fattiga perioder har fyllts med ärtsoppa och många tänker på baljväxter som något nödvändigt ont man måste vända sig till i slutet på månaden eller när man är fattig student. Det är en så himla tråkig bild av något som är så fantastiskt gott, som det njuts av i princip i hela världen på alla möjliga sätt och som kan odlas

överallt i någon variant med god avkastning. Baljväxter är inte bara ryggraden i det växtbaserade köket, de är även grunden i många av världens kök, och det av en anledning.

Jag tycker självklart att det är tråkigt att priser går upp och att folk måste betala mer för mat. Vi behöver ju trots allt mat för att överleva. Men jag tycker inte att vi ska hänga läpp över att kött, fisk, ägg, mjölk och kyckling helt plötsligt inte är det självklara alternativet när det finns så mycket vego att äta av. Vegomaten med baljväxterna i fronten är hjälten som nu kommer att rädda oss och den förtjänar en välkomnande kram!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

FÖLJ OSS!

Följ oss på **Youtube!** Vår kanal heter VEGO och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt! **Instagram** @vegomagasinet
Facebook facebook.com/matmagasinetvego **www.vegomagasinet.se**

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 Utopi

Omslagsbild Camilla Lindqvist

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



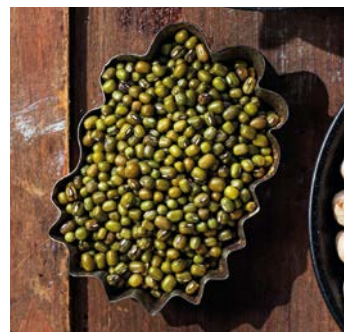
ClimateCalc CC-000084/Fl
PunaMusta Magazine

3 FAVORIT-BALJVÄXTER



Svart urad dal

Den här svarta linsen hittar du i indiska butiker och den är så himla god i t ex en maa ki dal eller klassikern dal makhani. Den skalade linsen används för övrigt till de indiska pannkakorna dosa.



Mungbönor

Många glömmar bort denna lilla skönhet. Jag är just nu besatt av östafrikanska currys med mungbönor, men de är även goda i t ex pannkakor eller biffar. Ett plus för att de är hyfsat lätta att få tag i.

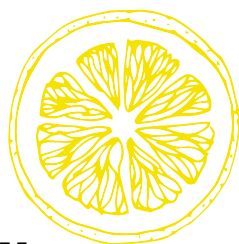


Kikärter

Jag kan inte sluta prata kikärta! Jag är uppvuxen på falafel och hummus och har en förkärlek för Mellanösternkär... men kikärten är ju bara så fantastisk i allt från biffar och röror till grytor och soppor.

Vego 5 2022

- 11 Företaget med vegonorm
- 15 Laga mat på stekhäll
- 23 Senast från Paul Svenssons
- 27 Vegomat är billig mat
- 35 Healthy Happy Food
- 43 Grillat med Seiran
- 49 Smaka på Colombia
- 55 Cecilias seitan
- 63 Legendarisk hummus
- 73 Veckomenyn
- 79 Med indisk touch
- 87 Banbrytande Frances Moore Lappé



DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Skål för sommaren **20**, Enkel mat för lata dagar **40**, Mode & skönhet **68**, Trend-Stefan spanar **70**, Fika för lata dagar **72**, Allt om rapsolja **84**, Håll igång! **86**, Vegokost & hälsa **92**, Way Out West **94**, 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. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det nötfritt.



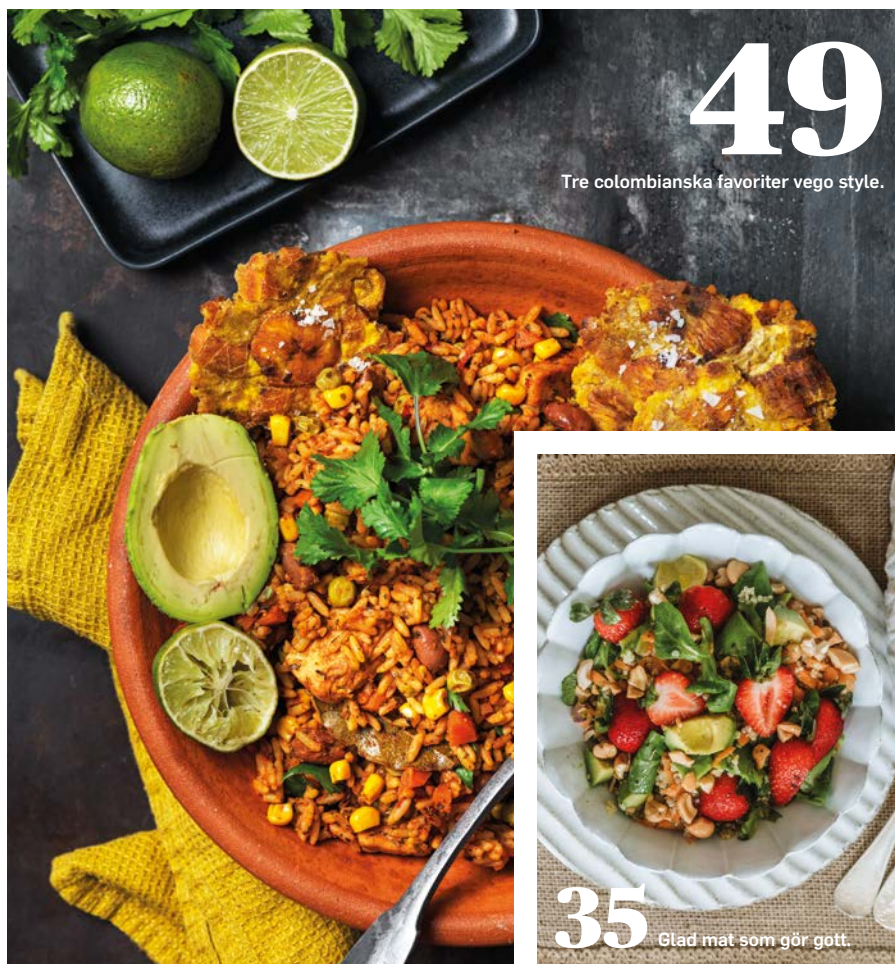
Glutenfri

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.



Tre colombianska favoriter vego style.



Glad mat som gör gott.



Malin Mendel lagar enkel vardagsmat med indiska smaker.



Deras mat ska rädda världen, ett matexperiment på initiativ av Paul Svensson, Niklas Karlsson och Ruth Osborne.



Seiran Sinjari bjuder på grillfest med smaker från Mellanöstern.



Grillade Oh Munggoodburgare

med aubergine, misomajonnäs, ingefärspicklad morot och karamelliserad rödlök

4 portioner

Ingredienser

4 Oh mungood burgers
1 aubergine
2 hjärtsallad, eller annan valfri sallad
Olja
Salt

Misomajonnäs

1 dl växtbaserad majonnäs
2 tsk vit miso
2 tsk tamari

Ingefärspicklad morot

2 morötter
2 cm färsk ingefära
2 dl vatten
1 dl äppelcidervinäger
1/2 msk kokossocker eller annat valfritt socker

Karamelliserad rödlök

2 rödlökar
25 gram växtbaserat smör
2 tsk kokossocker eller annat valfritt socker
Salt

Till servering

Hamburgerbröd

Gör såhär

Tina dina Oh mungood burgare.

Skär auberginen i centimetertjocka skivor, lägg på en tallrik och salta lätt, ställ åt sidan i 15 minuter. Torka bort den överflödiga vätskan med hushållspapper. Pensla med olja.

Skrubba eller skala morötterna hyvla sedan till remsor med mandolin eller potatisskalare. Skrapa bort skalet från ingefäran med en liten sked, skär resten i tunna skivor. Lägg morot och ingefära i en värmeständig skål. Koka upp vatten, vinäger och socker, häll över skålen och täck över. Låt stå minst 15 minuter.

Mixa ihop majonnäs, miso och tamari. Smaka av med salt.

Skala och skär löken i tunna klyftor. Fräs i lite växtbaserat smör på medelvärme tills den mjuknat helt, tillsätt socker och fräs tills löken får en glasig och karamelliserad yta. Ställ åt sidan.

Värm upp en grill och invänta en fin glödbädd. Grilla aubergineskivor. Pensla burgarna med lite olja och grilla tills krispiga på båda sidor.



LÄS MER
OM OSS!



Spiskummin & chiliflakes

På Tavernan i Mångkulturellt centrum kulturhus i Fittja har man serverat mat från hela världen sen 2003. Nu har de samlat 63 av sina bästa recept i en kokbok! Här finns varmrätter, smårätter,



bröd, kakor, röror, soppor och annat gott. En riktigt trevlig bok full av inspiration.



Karl Fredrik har släppt en cava!

Blomsterexperten och tv-profilen Karl Fredrik har nu släppt en sprittande god cava. Karl Fredrik Cava Organic är en ekologisk och vegansk cava. Det är ett torrt vin med frisk och fruktig smak, perfekt för sommarens färgglada vegomat. Finns på Systembolaget för 99 kr/750 ml. Vi ställde några frågor till Karl Fredrik.

Kan du berätta lite vad som är så härligt med Karl Fredrik Cava Organic?

– Att den är sprudlande, ekologisk och vi känner redan nu att den kommer att bli folkkär.

Hur njuter du bäst av ett glas cava?

– I trädgården en solig eftermiddag. Vi kallar det ju för trädgårdsbubbel.

Har du några vegorätter du tycker att cavan passar lite extra bra till?

– Petters goda kikärtsbiffar och ugnsbakad rotselleri eller blomkål. Men syran är så välbalanserad att det fungerar med det mesta!

Äter du mycket vegetariskt?

– Vi har alldeles nyss njutit av en underbar vegetarisk buffé! Vi äter gärna vegetarisk mat.



INDISK KIKÄRTSGRYTA MED POTATIS

4 portioner

Jag vill bara dela med mig av den här goda kikärtsgrötan med potatis från min och Amans indiska kokbok *Green India*. Den är superenkel och billig men samtidigt full med smak. Kolla gärna in vår bok för fler autentiska och smått fantastiska recept. Finns där böcker säljs.

1 msk neutral olja
400 g potatis, tärnad
2 msk neutral olja
1 tsk hel spiskummin
2 gröna kardemumma-kapslar eller 6 kardemummakärnor
1 lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade

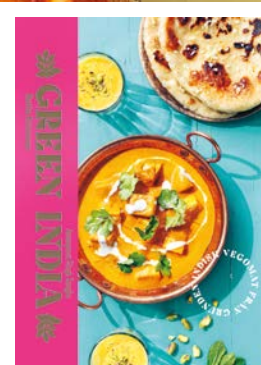
1 msk färsk ingefära, riven eller finhackad
4 tomater eller 4 dl krossade tomater
1 tsk gurmmeja
1 tsk garam masala
½ tsk chilipulver
1 tsk torkat mangopulver, kan uteslutas
4 dl vatten
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 tsk salt

Servering

kokt ris

1. Stek potatisen i oljan så att den får fint med färg. Häll över på en tallrik.

2. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs spiskummin och kardemumma tills kryddorna får fint med färg.
3. Rör ner lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
4. Mixa tomaterna till en puré i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Häll ner i pannen och låt puttra med i 5 minuter tills de mörknar i färgen.
5. Krydda med gurmmeja, garam masala, chilipulver, mangopulver och salt. Häll på vatten och sköljda kikärter och koka upp. Låt puttra på i ytterligare ca 5 minuter.
6. Servera med kokt ris.



ÄTBARA BLOMMOR

Ibland hittar man små (svindyra) paket med ätbara blommor i matbutikerna, men du kan ju självklart plocka själv. Några exempel på ätbara blommor är krasse, gräslöksblomma, ringblomma, pensé, ros, skogsviol, gurkärt, fläderblomma, daglilja, solros, syren och tagetes.

Jag är ekologiska Mileo –
fruktig och fin med toner
av vita blommor, päron,
persika, fläder och citrus.

Taget, det blir bra
till smågodis och en
romantisk komedi.



MILEO ORGANIC, nr 2604
alk. 12%, 75 cl PET-flaska, 89 kr



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



Mjölkfri macchiato

Starbucks har släppt ännu en växt-baserad kyld dryck att svalka dig med i sommar. Den här gången en havre-baserad Vanilla Macchiato gjord på rättvisemärkt espressorostat Arabicakaffe. Finns i kyldisken för 19,50 kr/220 ml.



Dryck på råg

Alpro lanserar världens första dryck baserad på råg. Produkten är lokalt producerad i Karlshamn och passar både i kaffet, gröten, smoothien eller att bara dricka som den är. Rik på kalcium och fiber. Du hittar den i kyldisken!



Glass med smak av gurka

Varje år överraskar Hemglass oss med något. Ett år var det sparris-glass och i år är det en läskande isglass med smak av svensk gurka. För 99 kr får du 6 glassar hos Hemglassbilen.



Drickbar kanelbulle

Oddlygood har släppt en smått magisk havredryck med smak av... kanelbulle! Passar perfekt att skumma till kaffet eller för att göra ditt te lite mer spännande. Också supergod i smoothies eller att ha på gröten. Kostar 16,95 kr/750 ml.

Paté från Quorn

Quorn har flera pålägg i kyldisken, nu senast en paté som gör sig lika gott på mackan som på en plockbricka. God som den är eller som bas till egna röror. Kostar 24,95 kr/125 g.



Nytt från Aloba

Aloba gör växtbaserade produkter med rena nordiska råvaror från hav och land (tänk alger, havre, korn och gråärt). Deras nyheter är bollar och ett fräsigt alternativ till fiskpinnar. Tidigare har de även burgare och färs. Du hittar produkterna i frysdisken på Ica och Mathem.



Lins- och bönröror

Ica fortsätter att satsa på växt-baserade produkter, bland annat spännande lins- och bönröror, producerade i Sverige. Du kan bland annat hitta en linsröra på gula ärtor och gröna linser från svenska gårdar samt en bönröra gjord på gula ärtor samt gråärtor.



Carlshamn havssalt

Ett nytt favoritmargarin på mackan är utan tvekan Carlshamn Havssalt. Den där extra touchen av salt höjer allt ett extra snäpp och gör det även gott i kakor och desserter. Finns i kyldisken!



Pizzabotten

Ta genvägen till en äkta italiensk pizza via en äkta italiensk pizzabotten. Den här är förgräddad i Puglia i klassisk napolitansk stil. Du får två bottnar för 59,95 kr på mathem.se.



Veganost från Emborg

Danska Emborg säljer skivad vegansk ost, perfekt för mackan. Deras Original Cheddar-style finns i kyldisken för 19,95 kr/150 g.



Havreburgare

Havredals lanserar växtbaserad färs och burgare, framtagna och producerade i Sverige av växtprotein och grödor från Sverige och norra Europa. Inledningsvis kommer produkterna att säljas till hotell- och restaurangkunder och vill du testa finns den bland annat på Phil's Burger.



Fyllig fond

Fond "du Chef" har släppt flera olika fonder som kommer att lyfta dina grytor och såser på ett kick. Det är dels en Rökig chili & Tomat, en Thai Lime & Ingefära samt en Paprika & Soltorkad tomat. En förpackning kostar 15,95 kr och de är väl värda att testa.



Iced Coffee Salted Caramel

Sproud, som gör ärtbaserade drycker, har nu släppt en iskaffe med smak av salt karamell. Växtbaserad och dessutom Fairtrade-märkt. Bra jobbat! Kostar 24,95 kr/30 ml.



Oatlaws havrepuddingar

Oatlaws producerar proteipuddingar, som är det perfekta mellanmålet. Testa deras krämiga chiapudding med havre och kanel eller en krämig chokladvariant med chia och havre. Läs mer på oatlaws.com.



Edgy Veggie

Vi har tipsat om Edgy Veggie tidigare, men nu är de tillbaka med ny förpackning och tillverkade på svenskt vete. Det här är alltså seitan som har en väldigt "köttig" konsistens och finns som Pulled seitan kebab, Pulled seitan taco, Seitan block och Pulled Seitan souvlaki. Du hittar Edgy Veggie i kyldisken för 28,50 kr/förpackning.



Veganska såser!

Hellmann's har sedan tidigare flera veganska majonnäser, men nu har de även kommit med härliga dressingar. Goda till grillat, schnitzlar, bollar eller vad du nu gillar. Finns i smakerna Soltorkade tomater & basilika, Parmesan & rostad vitlök samt Avokado & lime. Kostar 28,95 kr/250 ml.



För den minsta

Minstingen breddar nu sitt sortiment och lanserar ekologisk barnmatapuré för barn över 6 månader. En av dem är en vegansk och ekologisk lins- och grönsaksgryta. Du hittar den på Hemköp, Willys, [Apohem.se](https://apohem.se) och Tempo.



Kikärtschips

Santa Maria gör tacomiddagen ännu mer spännande med de här nya tortillachipsen gjorda på kikärta. Härligt krispiga och som gjorda för guacamole och salsa. Chickpea Tortilla Chips kostar 22,95 kr.



Tutti Frutti Summer Rings

Testa limited edition-godis från Tutti Frutti. I sommar kommer Tutti Frutti Rings i smakerna fläder/päron, persika/lime, jordgubb/rabarber och mango/melon. Helt veganskt och barnsligt gott. Kostar 18,95 kr/180 g.



Briska Demi Sec med smak av Sauvignon Blanc & Gröna äpplen

EN HALVTORR CIDER SOM PASSAR PERFEKT PÅ MIDDAGSBORDET

Briska Demi Sec med smak av Sauvignon Blanc och Gröna Äpplen är en modern halvtorr cider med en uppfriskande karaktär av äppelvin och Sauvignon Blanc, samt en friskhet som tillkännager sig i toner av kiwi och gröna äpplen.

Finns i Systembolagets beställningssortiment!



Artikelnummer 52429 • 17,90 kr • Alk 4,5 %

**Alkohol kan vara
beroendeframkallande.**

I samarbete med Helhetshälsa

Sabina Mansfield
och Tryggve Bladh.

VI TRÄFFAR FÖRETAGET DÄR VEGETARISKT ÄR NORM!

På Helhetshälsa fokuserar man inte bara på rena tillskott utan onödiga tillsatser, här råder det även vegonorm. Varje lunch äts tillsammans och varje dag lagas det ny vegetarisk mat på plats. Här lever man som man lär och man tummar inte på sina värderingar.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: CAMILLA LINDQVIST



”Ta de tillskott du behöver. Det fyller ingen funktion att bara stoppa i sig tillskott om du inte har en brist eller behov av det”

Det blir bara mer och mer pittoreskt ju närmare vi kommer Borghamn, en liten ort mysigt belägen vid Vättern. Träd i blom, lysande gula rapsfält och berusande blomdoft. Vi kliver ur bilen och möts av ett vackert gammal trähus som en gång var en Konsumbutik, men som nu är själva hjärtat i Helhetshälsas verksamhet. Vi slår oss ner i trädgården, vid det bord som dagligen används för den gemensamma vegetariska lunchen, för att prata lite med vd:n Tryggve Bladh och kvalitetsansvarige Sabina Mansfield.

Helhetshälsa är ett familjeföretag som grundades redan i början av 90-talet. Drivkraften var att skapa vegetabiliska kosttillskott som ett komplement till en vegetarisk kost. Målet var också att göra så rena produkter som möjligt, utan onödiga tillsatser. Det har man fortsatt med utan att egentligen bry sig om trender. Man kör helt enkelt sitt eget race.

– När företaget startades så fanns det ingen som hade nischen med ett vegetabiliskt sortiment. Det fanns till exempel enbart animaliska kapslar. Men sakta har utvecklingen gått framåt.

OCH FRAMÅT HAR det verkligen gått. Lite trögare i början, men de har också sett att ju starkare vegotrenden blir, desto fler hittar till Helhetshälsa. Men vad menas egentligen med ”rena” kosttillskott?

– Vi använder inte tillsatser som många andra använder sig av. Det kan vara flytmedel som gör att det blir lättare för maskinerna att fylla kapslarna. I stället väljer vi att ta lite längre tid på oss, då flytmedel är onödiga och dessutom en belastning för kroppen. Många tillskott innehåller även utfyllnadspulver, men väljer du en C-vitaminkapsel från oss så får du rent C-vitamin.

På tal om kapslar så kör man uteslutande med det på Helhetshälsa för att slippa bindningsmedel, som man annars använder för att kunna göra hårdare tabletter. När vi sitter och pratar om allt det här så slås man av att vi faktiskt sitter i en trädgård med blommande träd och en nyfiken katt som stryker längs den gula trävillan. Det här är inget gigantiskt företag i någon opersonlig stålbyggnad utan det är en väldigt familjär känsla.

– Vi känner oss inte stressade över att

behöva växa snabbt. För oss är det viktigare att behålla produktionen här och hålla kvaliteten så hög det bara går. Eftersom vi blandar till och kapslar alla tillskott själva på plats så har vi också full koll på allt. Vi får certifikat på varje råvara, kan testa effekten direkt på plats och har full kontroll över hela produktionskedjan.

Vilka kosttillskott tycker ni att man ska ta?

– Ta de tillskott du behöver. Det fyller ingen funktion att bara stoppa i sig tillskott om du inte har en brist eller behov av det. En bra grund är en multiprodukt (Helhetshälsa har allt från Dunderpulver och VegoOptimal till MammaOptimal och HelaBen). Du kan även göra vitamintestet på helhetshalsa.se för att få tips baserat på kost och livsstil.

MEN NU TILL maten! För på Helhetshälsa lever man som man lär. Här har man en vegetarisk policy, så inga skinkmackor är välkomna här. Det står faktiskt i anställningskontraktet att man kommer att ingå i ett vegetariskt matlag.

– Varje vecka är någon ansvarig för inköp och att laga lunch. Vi lagar mycket av maten från grunden eftersom vi vill veta vad som finns i maten vi äter. Vi försöker även köpa så mycket ekologiskt det går och undviker halvfabrikat. Vi vill inspirera våra anställda till bättre vanor helt enkelt.

Ja, på Helhetshälsa är de anställda viktiga. Man fokuserar på bra mat, ingen övertid och försöker hitta en god balans så att alla ska må bra. Är det något man behöver hjälp med, om det så är ryggsmärta eller något annat, så får man hjälp med det.

– Det är som mycket annat en viktig del av våra värderingar. Vill man verkligen vara källkritisk mot företag tycker vi att man ska läsa företagens ”om oss”-text. Den säger jättemycket. Läs ingredienslistor, absolut, men glöm inte att faktiskt ta reda på företagets värderingar också.

Gör vitamintestet!

På helhetshalsa.se kan du göra ett vitamintest för att se vilka tillskott du kan behöva. Det är inga definitiva svar utan mer en vägledning baserat på Livsmedelsverkets rekommendationer.

Havreprotein

Helhetshälsas havreprotein görs på svenskodlad havre som förädlats i Östergötland. Det innehåller alla essentiella aminosyror och går bra att använda i både bakning och matlagning.



Här är några produkter ur Helhetshälsas sortiment. Från tillskott till havreprotein.



Helhetshälsa

Helhetshälsa är ett familjeföretag som producerar rena kosttillskott utan onödiga tillsatser. Allt blandas och förpackas i svenska Borghamn. Läs mer om företaget och deras produkter på helhetshalsa.se.



HAVREPANNAKOR MED MORÖTTER

4 portioner 

Havrepannakor kan vara den bästa starten på dagen – här boostade med havreprotein och kryddade med gurkmeja, kanel och kardemumma. Med en fluffig färskostkräm till blir det en morotskaka i pannkaksform!

3 ½ dl mjölk, t ex havremjölk
2 ½ dl havregryn eller ca 2 dl havremjöl
1 dl fullkornsvetemjöl
½ dl havreprotein, t ex Helhetshälsa
2 tsk bakpulver
2 dl rivna morötter
1 tsk gurkmeja
½ tsk mald kanel

½ tsk mald kardemumma
½ tsk salt

Färskostkräm

200 g färskost, t ex Oatly påMackan
½-1 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker

1. Släng ner samtliga ingredienser, förutom morötterna, i en matberedare och mixa till en slät smet. Du kan även göra detta med hjälp av en stavmixer. Känns smeten för tjock är det bara att tillsätta mer mjölk.
2. Klicka ut små plättar i en stekpanna och stek dem gyllenbruna på båda sidor.
3. Vispa ihop färskost, florsocker och vaniljsocker till en fluffig kräm. Servera till pannkakorna.

HAVREBIFFAR MED DILL OCH ROSÉPEPPAR

4 portioner  

Havre är magiskt i biffar och ger förutom smak en fantastisk textur, fibrer och härlig mättnadskänsla. Krydda upp med dina favoritkryddor, här valde jag dill och rosépeppar.

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
2 dl havregryn
½ dl havreprotein, t ex Helhetshälsa
1 zucchini à 300 g, riven
1 rödlök, finhackad
½ dl majsstärkelse
2 msk olivolja
½ dl finhackad dill
2 tsk rosépeppar, mortlad
salt
svartpeppar

1. Håll av spadet från kikärtorna och skölj dem. Mixa fint i en matberedare och skrapa sedan ner i en bunke.
2. Blanda ner havregryn, havreprotein, zucchini, rödlök, majsstärkelse, olivolja, dill och rosépeppar. Smaka av med salt och peppar.
3. Forma smeten till biffar och stek gyllene i lite olja.

FETAOSTKRÄM OCH JORDGUBSSALLAD MED SUMAK

4 portioner  

Det här är min favorit i sommar. En lysande vacker sallad med jordgubbar, lök och sumak. Sumak säljs som ett krossat pulver och har en sötsyrlig smak. Finns i välsorterade matbutiker.

Fetaostkräm

2 dl yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt
150 g fetaost, t ex växtbaserad som Peas of Heaven
svartpeppar

Jordgubbssallad med sumak

3 dl jordgubbar, i bitar
1 rödlök, halverad och tunt skivad
1 citron, saften
1 msk sumak
½ dl färsk mynta, hackad
salt

1. Mixa ihop yoghurt, fetaost och svartpeppar i en matberedare.
2. Blanda samtliga ingredienser till salladen på ett fat eller i en skål. Låt stå i 10 minuter.

LAGA MAT PÅ STEKHÄLL

Allt blir lite godare av att tillagas utomhus. Har du en grill borde du testa att laga mat på stekhäll. Supersmidigt och roligt, plus att det öppnar upp för en rad nya rätter. Från fajitas och stekta bröd till kolbullar och gnocchi.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



GRÖNSAKSFAJITAS**4 portioner** **För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd**

Marinerade grönsaker och svamp, stekta över öppen eld och inlindade i bröd med havrefraiche och bön- och tomat sallad – MUMS! Det går så klart utmärkt att svänga ihop på köksspisens också, men den där lätta röksmaken som elden ger gör sig verkligen ihop med svampen, paprikan och auberginen!

Syrlig bön- och tomat sallad**3 tomater, hackade****½ mindre rödlök, finhackad****1 stjälk selleri, tunt skivad****ca 250 g kokta bönor, gärna blandade sorter****1 msk rödvinsvinäger****1 msk citronsaft****1 msk olivolja****½ dl finhackad koriander****1–2 vitlöksklyftor, rivna****salt****svartpeppar****Marinad****2 msk japansk soja****2 msk rapsolja****½ msk citronsaft****1 msk paprikapulver****3 vitlöksklyftor, pressade eller rivna****1 tsk sambal oelek, eller mer efter smak****½ tsk mald spiskummin****1 aubergine, i långsmala bitar****2 rödlökar, tunna klyftor****200 g champinjoner, skivade****3 paprikor, strimlade****250 g haricots verts****rapsolja att steka i****Servering****tortillabröd****crème fraîche, t ex Oatly Turkisk eller****Planti Cooking Fraiche**

1. Lägg grönsakerna i en skål och tillsätt även bönorna, väl avrunna. Tillsätt vinäger, citronsaft, olivolja, koriander och vitlök. Smaka av med salt och svartpeppar.
2. Rör ihop ingredienserna till marinaden.
3. Stek aubergine, lök och svamp i olja tills de börjar få fin färg. Tillsätt paprika och haricots verts och fräs ytterligare några minuter under omrörning. Häll över marinaden när paprikan känns lagom mjuk, fräs några minuter till och rör om ordentligt så att allt blandas väl.
4. Servera grönsaksfräset med tortillabröd, crème fraîche och bön- och tomat salladen.

**TACOS ÖVER ÖPPEN ELD****4 portioner** **För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd**

Flytta ut fredagstacosen och mys loss runt en öppen eld!

3 gula lökar, tunt skivade**3 stjälkar selleri, tunt skivade****1 röd paprika, hackad****1 tsk mald kanel****1 tsk mald spiskummin****1 dl tomatpuré****300 g majskorn****ca 500 g kokta bönor, t ex kidneybönor****3 vitlöksklyftor, rivna****salt****svartpeppar****Servering****tortillabröd****crème fraîche, t ex Oatly Turkisk eller****Planti Cooking Fraiche****sallat****koriander****tacosås****nachos****grillade majskolvar**

1. Hetta upp en stekhäll. Tillsätt olja och fräs lök, selleri och paprika tills allt har mjuknat och fått fin färg.
2. Tillsätt kanel, spiskummin och tomatpuré och fräs ytterligare några minuter. Tillsätt majs och bönor och riv i vitlöken. Rör om ordentligt och låt fräsa några minuter under omrörning. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Servera i tortillabröd med valfria tillbehör.





GNOCCHI MED ÖRTER, TOMAT OCH CITRON

3–4 portioner 

Förbered rätten genom att laga gnocchin i förväg eller köpa färdig i affären. Servera med en god sallad till och toppa gärna med en lagrad växtbaserad ost.

Gnocchi

500 g mjölig potatis
6 dl durummjöl eller vetemjöl
2 msk olivolja
2 tsk salt
1 dl vatten

Grönsaker

7 stora tomater, i bitar
1 liten gul lök, finhackad
1 knippe färsk finhackad salvia, ca ½ dl
2 tsk torkad rosmarin
olivolja att steka i
ca 250 g stora vita bönor
4 vitlöksklyftor, rivna
1 citron, rivet skal + saft från halva
salt
svartpeppar

ev. riven smakrik växtbaserad ost till servering

1. Skala potatisen och skär den i bitar. Koka den sedan mjuk och håll av vattnet. Låt svalna.
2. Mosa potatisen med stomp och tillsätt sedan övriga ingredienser till gnocchin och knåda ihop till en deg.
3. Ta upp degen på lätt mjölat bakbord, dela i fyra bitar och rulla ut fingertjocka längder. Skär i lagom munsbitar. Koka upp vatten i en kastrull, salta och koka sedan gnocchin i omgångar. När de flyter upp på ytan är de färdigkokta och fiskas upp med hålslev. Lägg på ett fat och ringla olivolja över.
4. Skär tomaterna i bitar, finhacka löken och salvia.
5. Hetta upp stekhällen och håll på olja. Stek lök, salvia och rosmarin tills löken fått fin färg. Tillsätt tomaterna och fräs tills de släppt ifrån sig vätska och blir såsiga.
6. Håll på bönor, vitlök och citronskal och pressa över citronsaft. Smaka av med salt och svartpeppar.
7. Tillsätt gnocchin och rör samman med tomatfräset så att allt blandas väl. Servera.



KOLBULLE

4 st 

En svensk klassiker som hamnat lite i skuggan men som är enkel att svänga ihop och garanterat kommer att uppskattas av hela familjen. Som en ugnspannkaka över öppen eld! Kolbulle kan tillagas på stekhäll, men det är enklast att använda sig av en gjutjärnsstekpanna över elden.

4 dl vetemjöl
6 dl vatten
1 tsk salt

250 g champinjoner eller sopp
½ tsk liquid smoke
salt
smör att steka i, t ex mjölkfritt

Servering

lingonsylt

1. Vispa ihop vetemjöl, vatten och salt till en klumpfri smet.
2. Hacka champinjoner i ungefär 5 mm stora kuber.
3. Smält en klick smör i en gjutjärnsstekpanna och fräs champinjoner med salt och svartpeppar tills de har fått fin färg och börjar bli knapriga. Tillsätt liquid smoke och fräs i ytterligare någon minut. Ta undan ¾ av svampen.
4. Klicka i mer smör i stekpannan och håll sedan i ¼ av smeten. Stek tills ytan torkat och kolbullen fått fin färg. Vänd kolbullen, klicka i mer smör och stek några minuter på andra sidan. Upprepa med resterande smet och svamp.

GÁHKKU

10 st 

Gáhkku, eller glödkaka, är ett samiskt bröd som är sött och segt men samtidigt helt ljuvligt fluffigt och fantastiskt gott. Det tillagas med fördel över öppen eld på håll och är gott att äta med bara smör, men det kan också fungera som t ex korvbröd.

Psst... Det är lättast att vara två stycken när man gräddar gáhkku. Då kan den ena kavla ut nya bröd medan den andra vaktar de som gräddas.

5 dl kallt vatten

25 g färsk jäst

½ dl ljus sirap

2 tsk salt

12 dl vetemjöl special

75 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt

1. Smula jästen i en bunke. Tillsätt vatten, sirap, salt och hälften av mjölet. Rör ihop till en lös deg.
2. Tillsätt smöret och arbeta degen så att margarinet fördelas väl. Det går också bra att riva i margarinet med hjälp av ett rivjärn om det inte har hunnit bli tillräckligt mjukt.
3. Tillsätt resterande mjöl och rör ihop till en deg. Täck bunken med plastfolie och låt degen vila i kylen över natten.
4. Ta fram degen, knåda den på lätt mjölat bakbord och dela den i 10 bitar. Rulla bitarna till bollar och kavla sedan ut dem till ca 5–10 mm tjocka kakor. Nagga med gaffel.
5. Grädda bröden i omgångar på lagom varm stekhäll. Elden får inte vara för häftig och slå upp på hällen, då kan bröden brännas. Vänd när gáhkken fått fin färg och grädda även andra sidan.



Carlshamn Havssalt

Nyheten Carlshamn Havssalt är en växtbaserad delikatess med fyllig smak av havssalt. Den kombinerar naturens egna oljor med finmalet havssalt och fungerar utmärkt till matlagning, bakning och på smörgåsen. Helt växtbaserat och utan konserveringsmedel. Den är dessutom förpackad i en modern eko-förpackning som kan återvinnas som papp.



Medelhavskänsla

Den här porslinsallriken får allt att se vackert ut, från ett gäng grillade grönsaker till en hög med citroner. Den är dekorerad med ett italienskt traditionellt mönster och kostar 129 kr på saluhall.se.



Grön tomatmarmelad

Den här gammaldags tomatmarmeladen från André's Confitures är gjord i traditionell kopparkittel och passar superbra på ostbricken. Vacker i färgen och kostar 69 kr burken på gourmetrummet.se.



Krustader

Zetas krispiga krustader ser ut som små vackra knyten och kan fyllas med allt från skagenröra och smaksatt hummus till rostade grönsaker och chokladkrämer. En förpackning med 12 st kostar 36,95 kr.



Melanzane sott'olio

Duka fram lite oliver, saltorkade tomat, vitlöksbröd och den här blandningen från Garant med strimlad aubergine och chili. Supergod på plockbricken eller som tillbehör till grillat. Kan även värmas på.

Skål för sommaren!

Glöm inte att ta vara på sommaren. Bland det bästa som finns är att mysa i någon park eller trädgård, knapra på snittar och skåla i något gott. Här kommer tips på några grejer som kan göra sommarmyset lite härligare.



VINGLAS I PLAST

Vi älskar glas i plast eftersom de tål lite hårdare tag och gör både festen i trädgården och picknicken lite vackrare. De här finns i olika färger och säljs i set om fyra för 359 kr på leilasgeneralstore.se.



Goding kanel

Skogaholm Goding är en liten luftig bulle fylld med en krämig kanel-fyllning. De är perfekta att ta med på utflykten och smått omöjliga att sluta äta. Finns på bröddavdelningen och kostar ca 24 kr/220 g.

Psst... de är helt veganska!



Miss Lis bubbel

"Min cava är precis som jag – livlig, sprudlande och en smula komplicerad." Cava Complicado de Miss Li består av en blandning av druvorna Macabeo och Chardonnay. Den passar utmärkt till en fördrink och kostar 109 kr/75 cl på Systembolaget (#5602901).



Öl på räddat bröd

Matsmart lanserar nu en öl som bryggs på Värmdö Bryggeri och som tillverkas av bröd som bageriet inte kunnat sälja. Ett härligt alkoholfritt alternativ där en procent av vinsten går till organisationen The Hunger Project. Finns att köpa på matsmart.se.



Vegansk skagen

Lägg ihop små smidiga snittar med den här färdiga skagenröra från Garant, gjord på ärtprotein, tångkaviar och dill. Den passar även bra i wraps, smörgåsar, tårter eller på buffébordet.



En kanna iste

Gör ditt eget iskalla iste och håll upp det i den här vackert handmålade kannan i keramik. Eller saft, citronvatten, vitt vin eller sockerdricka. Oavsett är vi besatta av den här blå färgen. Kostar 249 kr på H&M Home.

Växtbaserad Vardagslyx

Naturens egna smaker på smörgåsen

Nyhet
Carlshamn
Havssalt



CARLSHAMN

www.carlshamnsväxtrike.se

Cashew meetly.

enjoy the future
of good cooking



NO WASTE, ONLY GOOD TASTE.

Helt utan tillsatser och med endast en ingrediens – Cashewmeetly är det mångsidiga, växtbaserade köttet av 100% cashewäpple. En spillfrukt full av näring, men som för varje skördad cashewnöt blir lämnad att ruttna på marken.

Hållbar livsmedelsproduktion och socialt ansvar ligger i hjärtat hos oss på Cashewmeetly. Därför går delar av vinsten tillbaka till produktionslandets lokalbefolkning, när du handlar våra produkter.

Så följ med på en sötsyrlig smakresa och hjälp oss att skapa en bättre värld på vägen. Bra mat, för en bra sak – helt enkelt!

Let's join the good circle!

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

A photograph of three people in a kitchen or bar setting. On the left, a man with a beard and short brown hair, wearing a black long-sleeved shirt and a dark blue apron, sits on a stool. In the center, a woman with long brown hair, wearing a grey t-shirt and a blue denim apron, sits on a stool with her hands clasped and eyes closed in a joyful expression. On the right, a man with short brown hair and a goatee, wearing a black long-sleeved shirt and a dark apron, stands with his hands on his hips, smiling. The background features a chalkboard menu with wine and kombucha listings, a rack of hanging glassware, and a dark door with a diamond-shaped window and a 'Staff only' sign.

DERAS MAT ska rädda världen

Ett gigantiskt matexperiment som ska bädda för framtiden. Så kan Studio 2000, ett experiment på initiativ av **Niklas Karlsson**, **Paul Svensson** och **Ruth Osborne**, beskrivas. Vi kallar det ett 2 000 kvadratmeter stort försök att rädda mänskligheten.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: CAMILLA LINDQVIST



På Fotografiska museets restaurang trollar Paul Svensson med gårdens skörd.



På gården Erikslund utanför Gnesta tornar svarta regnmoln upp sig vid horisonten. Ruth Osborne, från Studio 2 000 och Paul Taylors Lanthandel, och Niklas Karlsson, trädgårdsmästare och kock, ser nöjda ut vid tanken på ett kommande skyfall. Vattnet behövs.

För här på gården ska tillräckligt med mat odlas för att kunna mätta en person under ett helt år.

– Varje människa har 2 000 kvadratmeter odlingsbar mark till sitt förfogande. Det visar forskningen, så det är något vi vet, säger Niklas Karlsson och rycker upp ett ogräs som letat sig fram mellan kålrötterna.

Vetskapen om detta, i kombination med det faktum att vi människor överutnyttjar vår planet och att vissa människor hungrar, samtidigt som andra äter så mycket att de blir sjuka, fick Ruth Osborne, Niklas Karlsson och Paul Svensson att fatta ett beslut. De skulle testa om det verkligen är möjligt att leva av mat som produceras på just de 2 000 kvadratmeterna.

– Det är förskjutning från tillgång och efterfrågan till att de resurser som faktiskt

finns ska styra. Vi har forskningen och teorin. Nu vill vi visa att det fungerar i praktiken, förklarar Niklas.

Och för att visa hur och om det fungerar har Ruth Osborne, Niklas Karlsson och Paul Svensson tagit fram Studio 2 000, ett koncept som går ut på att man ska ta fram minst 1 095 portioner mat under ett år härifrån gården och ingen annanstans. Målet är att varje kvadratmeter jord ska bli en portion mat.

– Trädgården och marken har planerats för att den ska producera de bästa och godaste kalorierna. På restaurangen ska vi sedan ta fram och servera maträtterna utifrån råvarorna, förklarar Ruth Osborne.

HÄR PÅ GÅRDEN utnyttjas varje kvadratmeter till fullo och det är noga uttänkt. Marken är uppdelad i sju sektioner. Något skifte är vilande, något ska ge foder till idisslande djur, som i sin tur ger gödsel och näring åt odlingarna. En del av marken ger föda under senhösten, en annan ger föda och näring under försommaren.

– Här är pumpaallén. Och här är baljväxt-

sektionen, som också kommer att ge bra jord, säger Ruth Osborne och guidar oss genom odlingarna.

Det är imponerande att vandra genom det 2 000 kvadratmeter stora landskapet. För här har de fått till odlingar med alla tänkbara sorters grödor: örter, kålrötter, majrovor, rotselleri, potatis, rödbetor, baljväxter, pumpor, vitlök, raps, höstsäd, linfrö, hampa, tomater, bladgrönsaker...

– Vi vill visa att det här går att genomföra, använda gastronomin som ett sätt att förstå. För faktum är att naturen producerar mer än vad naturen behöver. Nu vill vi undersöka hur stor del av överflödet som vi kan få ut, säger Niklas.

Men för att genomföra experimentet krävs noggrann planering. Det gäller att bara odla det som ger maximalt med bra kalorier, planera för näringstäthet per kvadratmeter och att tänka smart och långsiktigt.

– Ett exempel på det är att vi inte odlar sockerbetor här. Det ger tomma kalorier och tar upp värdefull odlingsmark. Det finns andra smartare och mer yteffektiva sötningsmedel som äpplen, honung och björksocker,



Marken har planerats för att den ska producera de bästa och godaste kalorierna.



”Varje människa har 2 000 kvadratmeter odlingsbar mark till sitt förfogande. Det visar forskningen, så det är något vi vet.” /Niklas Karlsson



som ju är en restprodukt från skogsindustrin, förklarar Niklas.

När vi efter några timmar på gården vänder tillbaka mot Stockholm hörs en åskknall. Det är som om himlen öppnar sig. Regnet öser ner. Niklas och Ruth ser både lättade och glada ut. Vattnet behövs och kommer att samlas upp till sista droppen i de stora regnbehållare som finns utplacerade här och där.

Fem mil därifrån, i Fotografiska museets restaurang på Södermalm i Stockholm, lägger toppkocken Paul Svensson sista handen vid dagens meny. Snart kommer 16 middagsgäster hit för att ta del av den sju serveringar stora menyn och det första som möter oss är en enorm bukett ängsblommor från gården. Paul Svensson ställer fram rustika tallrikar på bardisken.

– De är gjorda av lera från gården. Vi vill använda så mycket det bara går från Erikslund

och därför bad vi Rosendals krukmakeri att göra tallrikar och kärl, säger Paul Svensson.

På 16 tallrikar komponerar Paul en förrätt bestående av hampakaviar, rökt yoghurt och syrad gurka och pumpa. Han garnerar med wasabiört som odlas i Fotografiskas källare. Det smakar fantastiskt. Och det är en kreativ meny.

När gästerna kommer välkomnas de med en martini där oliven har ersatts med syrad pumpa. Det finns nämligen inte tillräckligt mycket pumpa kvar från höstens skörd för att det ska räcka till en hel rätt. Så då fick det bli ett gott tillbehör i drinken i stället.

I kväll serveras även en rätt med ”upcycled nachos”, gjorda på brödbitar, bönor och rotfrukter som blivit över från matlagningen, rostats i ugn och malts till mjöl.

– Rätterna jobbas fram utifrån vad vi har tillgång till. Sedan komponeras de utifrån textur och tankar kring stegrande smak för



Här odlas allt från örter, kålrötter, majrovor, rotselleri, potatis, rödbetor, baljväxter och höstsäd.



att få fram ett måltidsfenomen. Vi vill göra riktigt god mat och samtidigt servera en måltidsupplevelse, säger Paul.

Och en måltidsupplevelse blir det. För som Ruth förklarar det hela:

– Studio 2 000 är inte en som ett vanligt besök på en restaurang. Här samlas gästerna i matbaren och tar del av framtidens gastronomi, agrikultur och smak. Det blir som en kombination av föreställning, matupplevelse och interaktion. Som en blandning av cook-a-long, en riktigt god middag och kunskapsinhämtning.

Sedan den 22 mars har Paul, Ruth och Niklas arrangerat Studio 2 000 på Fotografiska. Det hela började med att Paul fick i uppdrag att göra en pop up-foodtruck med hållbar mat och köpte loss råvaror till 300 portioner från Niklas, som var trädgårdsmästare på Rosendals trädgård.

– När Niklas sedan ringde mig förra sommaren och sa att han köpt gården Erikslund var det bara att köra, säger Paul och ser nöjd ut. Han är kanske den kock i Sverige som jobbat mest och längst med hållbarhet, och han har väntat på att ett sådant tillfälle ska dyka upp.

DET ÄR UPPENBART att så mycket som möjligt tas tillvara här. I taket hänger lufttorkade betor. I stora glasburkar syns lila torkade syrenblommor, syrensirap, häggsirap och fläderkapis.

– Det jag tycker mest om med det här projektet är den solidariska tanken. Att gästerna kan känna sig trygga med att det de äter under den här kvällen inte snor resurser från någon annan, konstaterar Paul.

”Från frö till bord-konceptet” är ett experiment som Ruth, Paul och Niklas

hoppas kommer att bli en inspirationskälla för fler. För att det kommer att bli problem med att få maten att räcka till jordens alla invånare om vi fortsätter att leva på samma sätt som idag, det råder det ingen tvekan om.

– Vi vill hjälpa till att göra en lathund för hur framtidens agrikultur, matsystem och gastronomi kan se ut, säger Niklas Karlsson.

Gänget bakom Studio 2 000 följer väderleksrapporterna noga. Att regnet precis fallit över Erikslund får dem att dra en lättnadens suck. Samtidigt, som Paul Svensson lite senare säger:

– På sätt och vis kan jag ibland önska att det blir en torr sommar. För om vi misslyckas med det här experimentet blir det oerhört tydligt för alla vilka stora problem vi står inför i framtiden i och med klimatförändringarna. Och då kanske det blir klart en gång för alla att vi måste göra något.



Vegomät

ÄR BILLIG MAT

Speciellt om man jämför med kött. Många ”vegokött” är billigare, men vill du verkligen spara pengar så är det baljväxter du ska satsa på. Och se det inte som ett nödvändigt ont, baljväxter kan användas till så mycket och är så gott. Det är ingen kompromiss, utan en fantastisk ny värld. Här kommer några rätter där vi har ersatt animalierna med gröna proteiner och jämfört priserna.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Gräddig pestopasta

VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Chardonnay

Pris: 99 kr
Art nr: 2930



Krämig belugabolognese med röd curry

JÄMFÖRELSEPRISER

Vi har tagit och jämfört priser på kött och baljväxter från onlinebutiker som Mathem, Coop och Ica. Det går självklart att hitta både billigare kött och billigare linser, men baljväxter kommer alltid att vara det billigaste alternativet. Vi har jämfört priset för hela receptet, alltså 4 portioner.

HUR MYCKET SPARAR JAG I MÅNADEN?

Säg att du lagar alla dina luncher och middagar själv. Det är runt 60 portioner. På recepten nedan sparar du i snitt 30 kr per recept d.v.s. 7,5 kr/portion. På en månad blir det alltså minst 450 kr/person. För en familj på 4 blir det 1800 kr/månaden. Skulle du hoppa över vegokött och tofu och istället köra på rena baljväxter skulle du spara ännu mer.

KRÄMIG BELUGABOLOGNESE MED RÖD CURRY

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

En enkel "färssås" med lyxiga belugalinser. Hoppa över den röda currypastan för en mer traditionell bolognese, men det är också ett väldigt kul sätt att variera som jag rekommenderar att du testar.

400 g spaghetti
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk tomatpuré
1 msk röd currypasta
2 dl belugalinser
400 g krossade tomater
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl vatten
salt
svartpeppar

1. Koka spaghettin enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs lök och vitlök i lite olja i en stekpanna tills löken har mjuknat och fått lite färg.
3. Rör ner tomatpuré, currypasta, belugalinser, krossade tomater, grädde och vatten. Krydda med salt och peppar.
4. Lägg på ett lock och låt såsen puttra på i 30 minuter. Rör om då och då. När linserna är mjuka är bolognesen klar.
5. Servera den nykokta spaghettin med belugabolognesen.

DU SPARAR 56 KR!

Det vill säga om du väljer ekologisk nötfärs och ekologiska belugalinser.

GRÄDDIG PESTOPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta. För nötfritt alternativ, uteslut pinjenötterna

Pestopasta är något jag ofta slänger ihop. Det är ju så smidigt att alltid ha pesto och havregrädde hemma. Istället för t ex kyckling har jag här även rört ner vita bönor. Grejen är att smaken sitter i såsen och bönorna bidrar med protein och fibrer samtidigt som man får ett härligt tugg från pinjenötterna.

spaghetti för 4 personer
1 dl färdig pesto, t ex mjölkfri
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk rostade pinjenötter
2 dl cocktailtomater, halverade
salt
svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Håll av vattnet och håll sedan tillbaka pastan i kastrullen. Rör ner pesto, grädde och sköljda bönor. Låt puttra på tills såsen tjocknar något. Smaka av med salt och peppar.
3. Vänd ner pinjenötter och cocktailtomater. Servera!

DU SPARAR 25 KR!

Det här är alltså ekologiska vita bönor som jämförs med icke-eko kyckling. Om du istället blötlägger och kokar dina egna vita bönor sparar du närmare 40 kr.

JÄTTEPIROG MED GRÖNA LINSER

4 portioner 

Den här jättepirogen görs på färdig pizzadeg. Vill du spara ännu mer gör du enkelt din egen deg, men det här är en snabb genväg. Du kan ersätta linserna med puylinser eller belugalinser också.

2 dl gröna linser
2 msk olivolja
1 rödlök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 grön paprika, finhackad
1 morot, finhackad
1 burk krossade tomater à 400 ml
½ dl chilisås
1 msk paprikapulver
salt
svartpeppar

1 kyld pizzadeg

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Det brukar ta 20–30 minuter. Häll av vattnet och låt linserna rinna av.
3. Hetta upp oljan och fräs lök, vitlök, paprika och morot tills löken mjuknar.
4. Rör ner krossade tomater, chilisås och paprikapulver. Låt puttra på tills såsen tjocknar något. Smaka av med salt och peppar. Låt fyllningen svalna något.
5. Rulla ut pizzadegen och fördela linsfyllningen över halva degen. Pensla kanten med vatten och vik degen över fyllningen. Tryck till runt kanten med en gaffel så att den håller tätt. Gör även några stick över pirogen så att ångan kan tränga ut.
6. Lägg pirogen på en bakplåtspappersklädd plåt och grädda i 20 minuter eller tills den har fått fint med färg. Ta ut och servera med en god sallad.

DU SPARAR 36 KRI

Billig nötfärs kostar runt 40 kr och ekologiska gröna linser 10 kr.



KRÄMIG TOFUGRYTA MED GRÄSLÖK OCH VITLÖK

4 portioner

Jag tog inspiration av en krämig laxpasta. Laxen kan ersättas med vanlig eller rökt tofu, Toonish veganska "tonfisk" eller varför inte jackfrukt om du gillar det.

2 msk olivolja
300 g fast tofu, gärna rökt
1 rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
200 g färskost, t ex växtbaserad som Oatly, Huj eller Violife
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk dijonsenap
½ dl finhackad gräslök
salt
svartpeppar

Servering
kokt eller pressad potatis

1. Hetta upp oljan i en stekpanna.
2. Skiva tofun med en osthyvel eller använd en kniv. Fräs sedan tofun i oljan tills den får fint med färg.
3. Rör ner lök och vitlök och låt fräsa med tills den har mjuknat något.
4. Blanda ner färskost, grädde och dijonsenap. Koka upp och låt puttra i några minuter så att såsen tjocknar något.
5. Vänd ner gräslöken och smaka av med salt och peppar.
6. Servera med kokt eller pressad potatis.

DU SPARAR 25 KR!

Lax kostar runt 150 kr kilot och vanlig tofu runt 65 kr/kg. Här sparar du 25 kr, men om du istället väljer de ekologiska alternativen sparar du helt plötsligt närmare 70 kr!

TIKKA MASALA

4 portioner

En brittisk klassiker med indiska smaker. Perfekt bjudmat eftersom den imponerar på de flesta. Servera med kokt basmatiris och färsk koriander.

Marinerade vegobitar

400 g vegobitar, t ex Stacky's, Oumph!, LikeMeat, Vegme eller tofu
1 tsk mald spiskummin
1 tsk kashmirchili eller starkt paprikapulver
1 tsk garam masala
¼ tsk mald kryddnejlika
1 msk riven färsk ingefära
2 vitlöksklyftor
½ dl tomatpuré
1 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
salt

Masalasås

½ dl rapsolja
1 stor lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven ingefära
1 tsk kashmirchili eller starkt paprikapulver
1 tsk garam masala
½ tsk gurmjeja
1 tsk mald koriander
½ dl fint malda cashewnötter
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 tsk strösocker
2 dl grädde, t ex havre-, soja- eller kokosgrädde
1 dl vatten
½ citron, saften
salt

Marinerade vegobitar

1. Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Vänd ner vegobitarna och låt marinera i minst 30 minuter.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och stek vegobitarna gyllene.

Masalasås

1. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknar.
2. Rör ner chilipulver, garam masala, gurmjeja och koriander. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll ner allt i en blender tillsammans med cashewnötter, krossade tomater, socker, grädde och vatten. Mixa till en slät sås.
4. Häll ner såsen i kastrullen igen och koka upp. Låt den puttra på i 5–10 minuter och smaka sedan av med citronsaft och salt.
5. Blanda ner vegobitarna i såsen.
6. Servera med kokt ris.

DU SPARAR 26 KR!

Vegobitar från tex Oumph! eller Hälsans Kök är i prisnivå med kyckling. Här sparar man främst på djurliv och minskat klimatavtryck. Testar du tofu, eller som här Stacky's, så sparar man uppemot 20 kr. Beställ på stackys.com.

ÄLSKADE POTATIS!

Det är många som tar potatisen för givet. Den har alltid funnits där och är så blygsam i sin framtoning. Men det är ju faktiskt en fantastisk liten knöl som förtjänar ännu mer uppmärksamhet.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

POTATISEN TOGS HIT av Olaus Rudbeck redan 1655 och kom under 1700- och 1800-talet att rädda oss flera gånger om. När spannmåls-skördarna var dåliga och svält hotade så var potatisen hjälten som såg till att man kunde odla även i magra jordar. Potatisen, som är lite av ryggraden i svensk husmanskost och åtnjuts på så många olika sätt i vårt avlånga land, har på senare tid fått orättvist dåligt rykte på grund av olika dieter och kolhydrats-hets. Tråkigt tycker vi, och det tycker även AnnaKarin Hamilton, vd på Svensk Potatis.

– Det som är så fantastiskt är att du kan göra allt med en potatis. Riva, koka, rosta, baka, steka, mosa, fritera, gratinera och grilla. Det finns även så himla många olika sorter att testa som alla smakar olika och har olika texturer.

Det finns flera tusen olika potatissorter i världen och några hundra har vi här i Sverige. På svenskpotatis.se kan du för övrigt se de som är SMAK-märkta. Potatisar kan se ut på en rad olika sätt och som sagt ha både olika smaker och konsistenser, vilket gör att de även passar till olika saker. Ett roligt tips är att testa fem olika potatissorter och utvärdera dem. Smörig, mandel, kastanj, kronärt-



AnnaKarin Hamilton, vd på Svensk Potatis.

skocka, paprika, beska. På svenskpotatis.se finns ett smakhjul som du kan ta hjälp av för att sätta ord på de olika potatisar du testat.

Potatisen är verkligen en fantastisk rotfrukt. Den är väldigt lätt att odla och det i varierad jordmån och klimat. Du kan också följa potatisen under året. Den första som är klar på våren är nästan helt utan skal och kan ätas direkt. Efter den kommer sommarpotatisen, som går att plocka upp fram till oktober. Den första man njuter av är färskpotatisen som vi älskar så på sommaren och

som är god både kokt, i potatissallader, rostad eller helt enkelt på mackan. Potatisen man plockar upp i september och oktober är däremot lagringsbar och kan förvaras fram till att man sätter ny potatis i maj månad. Och så fortsätter det, så att vi kan njuta av potatis året runt.

Men så var det det här med hälsan.

Potatisen är ju en näringsrik knöl som innehåller C-vitamin, vissa B-vitaminer, kalium och kostfibrer. Tänk även på att skalet är rikt på både fibrer, kalcium, järn, zink, fosfor och B-vitamin. Pratar vi kolhydrater så ja, potatis innehåller mycket kolhydrater, men det är av den långsamma sorten. Vill man minska mängden kolhydrater kan man faktiskt koka potatisen och låta den kallna. En cool grej är att om man tittar på mått-nadsindex d.v.s. hur mätt man blir av olika livsmedel... så hittar du potatisen i topp!

Vad är det folk underskattar med potatis?

– Jag tror inte att folk förstår bredden av vad man faktiskt kan göra med potatis. Och att det skulle vara jobbigt att tillaga. Mitt tips är att koka upp mycket potatis och sedan förvara i kylen så är den redo att användas. Om du inte orkar skala så kan du pressa den kokta potatisen med skalet på i en potatispress och det försvinner utan ansträngning.

Svensk potatis jobbar som sagt med att inspirera folk till att äta mer potatis. Sen två år tillbaka utser de även Årets potatisinspiration som går till en person som har lyft potatisen på ett betydelsefullt och uppmärksammat sätt. Första året vann Julia Tu vesson (Tu vessonskan) och förra året var det Hanna Olvenmark (Portionen under tian). En namnkunnig jury utser vinnaren som presenteras varje år när potatisrapporten släpps. Rapporten visade nu senast att 98 procent av svenskarna köper potatis och att intresset för potatisen bara ökar. Hurra!

Vi på VEGO älskar potatis och kan tipsa om alla recept som vi har på vegomagasinet.se. Allt från svenska klassiker som kroppkakor, raggmunkar och potatisgratäng till internationella älsklingar som potatisfyllda indiska tunnbröd, somalisk gryta med potatis och kokos, judiska latkes och bondgryta från Balkan.

Svensk Potatis

Svensk Potatis jobbar för att få svenskar ännu mer intresserade av potatis, öka efterfrågan samt producera och tillhandahålla kvalitetspotatis.



I samarbete med Svensk Potatis

ENKLA FILODEGSPIROGER MED POTATIS OCH DILL

20 st 

Jag blev inspirerad av enkla indiska samosas men fyllde dem istället med svenska smaker som ärtor, dill och citron. Somrigt och härligt.

400 g potatis, kokt
2 dl gröna ärtor
1 rödlök, finhackad
2 msk finhackad dill
1 citron, rivet skal
1 tsk salt
7 ark filodeg
vatten att pensla med
olja att pensla med

Servering

2 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ citron, saften
1 msk finhackad dill

salt

svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Mosa sönder potatisen med en gaffel i en skål.
3. Rör ner ärtor, lök och dill. Blanda väl. Smaka av med salt och peppar.
4. Klipp filodegsarken i tre delar på längden.
5. Börja med ett ark. Pensla kanterna med vatten och lägg en matsked fyllning i ena änden. Vik ihop som trianglar tills du får ett litet trekantigt paket. Fortsätt med resterande filodeg och fyllning.
6. Lägg dina samosas på en plåt. Pensla samtliga med olja.
7. Tillaga i ugnen i 12–15 minuter tills de fått fint med färg.
8. Blanda ihop yoghurt, citron, dill, salt och peppar. Servera till samosan.

Tips!

Se till att välja potatisar i ungefär samma storlek. Koka först upp vattnet innan du droppar ner potatisen. På så sätt blir du inte av med lika mycket näring. Om du kokar färskpotatis av olika storlek så kommer de minsta att flyta upp till ytan när de är klara så att du enkelt kan plocka bort dem.



SMAK-märkt potatis!

Stiftelsen Potatisbranschen har tagit fram kvalitetsregler för matpotatis som garanterar att du får en certifierad och livsmedelssäkrad produkt. Leta efter SMAK-märket på påsarna för att vara säkra på att potatisen har genomgått en riktig kvalitetsanalys.



Eden

garden of dreams



Äpplen, persika,
citrus och ananas.
En ekologisk, torr,
frisk och fruktig
chardonnay.

Art.nr. 2627
Volym 1500 ml
Alk.12,5 %



4 plus
Aftonbladet 2022



Full pott -
5 av 5 poäng!
Bottoppen 2022

169kr

**ALKOHOL KAN SKADA
DIN HÄLSA**

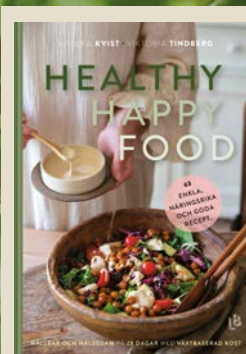


Glad mat *som gör gott*

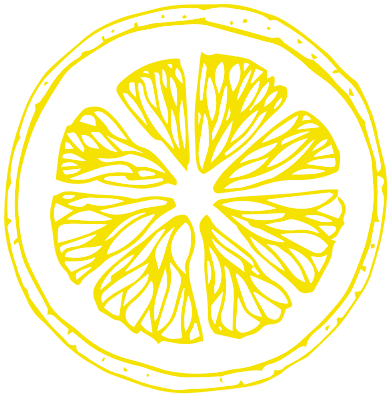
Här kommer ett gäng enkla, växtbaserade recept som både gör dig glad, exalterad över växtbaserad mat, boostar din hälsa och visar på hur enkelt det är att koka vego. För att äta vego är inte knepigt, man behöver bara rätt verktyg. Och dem hittar du i Annika och Viktorias bok *Healthy happy food*.

RECEPT: ANNIKA KVIST OCH VIKTORIA TINDBERG FOTO: CAROLINE BORG OCH EMILY SLOTTE

Wrap med vegansk tonbiskröra



I *Healthy happy food* (Louise Bäckelin Förlag) bjuder Annika Kvist och Viktoria Tindberg på hälsosam växtbaserad mat, utan krångel. Fokus ligger på enkla, näringsrika och goda recept för frukost, lunch, middag, snacks och när du är sugen på något sött.



WRAP MED VEGANSK TONFISKRÖRA

2 portioner  

Den här rätten charmar dina tarmar.

Vegansk tonfiskröra

150 g kikärter
1 selleristjälk
2 tsk kapris
½ rödlök
2 tsk tahini
2 msk äppelcidervinäger
1 msk vegansk mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
½ citron, saften
vitpeppar
salt

Serveringsförslag

2 majstortillabröd
4 romansalladsblad
1 avokado
½ gurka
4 rädisor
koriander
lime

1. Skölj kikärter och mosa med en gaffel.
2. Blanda resterande ingredienser med kikärtorna. Smaka av med salt och vitpeppar.
3. Fördela röran i ett tortillabröd och lägg på salladsblad, skivad avokado, gurka och rädisor. Toppa eventuellt med koriander och lime.

QUINOTTO MED SPARRIS OCH SVAMP

2 portioner  

Quinoa är ett riktigt superfrö med hög proteinhalt, som du enkelt ersätter ris, pasta eller bröd med.

250 g svamp
6–7 sparrisar
1 gul lök
2–3 vitlöksklyftor
4 dl okokt quinoa
1–2 dl vitt vin (går att utesluta)



1 grönsaksbuljongtärning
2 nävar rucola
1 msk näringsjäst
salt
svartpeppar

1. Stek svampen tills den har fått en fin yta.
2. Lägg över svampen på en tallrik och använd samma panna för att steka sparrisen tills den fått en fin, gyllenbrun yta.
3. Hacka gul lök och vitlöksklyftor. Fräs i olja i en gryta eller stor kastrull tills löken blivit genomskinlig.
4. Häll quinoa i kastrullen med lök. Låt fräsa en stund.

Häll sedan på vitt vin och låt puttra på medelvärme en stund samtidigt som du rör om.
5. Häll halva satsen grönsaksbuljong i pannen. Fortsätt sedan att hälla på lite vätska i taget tills du fått den konsistens du önskar på quinotton. Du ska ha rätt mycket vätska i förhållande till mängden quinoa så att den blir fluffig och god.
6. När quinoan är fluffig och färdigkokt lägger du över svampen, sparrisen och näringsjäst i kastrullen. Tänk på att konsistensen nu blir tjockare och att näringsjästen bidrar med mycket sälta. Smaka av för att avgöra om det behövs mer salt eller peppar. Servera med rucola och mer näringsjäst som topping.



Jerusalemmbåtar med kikärter



Piggelinbowl



Sommarsallad

JERUSALEMBÅTAR MED KIKÄRTOR

2 portioner

En vacker rätt som går att variera med olika toppings. Våga prova dig fram till nya smakupplevelser!

2 auberginer
100 g spenat
40 g rödkål
200 g kikärter
1 dl granatäppelkärnor
½ krukmynta
1 dl vegansk yoghurt, tex havre- eller sojayoghurt
två vitlöksklyftor
4 msk olivolja
spiskummin
salt
svartpeppar.

1. Dela auberginerna på längden, skär ett tunt rutnät på skärytan, pensla med olja, krydda med salt och peppar och baka i ugnen på 200 grader i cirka 20 minuter, tills de är helt genombakade.
2. Rosta kikärter med olja och kryddor på medelvärme i en stekpanna (lägg på ett lock för att stoppa kikärterna från att flyga iväg).
3. Blanda vegansk yoghurt, hackad färsk mynta, riven vitlök, salt och peppar.
4. Strimla (eller skär tunt) rödkål och massera med

salt, vinäger och olja. Lagg på ett fat tillsammans med spenatblad.
5. Lagg den färdigbakade auberginen på bädden av kål och spenat. Toppa båtarna med rostade kikärter, myntasås och granatäppelkärnor.

PIGGE LINBOWL

2 portioner

Se till att alltid ha skivade bananer i frysen så att du när som helst kan göra en kall smoothiebowl.

1 fryst grön banan
2 dl frysta ärtor
2 nävar spenat
2 dl mango
1 citron, saften

Serveringsförslag
nötsmör
granola
bär

1. Mixa alla ingredienser tills din smoothie är krämig men fast, som glass.
2. Servera i din favoritskål och toppa med till exempel granola, chiapudding, bär och en klick jordnötssmör.

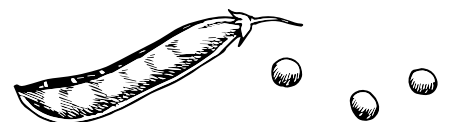
SOMMARSALLAD MED JORDGUBBAR OCH NÖTTER

2 portioner

En lätt sommarsallad. Byt ut jordgubbarna mot tomater eller din favoritfrukt om det inte är säsong för just jordgubbar.

2 dl quinoa
1 morot
1 dl jordgubbar (alternativt tomater)
1 avokado
100 g spenat
1 dl cashewnötter
olivolja

1. Koka quinoa om du inte redan har det färdigt i kylan. Ett tips är att alltid göra extra mycket, det håller omkring fem dagar i kylskåpet.
2. Riv morot, skiva jordgubbar och avokado och hacka nötter grovt.
3. Blanda den rivna moroten, jordgubbarna och avokadon med quinoan och spenaten och toppa med grovhackade nötter, salt och peppar och ringla över olivolja.



I samarbete med Stacky's

ENKEL MAT FÖR LATA DAGAR

Fetaostgratinerad Hot & Spicy Stacky's

RECEPT: RICHARD SÖDERBERG FOTO: EVA HILDÉN

FETAOSTGRATINERAD HOT & SPICY STACKY'S MED ROSTADE GRÖNSAKER OCH EN GRÖN-ÄRTSPESTO MED MYNTA.

4 portioner 

3 Stacky's Hot & Spicy
150 g vegansk fetaost, t ex Stockeld

Grönärtspesto med mynta

3 dl gröna ärtor (tinade)
½ dl matolja
1 dl solrosfrön
1 dl riven vegansk parmesan
15 st mynta
3 krm salt
1 msk limesaft

Rostade grönsaker med rädisor

1 zucchini, i grova bitar
1 röd paprika, i grova bitar
1 rödlök, i grova klyftor
1 broccoli, skuren på längden i grova bitar
½ blomkål, i grova bitar
8 gröna sparrisar
8 rädisor, tunt skivade
2 msk matolja
salt

Dela varje Stacky's i 4 delar och smula över fetaosten.

Grönärtspesto med mynta

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa tills du har en slät kräm. Smaka av om det behövs mer limesaft eller salt.

Rostade grönsaker med rädisor

1. Börja med att förvärma ugnen på 230 grader.
2. Blanda grönsakerna, förutom rädisorna, med matoljan och krydda med salt.
3. Börja med att rosta zucchini och paprika i ugnen i 5 minuter. Tillsätt blomkål, rödlök och broccoli på plåten och rosta vidare i ytterligare 5 minuter.
4. Lägg på sparrisen och Stacky's-bitarna och rosta i 5 minuter till. Blanda de rostade grönsakerna med de skivade rädisorna.

Stacky's

Stacky's är en vegansk produkt gjord på morot, matvete, lök, svarta bönor, rapsolja, kikärtsmjöl och kryddor. Stacky's Original är både ekologisk och svenskproducerad.

Läs mer och beställ på stackys.com.



Smartare*



*Känslan när maten är svensk, helt utan tillsatser
och håller i upp till sex månader i skafferiet.



AUSTRALIENSISKT RÖTT TILL SOMMARENS BBQ

FEM GRILLMÄSTARE

FRÅN INTERNATIONELLT PRISBELÖNADE QUARISA WINES.



**THE FOX & THE
GRAPES**

AUSTRALIEN
ALK. VOL. 14 %
ART. NR. 2362
89 KR



**CARPONE DURIF
2019**

AUSTRALIEN
ALK. VOL. 14 %
ART. NR. 2623
99 KR



**CARAVAN DURIF
2019**

AUSTRALIEN
ALK. VOL. 14 %
ART. NR. 6573
89 KR



Q MALBEC

AUSTRALIEN
ALK. VOL. 14 %
ART. NR. 2664
89 KR



**BONZA
RESERVE**

AUSTRALIEN
ALK. VOL. 14 %
ART. NR. 6816
79 KR

**ALKOHOL KAN SKADA
DIN HÄLSA**



Grillat med Seiran

Bästa **Seiran Sinjari** har tagit fram en härlig grillfest med smaker från Mellanöstern. Sumak, mynta, Aleppochili och tahini samsas i en underbar smakexplosion som du bara måste testa.

RECEPT OCH FOTO: SEIRAN SINJARI



VEGO:s
dryckestips

Q Malbec

Art nr: 2664

Pris: 89 Kr



KEBABSPETT

6–8 spett  

Enkla kebabspett på få ingredienser men med mycket smak, funkar även lika bra att göra till små biffar.

450 g formbar vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad

1 liten gul lök, riven

1 litet knippe persilja, finhackat

½ tsk Aleppochili eller andra milda chiliflakes

½ tsk 7 kryddor (kan uteslutas)

salt

svartpeppar

6–8 spett

olivolja för pensling

Servering

tunnbröd, se sida 46

grönsaker

pickles

sumaklök, se sida 46

vitlök- och yoghurtsås, se sida 46

1. Lägg alla ingredienser i en skål. Om löken har släppt ifrån sig mycket vätska kan du krama ur den lite först. Se till att färsen kommer direkt från kylan. Knåda ihop alla ingredienser väl med händerna.

2. Täck över och ställ tillbaka i kylan 30–60 minuter, det är viktigt att den veganska färsen är kall när du ska forma den. Om du använder träspett, lägg dem i blöt så att de inte bränns under tillagning.

3. Om du använder ugn, värm ugnen till 200 grader (över- och undervärme). Slät grillhäll eller ugn rekommenderas för dessa veganska kebabspett (inte grillgaller).

4. Ta en lite större bit färs i handen, kupa din hand med färsen uppåt, tryck ned toppen av spettet i färsen och forma sedan färsen nedåt runt spettet. Håll inte i änden av spettet med ena handen om du har svårt att få det att hålla ihop, håll runt själva färsen hela tiden istället. Alla veganska färser är olika, om din inte håller ihop riktigt kan du ha i lite ströbröd som fått stå med lite vatten eller lägga in den i kylan igen. Det går även bra att forma färsen till kebab eller små biffar utan spett.

5. För ugn: Pensla ugnsplåten/ugnsformen med olivolja och placera dina spett på plåten/ugnsformen och ställ in i mitten av ugnen. Pensla ovansidan med olivolja efter 20 minuter och låt gå i ugnen ytterligare 10 minuter eller tills de fått fin färg.

För slät grillhäll: Pensla grillhällen och lägg ut dina spett. Grilla försiktigt tills de fått fin färg på alla sidor. Rör dem inte för mycket tills de fått lite yta, så att de inte faller av spetten.

6. Servera med tunnbröd, grönsaker, pickles, sumaklök och vitlök- och yoghurtsås med torkad mynta.



GRILLSPETT PÅ YOGHURT-MARINERAD OSTRONSKIVLING

6–8 spett  

En riktigt god yoghurtmarinad full av härliga smaker. Kan användas till det mesta men passar så otroligt bra till veganska alternativ till kyckling.

300 g ostronskivling

olivolja för att pensla grill/grillpanna/grillhäll

Yoghurtmarinad

1 dl tjock yoghurt, t ex mjölkfri som Oatly Turkisk eller Planti Greek Style

2 msk tahini

2 msk majonnäs, t ex äggfri

1 citron, saft och rivet skal

½ gul lök

1 mild grön chili eller sivripaprika

1 msk majsstärkelse

2 msk olivolja

½ tsk Aleppochili eller andra milda chiliflakes

½ tsk gult currypulver

1 krm gurkmeja

1 tsk spiskummin

salt

svartpeppar efter smak

1. Gör rent svampen med en fuktig ren kökshandduk.
2. Riv isär svamparna i mindre bitar med händerna.
3. Mixa ihop alla ingredienser till marinaden i en matberedare tills du har en len och krämig smet.
4. Håll marinaden över svampen och blanda försiktigt. Täck över och låt stå i kylan 1–4 timmar.
5. Om du använder träspett, lägg dem i blöt 30–60 minuter innan du ska tillaga spetten.
6. Trä svampbitarna tätt på spetten. Pensla din panna/häll med olja och lägg på spetten, grilla på medelvärme tills de fått fin färg på båda sidor. Om du vill kan du lägga lite tryck på spetten i början för att få ut mer vätska snabbare, men var försiktig så att de inte bränns istället.
7. Servera med tunnbröd, grönsaker, pickles, sumaklök och vitlök- och yoghurtsås med torkad mynta.



Följ Seiran!

Instagram: @saltochtahini

Tiktok: @saltandtahini

”Det här är ett absolut måste när det är grilldags på Mellanösterns vis. En enkel och näst intill beroendeframkallande löksallad som traditionellt äts till kebab och andra grillrätter”

SYRLIG SUMAKLÖK

4–6 portioner  

Det här är ett absolut måste när det är grilldags på Mellanösterns vis. En enkel och näst intill beroendeframkallande löksallad som traditionellt äts till kebab och andra grillrätter. Jag gillar även att göra sumaklök till sallader, matiga mackor och hamburgare. Syran från sumaken och isbadstricket som min mamma lärt mig gör att den blir mild och god i smaken, utan den där skarpa smaken av rå lök.

Sumak

Sumak är en vanlig smaksättare i Mellanösternköket. Den är mörkröd i färgen och kan köpas i mald form i välsorterade matbutiker. Den har en sötsyrlig smak som passar jättebra i sallader, med grönsaker, över hummus m.m.

2 rödlökar, fint skivade

1 msk mald sumak

½–1 msk olivolja

½ liten citron

salt

finhackad persilja, valfritt

en stor skål med isvatten

1. Lägg löken i skålen med isvatten och låt stå i 20–30 minuter. Låt sedan rinna av ordentligt. Blötlägningen tar bort den skarpa löksmaken och balanserar den.
2. Tillsätt sumak, olivolja, citron och salt. Blanda väl.
3. Strö över persilja och servera direkt eller täck över och låt stå i kylan till servering. Sumaklöken är godast om den äts samma dag.

VITLÖK- OCH YOGHURTSÅS MED TORKAD MYNTA

4–6 portioner  

Ett tillbehör som ofta är en del av middagsbordet i Mellanöstern och ett måste när det kommer till grillning. Gurkan kan även bytas ut mot finhackad selleri eller sallad. Här är det dock viktigt att inte byta ut den torkade myntan mot färsk, för den torkade har en helt annan smak än färsk.

1 gurka, riven eller finhackad

500 g osötad tjock/avrunnen vegansk yoghurt, t ex Oatly Turkisk eller Planti Greek Style

2 vitlöksklyftor, pressade

1–2 tsk torkad mynta

salt

lite olivolja att toppa med

1. Blanda ihop alla ingredienser i en skål. Vill du ha en tjock sås så krama ur den rivna gurkan lite först. Vill du ha den lite rinnigare kan du tillsätta lite vatten också.
2. Smaka av och justera med mer vitlök, torkad mynta och salt efter smak.
3. Servera direkt eller täck över och låt stå i kylan tills det är dags att servera.

TUNNBRÖD

6–8 bröd 

Enkelt tunnbröd till grillat på bara fyra ingredienser som görs i en torr panna på spisen.

225 g vetemjöl

¾ tsk salt

110 ml fingervarmt vatten

1 msk olivolja

1 tsk nigellafrön (valfritt)

1. Blanda mjöl, salt och nigellafrön (om du använder det) i en skål. Tillsätt sedan vatten och olivolja medan du rör om. När blandningen har gått ihop, hiva ut degen på din arbetsyta och knåda ca 10 minuter tills den är slät.
2. Forma en boll och smörj in den med lite olivolja. Täck över och låt stå och vila i rumstemperatur 30–60 minuter. Detta gör degen mjukare. Den jäser inte eftersom vi inte använder jäst.
3. Dela degen i 6–8 lika stora bitar och forma till små bollar. Täck över och kavla ut en boll åt gången. Kavla den till en någorlunda rund form (behöver inte vara perfekt) så tunt du kan.
4. Hetta upp en stor torr panna. Lägg på den utkavade degen och vänd på den när du börjar se bubblor, det tar ca 30–60 sekunder. Tillaga 30–60 sekunder till på andra sidan och upprepa med resten av degen.
5. När du tar bort bröden från pannan är det viktigt att direkt vira in dem i bakduk/rene kökshanddukar så att de håller sig mjuka till servering. Var snabb när du öppnar upp och lägger in nästa bröd. Dessa är bäst att göra tätt inpå servering och äts bäst samma dag, dagen efter kan de bli hårda och sega.



**CRUNCH
OUT
LOUD.**



OUMPH!

*Epic
VeggieEating*

Empanadas

SMAKA PÅ *Colombia*

Klassiska empanadas, en mustig gryta och kryddigt ris.
Här kommer tre colombianska favoriter, vego style.
Perfekta för att bjuda hem alla du känner på en riktig fest.

RECEPT: SELINA HAMI FOTO: EVA HILDÉN

EMPANADAS

16 st  

Empanadas är colombianska piroger som friteras och serveras med den starka salsan ají. De görs på majs-mjöl och fylls med en kryddig färs. För colombianska empanadas använder man det specifika majsmjölet Harina Pan. Den gula varianten används för färgen, men hittar man bara den vita kan även den användas. Då går det för övrigt bra att färga degen gul med lite gurkmeja om man vill.

Gröna linser

2 dl torkade gröna linser
2 lagerblad
salt
svartpeppar
5 dl vatten

Fyllning

2 gula lökar, finhackade
1 röd paprika, finhackad
1 grön paprika, finhackad
6 vitlöksklyftor, finhackade
1 knippe koriander, finhackat
4 tomater, finhackade
3 tsk mald spiskummin
2 tsk torkad oregano
1 tsk mald koriander
1 tsk torkad timjan
½ tsk gurkmeja
1 msk tomatpuré
1 lime, rivet skal
400 g potatis, kokt och skalad
1 dl vatten

Deg

12 dl varm grönsaksbuljong
2 msk olja
9 1/3 dl majsmjöl, gult Harina pan
salt

Ají (het koriandersalsa)

1 stort knippe färsk koriander
1 tomat
2 salladslökar
1–3 färska röda chili
1–2 lime, saften
½ msk vinäger
1 msk olja
½ dl iskallt vatten

Gröna linser

Häll ner allt i en kastrull. Koka upp och låt linserna koka på medelvärme tills de sugit åt sig allt vatten. Ställ åt sidan och förbered kryddbaser.

Fyllning

1. Hetta upp rikligt med olja i en panna och fräs lök, paprika, vitlök och koriander tills det mjuknat.
2. Vänd ner tomaten tillsammans med kryddorna, tomatpuré och limeskal i pannan. Stek i några minuter tills tomaten mjuknat helt och du har fått en smakrik kryddbaser. Salta efter smak.
3. Vänd nu ner de gröna linserna med 1 dl vatten och koka upp. Puttra i några minuter till.
4. Vänd ner den kokta, skalade potatisen i en stor skål och mosa den. Vänd ner fyllningen i skålen och rör om med potatisen. Det ska bli en smakrik, saftig röra som är tillräckligt fast att fylla dina empanadas med utan att den rinner ut. Låt fyllningen svalna innan den används.

Deg

1. Häll ner den varma grönsaksbuljongen och oljan i en skål.
2. Vänd i lite majsmjöl i taget under omrörning tills allt använts. Knåda lite så att den blir jämn och täck sedan med en köksduk. Ställ åt sidan att vila i minst 30 minuter så att mjölet suger åt sig av vätskan ordentligt.

Ají

Blanda alla ingredienser i en skål och smaka av. Den ska vara varma syrlig, het och smakrik. Ställ in i kylen.

Forma och fritera

1. Dela upp degen i 16 bitar och rulla till bollar.
2. Degen formas enklast mellan två plastpåsar. Jag brukar klippa upp fryspåsar eller använda plastfolie. Ta en boll och lägg mellan två plastark och platta ut till en cirkel, ca 16 cm i diameter.
3. Ta bort det översta plastarket och fyll degen med 2–2 ½ msk fyllning i mitten. Med hjälp av det undre plastarket, vik ihop degen på hälften, till en halvmåne. Tryck ihop kanterna försiktigt och skär bort överbliven deg.
4. Hetta upp olja i en djup panna eller kastrull. Det är mindre risk att dina empanadas spricker om oljan täcker hela empanadan. Sikta på 180 grader. Fritera dina empanadas tills de är gyllene och frasiga.
5. Lägg över på en tallrik med hushållspapper och låt rinna av lite.
6. Empanadas äts genom att man toppar den med en liten sked ají för varje tugga.

HARINA PAN

Harina Pan är ett majsmjöl som används till bland annat empanadas och arepas. Du hittar det i välsorterade matbutiker eller så kan du beställa det på nätet.



ARROZ SIN POLLO

8–10 portioner  

Ett kryddigt ris med vegokryckling som är en vanlig husmansrätt i bland annat Colombia.

8 dl långkornigt ris

320 g vegobitar, t ex sojabitar
2 gula lökar, finhackade
2 röda paprikor, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
3 msk tomatpuré
3 msk chipotlepesta, finns i tacohyllan
1 paket saffran
4–5 lagerblad
1 ½ msk mald spiskummin
1 ½ msk torkad oregano
1 msk paprikapulver
1 msk mald svartpeppar,
½ msk rökt paprikapulver
2–3 morötter, skalade och skurna
i centimeterstora tärningar
2 förpackningar borlottibönor
350 g majs-korn
250 g frysta gröna ärtor
1 paket fryst koriander (30 g)
14 dl vatten
4 grönsaksbuljongtärningar

Servering

lime, färsk koriander och avokado eller
någon enkel sallad
friterad matbanan

1. Preppa riset. Skölj riset några gånger i kallt vatten så att det mesta av stärkelsen tvättas bort.
2. Bryn vegobitarna i olja i en stor kastrull tills gyllene och lägg sedan åt sidan på en tallrik.
3. I samma kastrull fräser du nu lök, paprika och vitlök på medelhög värme tills de har mjuknat, ca 15 minuter.
4. Blanda ner tomatpuré och chipotlepesta och rör runt. Blanda sedan ner alla kryddorna. Salta efter smak. Fräs i några minuter så att kryddbaseren får steka ihop lite. Rör runt då och då.
5. Vänd ner de stekta vegobitarna med ris, morötter, bönor, majs, ärtor och fryst koriander i grytan. Rör om. Häll på vatten och buljongtärningar och koka upp.
6. Sänk värmen och låt puttra i några minuter tills vattnet är på samma nivå som riset. Sänk då till lägsta värmen, nu ska riset få ånga. Gör ca 6 hål i riset ner till botten av kastrullen med en slev. Lägg på locket och tillaga tills riset är mjukt, det tar ca 30 minuter. Dra sedan av kastrullen från plattan, rör om riset och lägg locket på sned. Den kan gärna få stå i 15–30 minuter och vila.
7. Servera gärna din arroz sin pollo med friterad matbanan, lime, färsk koriander och avokado.



Arroz sin pollo



”Sancocho är en klassisk comfort food i Latinamerika, en soppa som görs i tusen olika varianter beroende på land och region.”

SANCOCHO

10 portioner  

Sancocho är en klassisk comfort food i Latinamerika, en soppa som görs i tusen olika varianter beroende på land och region. Det de ofta har gemensamt är att den består av stora bitar av rotfrukter, har en bas av lök och paprika och smakar mycket spiskummin och koriander. Min version är en variant på en av de colombianska sancochos jag ätit som görs på bland annat matbanan och kassava/yuca. Men egentligen kan du använda vilka grönsaker du vill och har hemma, till exempel squash, pumpa, sötpotatis eller ärtor.

Psst...

Jag brukar skära moroten och matbananen hälften så smått som de andra grönsakerna eftersom de tar längre tid att tillaga.

Bas

460 g rökt tofu (t ex 2 paket av Yipins alspånsrökta tofu)
2-3 gula lökar, finhackade
1 röd paprika, finhackad
1 grön paprika, finhackad
3 stjälkar selleri, finhackade
1 grön chili, urkärnad
8 vitlöksklyftor, finhackade

Kryddor

2 msk mald spiskummin
1 ½ msk torkad oregano
1 msk torkad timjan
2 tsk svartpeppar
1 tsk gurkmeja
1 paket saffran
salt

Grönsaker

5 potatisar, i bitar
5 morötter, i bitar

1 liten kassava/yuca, skalad och skuren i bitar
2 gröna matbananer, skalade och skurna i bitar
4 förkokta majscolvar, i bitar

Buljong

2 liter grönsaksbuljong
1 dl fryst persilja (30 g)
1 dl fryst koriander (30 g)
1 knippe färsk koriander
1-2 lime, saften

Servering

något gott bröd, t ex baguette
ris
avokado

1. Dra isär tofun i lite ojämna (läs rustika), stora gryt-bitar. Bryn tofun i olja i en stor kastrull tills den blivit gyllene. Lägg sedan över på en tallrik.
2. Finhacka allt till basen i en matberedare.
3. I samma kastrull som tofun steker du sedan hacket i rikligt med olja tills det fått lite karamelliserad yta och det mesta av vattnet stekts bort. Låt det ta sin tid, det tar kanske ca 15 min.
4. Tillsätt sedan alla kryddor och fräs i någon minut till.
5. Vänd ner grönsakerna (förutom den förkokta majscolven som bara behöver värmas upp i slutet) och rör om med seven så att allt täcks av kryddbaser.
6. Håll sedan på grönsaksbuljongen, fryst persilja och fryst koriander. Koka upp och låt sedan puttra tills grönsakerna har mjuknat. Beroende på hur stora grönsakerna är så tar det kanske ca 15 minuter. När grönsakerna är nästan klara, vänd ner majscolvarna och tofun så att de får puttra med de sista minuterna. Salta efter smak.
7. När grönsakerna har kokat klart, avsluta med att tillsätta färsk koriander och limesaft efter smak.
8. Traditionellt serveras soppan med ris och avokado. Fiska upp majscolvarna och ät dem för hand.



Följ Selina

Du måste bara följa Selinas Instagram [@10veckorvegan](#) och kolla in hennes hemsida [selina.se](#) där du hittar alla härliga recept.



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.



Cecilia kan seitan

OCH VILL NU SPRIDA DET TILL ALLA

Första gången **Cecilia Vikbladh** testade seitan var i New York för tio år sedan. Idag tillverkar hon fyra ton seitan i månaden, hemma på gården i Höllviken. Nästa steg är att få alla att testa denna gamla buddhistiska tradition, uppdaterad med Cecilias fantastiska känsla för mathantverk och smaker.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG RECEPT OCH FOTO: CECILIA VIKBLADH

”Ordet seitan är japanska och betyder ’vete sjudet i soja’. Det är en 1 500 år gammal tradition som härstammar från en matlagningsteknik som buddhistiska munkar använde sig av när de skulle laga mat åt kejsaren”

CECILIA VIKBLADH HAR två stora passioner här i livet: god mat och resor. Under åren som modell reste hon världen över och testade en lång rad olika kök. När hon landade i Sverige och lade fotomodellkarriären på hyllan för 25 år sedan bestämde hon sig för att börja arbeta på heltid med mat.

– Jag startade en cateringverksamhet och här hemma på gården i Höllviken öppnade jag även en gårds- och delibutik med inspiration från Medelhavet, men också från Asien, säger Cecilia.

Under årens lopp har Cecilia även jobbat som matredaktör och som kokboksförfattare.

Någon gång under sina resor till New York hade Cecilia stött på ordet veggivore i en liten notis i New York Times. Ordet, som är en ordlek, kommer från ordet veggio och från det latinska ordet vore, som betyder ungefär ”kärlek till”. Grön matglädje, helt enkelt. Cecilia gillade ordet, hon tyckte att det sammanfattade hennes egen inställning till mat och bestämde sig för att ta med sig uttrycket hem till Sverige för att sprida begreppet.

Och hon lyckades. Först med kokboken *Veggivore*, som kom 2013, och sedan tre år senare med kokboken *Våga vara veggivore*.

– Jag har ofta varit först med olika saker, och så var det väl även med veggivore, där jag försökte inspirera fler att äta grönt. Om inte till att bli veganer så åtminstone till att bli flexitarianer, säger Cecilia.

Hon hade länge letat efter ett bra proteinalternativ till kött och nu, när hon för första gången åt seitan i New York 2012, insåg hon att hon hade hittat det perfekta alternativet. Eftersom Cecilia älskade att laga mat och gärna ville inspirera fler till grön matlagning, bestämde hon sig för att få svenskarna att börja äta seitan.

Problemet var bara att hon inte hade någon aning om hur hon skulle laga produkten. Väl hemma i Sverige började hon experimentera hej vilt.

– Jag hittade några gamla kinesiska klipp på Youtube om seitan och även om jag inte förstod ett ord av vad som sades bestämde jag mig för att försöka följa klippen, säger Cecilia och skrattar.

Och hon gav sig inte. Hon hittade ett par recepthäften och fick sakta men säkert till det.

– Ordet seitan är japanska och betyder ”vete sjudet i soja”. Det är en 1 500 år gammal tradition som härstammar från en matlagningsteknik som buddhistiska munkar använde sig av när de skulle laga mat åt kejsaren, säger Cecilia.

Hon tystnar en stund, bara för att strax konstatera att det här med att försöka få vegetariska alternativ att påminna om kött alltså inte är något nytt påfund.

Hon berättar att skillnaden på hur hon gjorde där i början, och hur hon idag tillverkar produkten, är milsvid.

– När jag började med det här var jag tvungen att tvätta vetet själv. Nu för tiden kan man köpa separerat vetegluten som mjöl, vilket innebär att man slipper just det momentet, som är väldigt tidskrävande, säger hon.

Cecilia testade sig fram, letade efter de där perfekta texturerna. När hon väl hade hittat det ultimata sättet att tillaga seitan på var det bara att köra. Där hemma i provköket på gården fanns redan utrustningen och ytorna. Och nu började hon tillverka stora mängder seitan.

Idag har Cecilia förädlat sitt ursprungliga recept och blandat in svenska råvaror som gråärt, olika rotfrukter och raps. Snart började ryktet om Cecilias seitan sprida sig och fler och fler intresserade. Stora intressenter har blivit av sig för att försöka få Cecilia att släppa produktionen till en industriell nivå, men Cecilia har tackat nej.

– Det är inte ett alternativ som känns lockande i nuläget. Jag vill inte jobba storskaligt just nu utan vill fortsätta att göra min seitan hantverksmässigt, åtminstone ett tag till, säger Cecilia.

Ett samarbete som hon dock har tackat ja till är det med Axfood, där en av hennes produkter tillverkas i fabrik. Men, säger hon, det är ett undantag.

För närvarande producerar och levererar Cecilia tre produkter: Åkerbeuf med gråärter och rotfrukter, Currybitar och Pulled Barbeque på gården.

– Åkerbiten är lite av mitt flaggskepp och

den innehåller helt enkelt det som finns på våra svenska fält. Pulled Barbeque är en kryddig bit som går att ha både i grytor och på grillen. Och för Currybitarna var faktiskt Tareq Taylor den första kunden, när han ville ha ett veganskt alternativ till sina färdiga måltidslösningar. Maten é klar, säger Cecilia.

Än så länge säljs Cecilias seitan via Rekoringen och via Tareq Taylor, men om bara några veckor kommer hon att börja leverera till utvalda butiker i Malmö, Göteborg och Stockholm.

– Nästa steg, om allt går enligt plan, blir att börja sälja via nätet. På så sätt blir det lättare att möta den efterfrågan som finns och samtidigt kunna göra det här på mitt sätt. För efterfrågan på seitan är enorm, säger Cecilia.

Fortfarande tillverkar Cecilia alla sina produkter, förutom de som hon säljer via Axfood, i köket hemma på gården, och för närvarande är de två personer som tillverkar och säljer fyra ton seitan i månaden.

– Det här är lite av en livsstil för mig och jag vill leverera produkter som har ett id av mig i sig.

Det är så här hon vill ha det. Hon drömmer inte om att bli miljonär på sina produkter, utan vill kunna jobba vidare från gården i den idylliska Höllviken med utsikt över havet. Det låter härligt. Lite som titeln på en feelgoodroman: Den lilla vegofabriken vid havet ...

– Ja men precis så är det! Alla måste inte växla upp till storskalig och industriell produktion, även om det finns en efterfrågan. Det är ju precis så här jag vill ha det, säger Cecilia.



VEGO:s dryckestips

The Great Bonza

Pris: 79 kr

Art nr: 6816



PULLED BBQ MED BBQ-SÅS OCH COLESLAW

4 portioner 

4 hamburgerbröd
285–570 g Pulled BBQ
1 dl BBQ-sås + mer vid servering

Traditionell coleslaw

½ vitkålshuvud
1 morot

Dressing

1 dl äppelcidervinäger
½ dl socker
1 msk flingsalt
1 msk rapsolja
1 stjälk stjälkselleri, tunt skivad

på snedden
½ rödlök, tunt skivad
1 dl vegansk majonnäs
salt
svartpeppar

Cecilias BBQ-sås

2 dl tomatpuré
2 dl ljus sirap
1 dl kinesisk soja
1 msk torkad rosmarin
5 vitlöksklyftor, krossade
10 cm färsk ingefära, riven
1 dl rapsolja
salt
cayennepeppar

Servering

sallat
koriander eller mynta
majonnäs, t ex äggfri

1. Skala morötterna och strimla dem och kålen. Blanda ihop vinäger, socker, salt och olja. Häll vinägretten över grönsakerna. Låt stå och dra över natten eller i ett par timmar.
2. (Du kan naturligtvis även göra en snabbvariant. Blanda då samman 1 msk strösocker med 2 msk äppelcidervinäger, salt och peppar med vegomajonnäs.)
3. Häll bort vätskan. Blanda ner selleri, lök och vegomajonnäs till lämplig konsistens.

- Smaka av med salt och peppar.
4. Blanda samman såsen och förvara i en burk med lock. Det behövs ingen tillagning, men rör eller vispa runt väl.
 5. Dra och bryt loss långa bitar av Pulled BBQ med fingrarna. Stek i lite olja tills vegoköttet är genomvarmt och har fått lite yta. Det räcker med ett par minuter. Skeda ner ca 1 dl BBQ-sås i pannan och blanda med vegoköttet. Såsen är söt, så se upp så att du inte bränner det.
 6. Bygg en hamburgare med lite majonnäs på underdelen av brödet. Lägg på sallat, Pulled BBQ och coleslaw. Avsluta med rikligt med koriander eller mynta. Servera extra BBQ-sås vid sidan av.

PASTA MED ÅKERBEUF OCH CHAMPINJONER

4 portioner

Comfort food så det smäller om det. Krämig, smakrik och helt underbar är den här pastan. Dra isär Åkerbeufen med fingrarna till mindre munsbitar, 3–4 cm långa och 1–2 cm breda, för bäst resultat.

ca 500 g pasta
300 g champinjoner
1 röd eller gul lök, i tunna klyftor
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk veganskt smör eller olivolja
ca 280–570 g Åkerbeuf, dragen isär i mindre bitar med fingrarna
½ tsk timjan, torkad
3–4 dl grädde, tex havregrädde
½ svampbuljongtärning
1–2 tsk dijonsenap
1 tsk kinesisk soja
1–2 msk pastavatten, valfritt
salt
svartpeppar
1 kruka persilja

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen, spara ett par matskedar av pastavattnet.
2. Skär svampen i bitar. Hacka lök och vitlök.
3. Hetta upp matfettet i en stekpanna. Stek vegoköttet hastigt med timjan. Lägg åt sidan.
4. Stek svamp, lök och vitlök tills svampen fått lite yta.
5. Låt grädden koka upp med buljongtärning och senap i ett par minuter. Hacka persiljan.
6. Vänd ner pastan och späd eventuellt med lite pastavatten. Blanda ner hälften av Åkerbeufen i såsen. Smaka av med salt och peppar. Toppa med resterande Åkerbeuf och persilja.

Seitan är världens bästa produkt. Du kan steka, koka och grilla vegoköttet med lysande resultat. Du kan dessutom mixa eller mala det till galet god färs.



VEGO:s dryckestips

Villa Blanche
Picpoul de Pinet
Art nr: 2588
Pris: 119 Kr

PASTA BOLOGNESE

4–6 portioner

För nötfritt alternativ, uteslut veganparmesan

Seitan är världens bästa produkt. Du kan steka, koka och grilla vegoköttet med lysande resultat. Du kan dessutom mixa eller mala det till galet god färs. Låt en del lite större färsbitar bli kvar i blandningen, det är inte så bra om du mixar allt till en "finmald" färs.

Lök, morot och stjälselleri är alltid basen i en god köttfärsås. Tillsammans med tomater får du en riktigt smakrik sås. Jag brukar använda förhållandet 2+1+1. Det vill säga högen med gul lök blir större än de andra två. Blandningen kallas soffritto och används som bas i buljonger, risotto, grytor och soppor. Soffritton ska tillagas på låg värme. Låt det gärna ta lite tid så att löken hinner svettas ordentligt. Just de här tre ingredienserna ger mycket arom och en extra dimension åt rätten.

3–4 msk olivolja
2 stora gula lökar
2 vitlöksklyftor
2 stjälselleri
1 medelstor morot
2–3 msk tomatpuré
285–570 g Åkerbeuf eller Pulled BBQ, mellangrovt mixad eller mald till färs
½–1 tsk torkad oregano
salt
nymald svartpeppar
1–2 dl vitt vin, funkar även med rött
2–3 burkar krossade eller passerade tomater à 400 ml, helst San Marzano
2 lagerblad

1–2 buljongtärningar, umami eller svamp
valfritt: 1–2 tsk socker, beroende på syran i tomaterna
vegansk parmesanost, se recept

Vegansk parmesanost

2 dl råa cashewnötter

½–1 dl näringsjäst

1–2 tsk salt, gärna havssalt

lök- och vitlökspulver, efter eget tycke och smak

1. Mixa Cecilias Seitan och stek sedan upp i olja på medelstark värme med lite oregano. Det går fort, ett par minuter. Håll sedan upp seitanköttet på en tallrik och ställ åt sidan. Använd stekpannan/en tjockbottnad kastrull till såsen.
2. Skala och hacka lök och vitlök riktigt fint. Fortsätt sedan med selleri och morot.
3. Håll olja i en tjockbottnad kastrull. Låt soffritton småputtra i oljan utan att ta färg, i ca 10 minuter.
4. Tillsätt tomatpurén och blanda med grönsakerna.
5. Håll i vinet och låt det koka in nästan helt. Tillsätt sedan krossade eller passerade tomater och eventuellt lite mer oregano och lagerblad. Låt såsen puttra på svag värme i 15–30 minuter. Mycket av vätskan har då kokat in. Späd gärna med lite buljong/vatten om du tycker att såsen har blivit för torr. Smaka av med salt, peppar och eventuellt en nypa socker. Blanda till sist ner den stekta färsen i såsen och låt allt bli varmt.
6. Servera med spagetti eller annan typ av pasta och vegansk parmesanost eller gör din egen, se nedan.

Vegansk parmesanost

Lägg alla ingredienser i en matberedare. Mixa lätt tills du är nöjd med konsistensen. Håll upp i en burk och förvara i kyl eller skaffereri.

Pasta Bolognese



MISSA INTE ETT NUMMER - PRENUMERERA PÅ VEGO!

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

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO





DU FÅR
7 NUMMER
FÖR ENDAST
339:-

VEGO



VEGO + EKO = SANT!

Hos Årstiderna hittar du två helt växtbaserade matkassar, Glutenfria Vegankassen och Veganska Matkassen. Just nu får du som startar en prenumeration 20% rabatt på din första leverans.

Beställ här: arstiderna.com/vego



I'M VEGAN
APPROVED BY DJURENS RÄTT

Certified



Corporation

A man and a woman are standing outside a shop named 'Reggev Hummus'. The man, on the left, is wearing a light blue t-shirt and dark pants, smiling and looking towards the woman. The woman, on the right, is wearing a dark brown t-shirt and dark pants, smiling back at him. They are both standing with their hands in their pockets. The shop's name is written in white on a red awning above them. The background shows a street scene with a yellow wall and a metal shutter.

Reggev Hummus

LEGENDARISK *HUMMUS*

Vi skrek rakt ut när vi såg att gänget bakom favorithummusstället Reggev hummus hade släppt en bok. En fantastisk djupdykning i hur du gör den lenaste hummusen och de godaste toppingarna och tillbehören. Vi tog ett snack med Malin och Nimrod om hur de blivit smått legendariska tack vare sin älskade hummus.

RECEPT: MALIN OCH NIMROD REGEV FOTO: CHRISTIAN GUSTAVSSON



SHORASHIM, HUMMUS MED GRILLADE ROTFRUKTER

4 portioner 

Vi har valt några rotfrukter som vi tycker passar bra ihop, men du kan så klart använda de du råkar ha till hands. Anpassa bara tillagningstiden om det behövs.

2 dl hummus per portion, se sida 65

Grillade rotfrukter (4–6 portioner)

½ sötpotatis
3 potatisar
2 gulbetor
1 tunn skiva rotselleri
½ msk salt
1 tsk nymald svartpeppar
1 nypa torkad basilika
1 nypa torkad timjan
1–2 msk matolja

Servering per portion

½ tomat, tärnad
1 msk tahinisås, se sida 67

pressad citronsaft
bladpersilja, finskuren
rostade pinjenötter

1. Sätt ugnen på 220 grader varmluft.
2. Skala eller skrubba rotfrukterna rena. Skär potatis och betor i tärningar och rotsellerin i något mindre bitar. Lägg i en skål, tillsätt salt, kryddor och olja. Blanda väl.
3. Sprid ut rotfrukterna på en plåt. Grilla i ugnen cirka 20–25 minuter, tills grönsakerna är gyllenfärgade. Smaka av med salt.
4. Servering per portion: Lägg hummus mitt på tallriken. Vinkla skeden och arbeta med cirkelrörelser från mitten och ut mot kanterna. Håll ett tryck i mitten så skapar du en grop för toppingen.
5. Lägg 1 dl grillade rotfrukter i mitten och toppa med tärnad tomat. Pressa över citron och ringla över tahinisås. Avsluta med persilja och rostade pinjenötter.



Nimrod och Malin hade rest runt i ett par år när de sedan kom tillbaka till Israel. De hamnade på en bakgata i Akko på ett enkelt ställe som serverade hummus med kikärter och generöst med olivolja. De doppade det varma pitabrödet i den silkeslena hummusen och tog en tugga. Den hummusen förändrade allt.

– De första åren i Israel var jag inte så förtjust i hummus, förklarar Malin. Men när man får en riktigt god hummus så blir man bara så glad och lycklig. Den kvällen var allt rätt, kombinationen av hummus, vänner, värmen och glädje.

I Israel finns det ungefär 700 hummus-ställen och det är verkligen vardagsmat som alla njuter av. Här i Sverige ser många det kanske som en dippsås eller ett pålägg, men där, precis som på många ställen runt om i Mellanöstern, så äts det med glädje som en egen måltid med olika toppings och pitabröd.

– Ja, i Israels äts den så som vi gör den. Antingen med tahini, som vår ”Vagabond”, eller med varma kikärter, som Gargirim. Hummus toppad med bondbönor är också vanligt. Hummus är något man äter till frukost eller på en hummussia (hummusrestaurang). Det är något alla har hemma, oavsett om man gör den själv eller köper färdig.

Hummusen på Reggev är sanslöst len och varje gång jag är där slås jag av hur något som är så enkelt, som man själv har gjort många gånger och ätit på så många ställen... ändå kan smaka så olika. Och hur den, när den görs på rätt sätt, är oslagbar som comfort food.

Hur tycker du att en bra hummus ska vara?

– Jag tycker att den ska vara ganska mild i smaken. Man ska känna smaken av kikärter och det nötiga från tahinin och allt ska balanseras av en fin syra från citron.

Jag blev som sagt så glad över att ni nu släpper en bok. Som ett fan av Reggev Hummus har jag länge velat luska fram hemligheterna, utan bara till er fantastiska hummus, inte även till de olika toppingarna. Men varför en bok nu?

– Det var faktiskt förlaget Natur & Kultur som frågade oss och vi tyckte att det lät jättekul. Det kändes så roligt att få dela med sig av det vi serverar här på restaurangen, så att man kan ta med sig en del av restaurangen hem och testa själv. Vi vill även visa bredden på hummus och att den kan serveras som mer än en dipp.

När Nimrod och Malin öppnade Reggev



Hummus för 16 år sedan så var de väldigt ensamma. Många hade inte hört talas om hummus, än mindre sett den serveras i en skål rakt upp och ner. Annat är det nu.

– Bäst är alla som uppskattar vår hummus, inte minst de som har rötter i Mellanöstern som tycker att den påminner om hummusen hemma. Roligast är när män i 60–70-årsåldern kommer hit och fnysar åt att vi serverar ”kikärtsröra”, men sen älskar det när de väl smakar den.

KOKA KIKÄRTOR

1. Skölj och blötlägg kikärtorna minst 12 timmar.
2. Tillsätt 5 g (ca ¾ tsk) bikarbonat till vattnet för varje kilo ärtor. Koka kikärtorna i samma vatten som de blötlagts i och tillsätt ytterligare vatten om det behövs. Koka ärtorna i en stor kastrull i 2–4 timmar, beroende på kikärtornas storlek och kvalitet, tills kikärtorna är mjuka.
3. Häll av dem och spara en del av kokvattnet.

HUMMUS

6–7 dl  

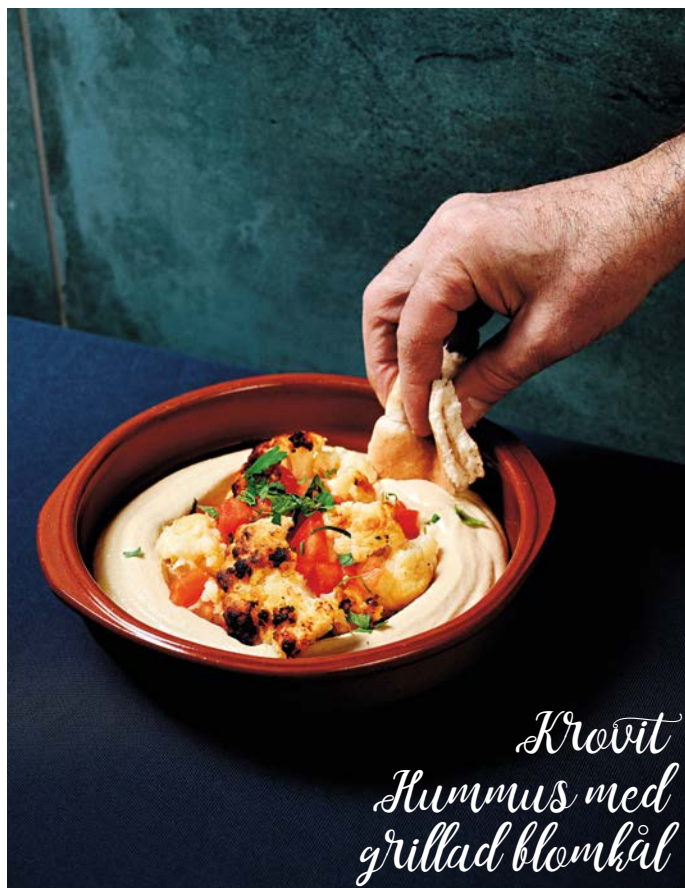
500 g kokta kikärter
½–1 vitlöksklyfta
½ dl pressad citronsaft
½ msk salt
½ tsk mald spiskummin
1–4 dl kokspad från kikärtorna alt. vatten
190 g tahini

1. Lägg kikärter, vitlök, citronsaft, salt och spiskummin i mixern. Mixa på hög hastighet tills kikärtorna börjar förlora sin form.
2. Tillsätt sen kokspad/vatten. Börja med 1 dl och se hur kikärtorna blandar sig, hur följsamma de blir. Mixa sen minst 2 minuter med eventuellt resterande kokspad/vatten tills blandningen är slät och fast, utan att vara kompakt. När du är nöjd med texturen tillsätter du tahini, den gör hummusen fastare. Mixa på låg hastighet 1 minut.
3. Smaka av hummusen. Är du nöjd med smaken? Kolla en sista gång att du har fått rätt fasthet i hummusen. Målet är att den ska vara tillräckligt lös för att falla ur mixern, men fast nog att en klick hummus ska kunna behålla formen på tallriken utan att rinna ut.



Reggev hummus

Glöm inte att besöka Reggev och smaka på deras magiska hummus. De har ett ställe på Ringvägen 145 i Stockholm och ett på Döbelnsgatan 51. Följ dem på Instagram [@reggevhummus](#) och kolla in hemsidan [reggevhummus.se](#).



*Krevet
Hummus med
grillad blomkål*



VEGO:s dryckestips

Chinon Fabiens

Demois

Pris: 119 kr

Art nr: 2759

EKO,

HÅLLBART VAL

Mashawi

Amba – picklad mangosås

Passar överraskande bra till det mesta. Amba har en kraftig smak som ibland kan ta över om det blir för mycket, men en liten touch förhöjer smaken och ger en uppskattad överraskning. Picklad mango i vinäger hittas lättast i Mellanösternbutiker, vi rekommenderar märket Himalaya.

Zhug

Vi älskar zhug! Styrkan på chilin, med smak av koriander eller extra citron – varianterna är många. Den vi serverar är lagom stark men känbar, för att ge god smak och hetta som passar de flesta.

FALAFEL

HUMMUS MED KIKÄRTSBOLLAR

1 portion  

Vi serverar vår falafel på tre olika sätt. Antingen tillsammans med en tallrik hummus, tahini och amba eller på en tallrik hummus som bara toppas med persilja. Eller till fest med en rad andra rätter.

ca 2 dl hummus, se sida 65

4–5 falafelar

Amba

1 flaska à 500 g picklad mango i vinäger

2 ½ dl vatten

4 msk strösocker

3 msk torkade bockhornsklöverblad

Zhug

125 g grön chili

30 g koriander

½ vitlöksklyfta

¼ citron, finrivet skal och pressad saft

½ msk salt

½ dl olivolja

Servering

1 msk tahinisås, se sida 67

2 msk pressad citronsaft

1 msk amba, se tipsruta

1 msk zhug (grön chilisås), kan uteslutas

bladpersilja, finskuren

mald spiskummin

olivolja

1. Börja med att lägga hummus mitt på tallriken. Vinkla skeden och arbeta med cirkelrörelser från mitten och ut mot kanterna. Håll ett tryck i mitten så skapar du en våg med fina ringar som bildar en kraftig ytterkant.

2. Strö lite spiskummin över hela skapelsen. Lägg citronsaft i mitten, toppa med falafel och ringla över tahinisås och amba. Ringla olivolja runt kanten, strö över persilja och servera gärna med en klick zhug.

Amba

1. Mixa mango (och vinägern den ligger i), vatten, socker och bockhornsklöverblad ordentligt till en jämn, slät och relativt fast dressing.

2. Smaka av, du kan eventuellt lägga till ytterligare bockhornsklöver för starkare smak.

Zhug

1. Börja med att skölja chili och koriander. Låt koriandern torka ordentligt. Är den för blöt blir din zhug vattnig.

2. Avlägsna stjälkarna från chilin. Den som vill ha en något mildare zhug kan ta bort kärnorna.

3. Lägg chilin i en mixer, tillsätt resten av ingredienserna och mixa på låg hastighet. Vill du ha din zhug grov eller slät? Du avgör själv när du tycker att det är lagom så länge blandningen är jämn och fin. Förvara i burk med tättslutande lock, håller minst 1 vecka i kylan.

MASHAWI GRILLAD SALLAD

4 portioner  

Den här salladen får oss alltid att minnas trevliga sammankomster med familj och vänner när dagen är lång och grillen är tänd. Det är en sallad med mycket tyngd, vätska och krämighet. Den lite brända och rökiga smaken passar bra till grillat men gör sig även väldigt bra om man vill lyxa till sin smörgås, kanske tillsammans med lite harissa. Vi rekommenderar att du gör en större sats för att ha lite kvar efter middagen, en liten skatt färdig i kylan. Den kan stå några dagar och får egentligen bara bättre smak när allt fått sätta sig lite.

5 tomater

2 gröna paprikor

2 röda paprikor

1–2 gröna chilifrukt

Dressing

½ dl olivolja

1 vitlöksklyfta, finriven

½ tsk mald spiskummin

½ tsk mald kummin

citronsaft

salt

1. Det optimala är att göra den här salladen när grillen är tänd, men det går bra att grilla grönsakerna i ugnen. Sätt ugnen på 220–250 grader varmluft eller tänd grillen.

2. Grilla grönsakerna hela på en plåt högt upp i ugnen cirka 45 minuter, eller på direkt värme i grillen, tills skalarna är brända runt om.

3. Grönsakerna är färdiga när de inte gör något motstånd utan faller ihop vid beröring.

4. Lägg de färdiga grönsakerna i en skål och täck med lock eller plastfolie. Ångan från grönsakerna gör att de tillagas ytterligare och blir lättare att skala. Vänta tills de svalnat så pass att du kan hantera dem. Skala paprikor och tomater, men lämna gärna lite av det brända kvar eftersom det ger en fin rökig smak. Dela tomater och paprikor, och avlägsna fröna.

5. Skär grönsakerna i små bitar eller mixa hastigt, det ska fortfarande finnas bitar kvar. Lägg i en skål.

6. Blanda olja och kryddor till dressing i en separat liten skål.

7. Häll dressing över grönsakerna och vänd runt så att allt blandas väl. Smaka av med citronsaft och salt.

VAGABOND HUMMUS MED TAHINI

1 portion  

Detta är en av de stora klassikerna i Mellanöstern och en grundläggande rätt som alltid finns tillgänglig. Vagabond består av hummus med spiskummin, pressad citron och tahini som därefter toppas med persilja och olivolja. För att denna så enkla rätt ska få den framgång och självklara plats som den har fått i Israel krävs det att varje del väljs med omsorg.

ca 2 dl hummus

Tahinisås (4–5 dl)

1 ¾ dl tahinipasta från burk

ca 3 dl kallt vatten

¾ dl pressad citronsaft

1 tsk salt

olivolja

Servering

1 msk tahinisås

2 msk pressad citronsaft

bladpersilja, finskuren

mald spiskummin

olivolja

Tahinisås

1. Blanda vatten, citronsaft och salt i en skål. Tillsätt tahinipasta och blanda ordentligt tills du får en jämn



Falabel Hummus med kikärtsbollar

VEGO:s dryckestips

Pink Pet

Art nr: 6395

Pris: 69 Kr

PET

och sammetslen textur på såsen. Känns den för fast tillsätter du ytterligare lite vatten.

2. Lägg upp i en skål och garnera med olivolja.

Servering

1. Börja med att lägga hummus mitt på tallriken. Vinkla skeden och arbeta med cirkelrörelser från mitten och ut mot kanterna. Håll ett tryck i mitten så skapar du en våg med fina ringar som bildar en kraftig ytterkant.

2. Strö över lite spiskummin. Lägg tahinisås i mitten och citronsaft runtom som vatten i en vallgrav.

3. Håll olivolja i en tunn stråle runt om hummusen och lite i mitten. Avsluta med att strö över persilja.

KROVIT HUMMUS MED GRILLAD BLOMKÅL 4 portioner

Blomkål är en vacker grönsak med stor potential. Nygräddad ur ugnen är den en dröm att äta. Stam med tuggmotstånd, krispig blast och buketter som smälter i munnen.

2 dl hummus per portion, se sida 65

Bakad blomkål

1 blomkålshuvud (ca 1 kg)

1 tsk salt

2 msk olivolja

Servering per portion

1 tomat, tärnad

2 msk tahinisås, se sida 67

pressad citronsaft

bladpersilja, finskuren

1. Sätt ugnen på 220 grader varmluft.

2. Ta bort vissna blad på blomkålen, men låt de fina vara kvar. Fyll en kastrull stor nog att rymma blomkålen med saltat vatten och låt koka upp. Lägg i blomkålen med roten uppåt och koka 12–15 minuter beroende på storlek. Gör ett stickprov i roten, kan du lätt föra in en liten kniv eller sticka är den färdig.

3. Ta upp blomkålen ur vattnet och låt torka en aning. Smörj den sen med olivolja och salta lätt runt om. Lägg på en plåt och baka mitt i ugnen cirka 30 minuter. Blomkålen är färdig när den har fått fin färg och blasten har blivit krispig, nästan lite bränd. Bryt blomkålshuvudet i mindre bitar och se till att använda både rot och de nästan chipsliknande bladen.

4. Servering per portion: Lägg hummus mitt på tallriken. Vinkla skeden och arbeta med cirkelrörelser från mitten och ut mot kanterna. Håll ett tryck i mitten så skapar du en grop för toppingen. Lägg 4–5 buketter blomkål tillsammans med de krispiga bladen i mitten och toppa med tomat.

5. Pressa över citron och ringla över tahinisåsen. Avsluta med persilja.

MODE & SKÖNHET



LINNESKJORTAN ETT MÅSTE I SOMMAR

Linneskjortan är ett nyckelplagg i sommargarderoben som ger en välklädd men ändå avslappnad outfit. "Dante linen shirt" från Bläck har en smalare passform och finns i flera färger. Kostar 699 kr på mq.se.



WIDE HIGH JEANS

Snygga jeans från H&M:s Conscious-kollektion med vida ben och hög midja. Vill du få benen att se längre ut, matcha med ett par ljusa skor med klack. Modellen heter "Wide High Jeans" och du köper dem på hm.se för 299 kr.

HÅLL SKORNA FRÄSCHA LÄNGRE

Ta hand om dina skor och förläng deras livslängd med bra skovårdsprodukter. Märket Springyard har bland annat den här ekologiska vattenbaserade deo-sprayen som både neutraliserar dålig lukt samt rengör och fräschar upp skornas insida och utsida. Finns att köpa på greenlaces.se för 100 kr.



ELEGANTA LOAFERS MED HÅLMÖNSTER

Eleganta loafers från märket Nae som är gjorda i djurvänligt och hållbart material. Modellen heter "Colen" och har ett vackert hålmönster som pryder skornas utsida. Kostar 1 260 kr på nae-vegan.com.



VÄSKA ATT BÄRANLÄNGE

Ett av mina favoritmärken när det kommer till väskor är LaBante London. "Windsor Vegan Tote" i färgen brun är en klassisk tidlös Tote-modell med vackra guldfärgade metalleder. Du hittar den för 1 400 kr på labante.com.



HALSBAND MED DJUPBLÅ STEN

Viktor Frisk har tillsammans med Guldfynd lanserat flera snygga smycken. Det här halsbandet i förgyllt silver kommer från hans senaste kollektion och finns att köpa med olika stenar. Min favorit är "Lapis Lazuli" som har en djupblå färg. Missa inte att det även finns en matchande ring. Kostar 998 kr på guldfynd.se.



EN KLASSIKER SOM TRENDAR

Tanktoppen är ett av de hetaste basplaggen just nu. "Samara tank top" från märket Stockh lm Studio har snygga detaljer i form av ribbat tyg och hög hals som får den att sticka ut och ge en extra cool look. Den kostar 299 kr på mq.se.

REN SOMMARHY

Rengör din hy på djupet och ge den lyster med en bra peeling. Wise Organic Skincare's ekologiska "Jojoba Scrub" har vunnit pris för bästa peeling och innehåller milda växtbaserade ingredienser som kamomill och jojobavaxkorn. Du hittar den på wiseorganic.se för 379 kr/50 ml.



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.



Prisbelönat, svenskt och veganskt!



**BEAUTY
IN & OUT™**
BY NEW NORDIC

Hair Volume

Hair Volume är ett komplett koncept från svenska New Nordic med naturliga nyckel-ingredienser som på ett varsamt sätt lockar fram dina bästa hårdagar. Signaturingredienser för hela serien är äpple och äppelcidervinäger som är historiskt känt för sin vårdande och stärkande inverkan på håret. Konceptet Hair Volume är en internationell succé och varumärket säljs i över 30 länder.

Beauty Out

Produkterna är tillverkade i Sverige, veganska, cruelty free och har belönats med svenska och internationella utmärkelser. De är vårdande och återfuktande samtidigt som de främjar fylligare och tjockare hår med mer volym. I serien ingår förutom Schampo och Conditioner; Shine Serum med tillväxtfaktor från ärtskott och färgtistel samt Repair Mask med risprotein och kokos.

Beauty In

För dig som även söker ett veganskt stöd inifrån finns kosttillskottet Hair Volume Tuggisar med god smak av äpple. De består av en skräddarsydd mix av örterextrakt, vitaminer och mineraler. Naturligtvis även med specifik växtfaktor från äpple. Tuggisarna ger näring till hårets utväxtställe där hårstråna bildas. Biotin bidrar till att bibehålla normalt hår.

För mer information gå in på www.newnordic.se eller ring New Nordic: 040-239520

APOTEK  ICA

LYKO

life

TREND- SPANING



SKOR AV KAFFE

Kaffemärket Nespresso fortsätter att tänja på gränserna för återvinning. Man har tidigare bland annat gjort cyklar av återvunnet aluminium. Nu tar man fram sneakers med återvunnet kaffe tillsammans med skomärket Zèta. Varje sko innehåller kaffe motsvarande 12 koppar espresso som blandats in i veganskt läder. Skorna kostar 1 600 kr på [nespresso.com](https://www.nespresso.com).



IKEA UPPDATERAR BILLY

Ikea har ambitionen att ta fram bättre och bättre produkter som både är hållbara och cirkulära. Senast ut är en re-design av bokhyllan Billy. Genom att gå från träfaner till en yta av pappersfolie minskas plastanvändningen och man lägger till nya möjligheter att montera ner och ihop hyllan igen. Fokus på material och långt liv. Det gillar vi. En drygt 2 meter hög hylla kostar 699 kronor på [ikea.se](https://www.ikea.se).



CORONAPANDEMIN ÄR ÖVER. Som trendspanare sitter jag just nu och tittar på effekterna av allt som har hänt. För ett danskt designföretag har jag tillsammans med några andra analytiker tittat på hur familjen förändrats. Grovt sett kan man se att den moderna familjen just nu drar åt tre håll.

Familj nummer ett. Den första familjen som man kan se är familjen som hoppar av ekorhjulet. Pandemin gjorde att vi testade att arbeta hemifrån och det fungerade ju faktiskt ganska bra. Den här familjen vill lämna storstaden och flytta ut närmre grönskan. Närhet till naturen är viktigt. Man kanske till och med skaffar höns. Men framför allt är tid viktigt. Tid för eftertanke, tid för barnen och långsamhetens lov. Hållbarhet står så klart i centrum och här ska barnen få leka. Barnen får ha på sig prinsesskläder (oavsett kön) och springa ut i skogen och göra kottdjur.

FAMILJ NUMMER TVÅ. Fler och fler personer skaffar barn senare i livet. Det kan innebära att man har lite mer sparkapital på kontot och därmed lite mer pengar att lägga på sina barn. Ja, detta är familjen som shoppar Gucci Kids till sina barn. Det finns fortfarande sådana... Hållbarhet står i centrum här också, men framför allt för att de har kunskap och råd. Visst, de ekologiskt odlade tomaterna är dyrare, men de har råd. I den här familjen är

lärandet viktigt. Allt handlar om att barnen ska ha så bra förutsättningar i livet som möjligt, för att bli advokater eller finansanalytiker. Så man går på museer och reser utomlands (med tåg), men allt handlar om att barnen ska lära sig.

FAMILJ NUMMER TRE. Under pandemin blev vi oroliga för våra äldre. Vi kanske inte flyttade ihop med våra äldre i samma grad som man kanske gjorde utomlands, men vi är närmre och träffas oftare. Det här generationsboendet har den positiva effekten att barnen blir mer förstående för att det finns olika sorters människor. Alla är närvarande och delaktiga. Ibland hämtar farfar på dagis, ibland mamma eller pappa. I den här familjen lever man mycket med "man tager vad man haver". Barnen går upp på vinden och hittar vinterkläderna och kommer ner utklädda. Här gillar man att saker fortsätter att användas över generationsgränserna och det innebär att man väljer klassiska möbler och kanske kläder som kan arvas. Poppiga trendfärger som till exempel rosa eller gult försvinner eftersom det blir så förknipat med en trend.

Visst, det finns säkert de som känner igen sig lite i alla exemplen ovan, men generellt sett kan man säga att det är hitåt vi är på väg.



STOCKHOLMS HANTVERKS- FÖRENING

Hantverk är bland det miljösmartaste vi kan ägna oss åt. Stockholms Hantverksförening firar 175 år och har gett ut en bok som är full med inspiration. Läs om dockmakaren som gjort masker till till exempel popgruppen Teddybears, eller försvinnande hantverk som konststopning. Boken kostar 313 kronor på t ex Bokus. Läs mer på hantverkarnastockholm.se.



JAMIDA

Öländska Jamida gör brickor i sin egen fabrik. FSC-märkt trä i björk i liten skala och med unik design. Den här matvänliga brickan kostar 443 kr på [jamidaofsweden.com](https://www.jamidaofsweden.com).



FISKARS NYA

Finska Fiskars har uppdaterat sin serie All Steel. Man gör sina produkter till 90 % av återvunnet stål och man har tittat på själva produktionen för att komma till rätta med sitt koldioxidutsläpp. En kniv som den här kostar ca 849 kronor på [fiskars.se](https://www.fiskars.se).

SIMON MATTISSON

Under våren gick en ny generation designstudenter ut. Det finns alltid massor av spännande synsätt. En av de som imponerade på mig var Simon Mattisson som gjorde de här hyllorna. De är gjorda av kasserat trä som har malts ner och sedan 3D-printats. Superkul. Simon gick på Beckmans och har helt säkert en lysande framtid framför sig. Simon hittar man enklast på Instagram [@simon_form](https://www.instagram.com/simon_form).



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.



ÄKTA SMAK

MED LÄNGRE HÅLLBARHET

RECEPT & ÖRTSKOLA



spisa.se





Kakfat med lock

Hur fint är inte det här gröna tårtsfatet med lock? Det skyddar även dina tårter och kakor från insekter och sugna gäster. Finns på leilasgeneralstore.com för 429 kr.

Apelsinjuice med ängsblommor

Våra vilda svenska ängar blir färre och färre. För att uppmärksamma det faktum att våra vilda ängar minskar så lanserar Innocent en apelsinjuice med en haklapp i form av ett fröpapper fyllt med fröer av svenska ängsblommor. Juicen kostar ca 32,90 kr/900 ml.



Gevalia Farmers Initiative

Gevalia Farmers Initiative bidrar direkt till att förbättra levnadsstandarden för lokala kaffebönder eftersom två kronor per förpackning doneras till företagets hållbarhetsprojekt i Honduras och Peru. Gevalias nya kaffeserie Farmers Initiative finns tillgängligt i två olika smaker, en brasiliansk mellanrostad och en honduransk lätt mörkrostad variant.



Lyxig äppelpaj

Choklad- och godismästarna Vegan Delights har många goda grejer, bland annat den här chokladkakan med en marsipanfyllning med smak av äppelpaj. Finns att beställa på vegandelights.se för 25 kr/st.

Fika för lata dagar

Vi älskar lata sommark dagar, oavsett om de spenderas ensamma eller med vänner. Det kan vara att knapra småkakor i bersån eller bjuda över vänner på en hembakad tårta. Oavsett så finns här några grejer som gör stunden i det gröna lite mer underbar.



Glasburk med sugrör

Vi tröttnar aldrig på de här smidiga glasburkarna som du kan använda sugrör till. De håller saft eller drinkar skyddade och är väldigt vackra att se på. Kostar 28 kr på Søstrene Grene.



Smart dekoration

Den här roliga dekorationshjälpen består av en stång som fästs vid bordsskivan så att du sedan kan vira runt girlander, ljusslingor, ballonger och klätterväxter. Går att justera i bredd och kostar 399 kr på Granit.



Chokladsnittar

Garant har släppt de här klassiska chokladsnittarna med pärlsocker... helt veganska! De är även certifierade med Rainforest Alliance som jobbar för att bevara ekosystem, vattenresurser, djurliv och rättigheter för arbetare samt deras familjer och samhällen.



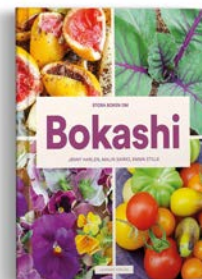
Kul liten vas

Den här lilla minivasen ser ut som små snapsglas... och kan även användas som det. Vi tycker att de är finast till små blommor. Tillverkas i Indien och kostar 75 kr på tellingstories.se.



Inga bin. Ingen mat

Bina håller på att försvinna och med det hotas framtidens matproduktion. Deras pollinering av växter och grödor är en förutsättning för mycket av maten vi äter. Tillsammans med några av Sveriges främsta kockar och matkreatörer lanserar KRAV nu en kokbok helt utan mat. Läs mer om projektet och ladda ner boken på krav.se.



Allt om bokashi

Bokashi är ett en typ av kompost och ett perfekt sätt att ta hand om sina matrester på. Bokashi ökar mikrolivet i jorden med kolfixerande bakterier och ger en levande, frisk jord att odla i. Lär dig allt om det här i *Stora boken om Bokashi*. Finns där böcker säljs, bland annat på bokashi.se, för 325 kr.

VEGO:S VECKOMENY

Sommarmat är lika med enkel mat. Men jag älskar också att njuta av grönsaker i mängder, för de är ju bara lite vackrare och lite godare så här års. Här kommer några av mina vardagsfavoriter som turkiska pizzor, italiensk auberginepasta och en supersnabb dessert med lemon curd.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON
FOTO: EVA HILDÉN

PASTA ALLA NORMA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Här kommer en italiensk favorit, en fyllig tomatsås med rostad aubergine. Du kan steka aubergine i en stekpanna men jag tycker det blir så mycket enklare i ugnen, plus att du kan göra såsen under tiden.

800 g auberginer
½ dl olivolja
1 gul lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 tsk torkad oregano
1 tsk chiliflakes
1 tsk rödvinvinäger
salt
svartpeppar

Servering
pasta

MÅNDAG

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skiva auberginen och lägg ut på en bricka. Salta generöst och låt stå i 30 minuter. Pressa sedan bort överflödigt vatten.
3. Blanda auberginen med olivoljan i en skål och sprid sedan ut på en plåt. Rosta i ugnen i 40 minuter eller tills den har fått fint med färg. Gör såsen under tiden.
4. Hetta upp lite olja i en kastrull. Fräs lök och vitlök tills löken har mjuknat.
5. Rör ner krossade tomater, oregano, chiliflakes och vinäger. Låt puttra under lock i 30 minuter. Smaka av med salt och peppar.
6. När auberginen är rostad vänder du ner den i tomatsåsen. Du kan dela några av aubergineskivorna med en slev så att du får en rustik sås med både större och mindre bitar.
7. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med aubergine-såsen.





TORS DAG



ONSDAG



FREDAG



TISDAG

GREKISK SALLAD DELUXE

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Grekisk sallad är så enkelt men så gott. Ja, faktiskt helt galet gott! Här har jag vänt ner kikärter och generöst med dressing. Jag tycker att grekisk sallad gör sig bäst med ett gott surdegsbröd eller ännu bättre, vitlöksbröd!

Dressing

½ dl olivolja
2 msk rödvinsvinäger
1 vitlöksklyfta, pressad
½ dl torkad oregano
½ tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

Sallad

2 förpackningar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 gurka
1 rödlök
1 paprika, hackad
1 ask cocktailtomater, halverade
1 dl svarta oliver
200 g fetaost, t ex vegansk som
Peas of Heaven eller Violife

Servering gott bröd

1. Vispa ihop samtliga ingredienser till dressing.
2. Skölj kikärtorna och låt rinna av.
3. Dela gurkan på längden och skiva i halvmånar. Halvera rödlöken och skiva tunt.
4. Blanda grönsaker och oliver med dressing. Fördela på ett fat och smula över fetaosten.
5. Servera salladen tillsammans med ett gott bröd.

TISDAG

KEBABGRYTA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri vegokebab

Många undrar vad man kan göra med färdig vegokebab förutom att bara steka den. Gör en gryta med den! Här kommer en kryddig gryta som är super-god tillsammans med ris.

400 g vegokebab, t ex vegansk som Schysst käk eller Oumph!

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd paprika, strimlad
2 förpackningar krossade tomat
à 400 ml
1 msk tomatpuré
1 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
1 tsk paprikapulver
1 tsk mald spiskummin
salt
svartpeppar

Servering

kokt basmatiris
naturell yoghurt, t ex Planti Greek
Style eller Oatly Turkisk

ONSDAG

1. Stek vegokebaben i olja så att den får fint med färg.
2. Häll på lite extra olja och vänd ner lök, vitlök och paprika. Låt fräsa med tills löken mjuknar något.
3. Rör ner krossade tomat, tomatpuré, grädde, paprikapulver och spiskummin. Koka upp och låt puttra på i 15 minuter. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera grytan tillsammans med basmatiris och en klick yoghurt.

TOMATSOPPA MED BRÖD

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Tomatsoppa är så himla smarrigt i sin enkelhet. För att boosta smakerna lite extra så kryddar jag med röd pesto som ger en lätt pepprig och fyllig smak.

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl olivolja
1 tsk chiliflakes
2 msk röd pesto
1 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomat à 400 ml
4 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
4 skivor surdegsbröd, dagsgammalt
10 basilikablada
salt
svartpeppar

1. Fräs lök och vitlök i olivoljan tills den mjuknar. Rör ner chiliflakes, röd pesto, tomatpuré, krossade tomat, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter.

2. Rosta brödsnivorna i en torr stekpanna.
3. Smula ner två av brödsnivorna i soppan. Skär de andra nivorna i tärningar.
4. Smaka av soppan med salt och peppar.
5. Häll upp soppan i skålar och toppa med brödtärningar och basilika.

TORSDAG

SESAMPLÅT MED VEGOBITAR OCH NUDLAR

4 portioner  

Plåtmat! Här rostas både grönsaker och vegobitar på en enda plåt och serveras sedan genast med kokta nudlar. Så himla smidigt.

½ dl ljus sojasås
½ dl rapsolja
1 msk agavesirap
1 msk sesamolja
2 tsk srirachasås, kan uteslutas
2 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven ingefära
½ dl sesamfrön

400 g vegobitar, t ex sojabitar eller fast tofu
200 g broccolibuketter, frysta går bra
1 röd paprika, strimlad
1 rödlök, i tunna klyftor

Servering

nudlar för 4 personer

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Vispa ihop sojasås, rapsolja, agavesirap, sesamolja, srirachasås, vitlök, ingefära och sesamfrön i en skål.
3. Vänd ner vegobitar och grönsaker. Sprid ut på en plåt och rosta i ugnen i 20–30 minuter. Allt ska få fint med färg.
4. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Servera tillsammans med den rostade plåten.

FREDAG



LÖRDAG

LAHMACUN 4 portioner

Jag har blivit besatt av de här turkiska "pizzorna". Libabröd är tunna, platta pitabröd som du hittar i bröddisken. Det här blir som krispiga färspizzor och de är goda som de är eller tillsammans med en härlig sallad.

4 libabröd

- 400 g vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
- 1 rödlök, finhackad
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 tomater, finhackade
- 1 grön paprika, finhackad
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk paprikapulver
- ½ dl finhackad persilja
- 1 tsk salt

olivolja att ringla över.

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda ihop färsen med resterande ingredienser i en skål. Använd händerna, det blir enklast.
3. Fördela färsen på de fyra libabröden. Sprid ut i ett fint lager. Återigen är det händerna som funkar bäst här.
4. Ringla över lite olja och grädda dem i ugnen i 8–10 minuter. Ta ut och servera.

SÖNDAG

VEGOBITAR I DRAGONSÅS 4 portioner

Dragonsås är så drömmigt och för tankarna till favoriten bearnaise. Här låter vi valfria vegobitar få bada i den och du kan servera allt med antingen ris eller pasta.

- 400 g vegobitar, t ex Quorn Gourmet filéer eller Hälsans Köks filéer
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 ½ dl crème fraîche, t ex Planti
- Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
- 2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
- 1 tsk dijonsenap
- 2 tsk flytande grönsaksfond
- 1 msk torkad dragon
- salt
- svartpeppar
- en nypa gurkmeja för färg

Servering
kokt ris eller pasta

1. Stek vegobitarna i generöst med olivolja. De ska få fint med färg.
2. Vänd ner gul lök och vitlök och låt fräsa med tills det mjuknar.
3. Häll på crème fraîche, grädde, dijonsenap, grönsaksfond och dragon. Låt puttra på i 5 minuter.
4. Färga eventuellt med lite gurkmeja för gul färg.
5. Servera med kokt ris eller pasta.

DESSERT

SNABB CHEESECAKE I GLAS MED LEMON CURD

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria småkakor

Jag blev så glad när jag såg att Garant har släppt en helt vegansk lemon curd. Supersmidigt om du vill göra den här snabba desserten. Somrigt och fräscht när du får oväntat besök.

2 dl vispgrädde, t ex mjölkfri som

Alpro eller Fazer Willja

150 g färskost, t ex mjölkfri som

Oatly på Mackan, Violife eller Huj

½ dl florsocker

2 tsk vaniljsocker

8 krossade småkakor, t ex Drömmar

färdig lemon curd, t ex vegansk som

Garants

ev. färska hallon till servering

1. Vispa grädde, färskost, florsocker och vaniljsocker fluffigt med en elvisp. Det tar några minuter, så ha tålamod.

2. Fördela de krossade kakorna i fyra glas. Klicka ner generöst med lemon curd. Toppa med färskostfluff och dekorera eventuellt med färska hallon.



VALSOIA®

BONTÀ E SALUTE

100% PLANT-BASED

Italien är bara en tugga bort



Italy
map



Testa vår växtbaserade gelato

Följ oss på



valsoia_international

A smiling woman with blonde hair, wearing a white short-sleeved dress with lace details, stands behind a wooden table outdoors. She is holding a small bowl of food with chopsticks. The table is set with various dishes, including a salad, a bowl of food, and a bottle of orange juice. The background is a lush green wall of leaves.

MED INDISK TOUCH!

I **Malin Mendels** senaste bok lagar hon enkel vardagsmat men blandar in de indiska smaker som hon älskar så. Här finns sallader och samosas, smoothies och kikärtsgrötor. Kravlöst och avslappnat, perfekt för sommaren.

RECEPT: MALIN MENDEL FOTO: LINA EIDENBERG ADAMO

CHANA MASALA KIKÄRTER I TOMATSÅS MED ROSTAD KOKOS

4 portioner

En av mina bästa vardagsrätter, en vackert röd, kryddig sås med nötiga kikärter. Den går fort att laga av sådant som man har hemma. Chana betyder kikärt på hindi och masala betyder kryddblandning. I Indien läggs oftast kikärter i blöt ett dygn för att sedan kokas, men i Sverige är det snabbmat eftersom de finns färdiga i tetra. Om du vill ha en exotisk känsla kan du strössa över rostad kokos. Servera tillsammans med grönsallad och ris eller chapati.

4 msk rapsolja
1 tsk hel spiskummin
2 gula lökar, hackade
1 msk färsk ingefära, riven
1 färsk röd chili, hackad
½ tsk gurkmeja
1 msk garam masala
2 msk tomatpuré
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
1 grönsaksbuljongtärning
2–3 dl vatten
1–2 tsk socker
2 tetror kokta kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 dl kokosflakes (kan uteslutas)
salt

Till servering
grönsallad
ris eller chapati

1. Värm oljan i en gryta, lägg i spiskummin och stek tills det uppstår ett "sisslande" ljud och doftar gott.
2. Lägg i lök, ingefära och chili. Salta lite och stek tills löken är mjuk.
3. Tillsätt gurkmeja och garam masala och låt fräsa med löken någon minut. Tillsätt tomatpurén, låt den fräsa med ytterligare någon minut.
4. Lägg sedan i krossad tomat, buljongtärning och vatten. Låt allt koka ihop utan lock i 20 minuter.
5. Smaka av med socker och salt.
6. Skölj kikärterna och rör ner dem i såsen. Låt koka i 10 minuter.
7. Rosta kokosflakes i en stekpanna och servera i en liten skål vid sidan av, så att var och en kan strössa över sin portion.

MORÖTTER MED CITRON OCH ROSTADE FRÖN

4 portioner

I Indien finns flera olika sorters morötter, bland annat sådana vi har i Sverige. Denna lite söta rotfrukt får ett rejält lyft med citron, salt och olivolja. Eftersom indisk mat är så smakrik kan det ibland passa bra med nedtonade tillbehör, som enkla morötter.



½ kg skalade morötter i stavar
2 msk olivolja
1 citron, saft och zest
1 dl rostade pumpafrön eller solrosfrön
salt

1. Koka morötterna i saltat vatten några minuter tills de är al dente. Håll av vattnet.
2. Blanda med olivolja, citronsaft och zest. Strössa pumpafrön eller solrosfrön ovanpå.

AVOKADO- OCH MANGOSMOOTHIE

För 4 personer

Vissa dricker det här till frukost, andra tycker att smoothie är ett perfekt mellanmål på eftermiddagen. Jag kan dricka den här precis när som helst. Välj själv

om du vill spåda med vatten för en grönare smoothie, eller med någon sorts mjölk för en lenare variant.

2 avokador i bitar
4 dl fryst mango i tärningar
1 dl färsk babyspenat
1 msk agavesirap
½ msk färsk ingefära, riven
½ lime, saften
vatten eller valfri mjölk, t ex havremjölk

1. Mixa allt tills det blir en slät smoothie.
2. Späd med kallt vatten eller valfri mjölk till önskad konsistens. Smaka av med agavesirap och lime.



I Malin Mendels bok *Indien i mitt svenska kök* (Norstedts) finns enkla vardagsrecept med indisk touch. Här har Malin hämtat inspiration inte bara från Indien, utan från många av de länder hon har besökt genom åren.







PAPADUMS MED TOMATHACK

4 portioner 

Även i Indien köper de flesta jag känner färdiga papadums. I Sverige finns de i de flesta mataffärer och det är bara att följa instruktionerna på paketet. Papadums passar perfekt till olika rörer, som den här klassikern med tomat. Försök hitta mogna och söta tomater, annars kan du hjälpa dem på traven med en nypa socker.

8 papadums
2 msk rapsolja
4 tomater, finhackade
1 liten rödlök, finhackad
1 chili, hackad (utan kärnor för mindre hetta)
1 dl hackad färsk koriander
1 lime, saften
ev. 1 nypa socker
salt

1. Pensla papadums med rapsolja och följ instruktionerna på paketet för hur de ska tillagas.
2. Lägg tomaterna i en sil och salta, låt stå i 10 minuter.
3. Lägg övriga ingredienser i en skål.
4. Pressa vätskan ur tomaterna och blanda ner dem i skålen. Smaka av med lime, socker och salt till en bra balans.
5. Ställ fram skålen med en sked och färdiga papadums i en korg. Bryt bitar och lägg tomathacket ovanpå.

ALOO MUTTER POTATIS MED ÄRTER PÅ MITT SÄTT

4 portioner  

Potatis och ärter är lika vanligt i Indien som i Sverige, och den populära rätten aloo mutter betyder just potatis och ärter. Det här är min tolkning, med fräsch smak av chili, koriander och citron. Tips! Koka ärterna hastigt med mycket salt så behåller de sin fina, gröna färg.

½ kg potatis
500 g frysta gröna ärter
300 g frysta ärtskidor
ca 100 g färsk babyspenat
2 färska gröna chilis
1 citron, saft och zest
4 msk olivolja
2 dl hackad koriander, spara några blad till garnering
salt
nymalen svartpeppar

1. Skala och dela potatisen i 2–3 cm stora bitar. Koka i saltat vatten tills de blir mjuka. Låt svalna.
2. Koka ärter och ärtskidor bara någon minut i saltat vatten, så de behåller sin färg och spänst. Låt svalna.
3. Lägg spenaten i en vid salladsskål, därefter potatis, ärtskidor och ungefär hälften av ärterna.
4. Kör resten av ärterna till en slät dressing ihop



med chili, citronsaft och -zest, olivolja och koriander (spara några blad till garnering).

5. Smaka av dressingen med citronsaft, salt och nymalen svartpeppar.

6. Blanda dressingen med alla ingredienser i salladsskålen. Garnera med korianderblad.

TOMATCHUTNEY TO DIE FOR

4 portioner  

Det här chutneyn görs av ungefär samma ingredienser som ketchup (som består av tomat, vinäger, socker, salt och kryddor). Men den här är mer chunky och mindre söt. Passar så klart perfekt till burgare men också till wraps eller som extra smaksättare till de flesta rätter.

2 msk rapsolja
2 rödlökar, skivade
½ msk färsk ingefära, riven
1 färsk röd chili, hackad
1 tsk senapsfrön
1 msk curryblad, kan uteslutas
cocktailtomater, gärna i olika färger
½ msk tamarindpasta eller lite saft från en citron
1 nypa socker
salt

1. Värm oljan i en stekpanna. Fräs löken tills den är mjuk.
2. Tillsätt ingefära, chili, senapsfrön och curryblad. Stek ytterligare några minuter.
3. Lägg i tomaterna och låt allt fräsa i 5–10 minuter eller tills vätskan kokat bort.
4. Smaka av med tamarindpasta eller citronsaft, socker och salt tills du får en fin balans. Servera ljummen eller kall. Håller några dagar i kylan.

ALLT OM RAPSOLOJA

Huruvida rapsolja är nyttigt eller onyttigt är en återkommande fråga. Ibland framställs rapsolja som en bra källa till omega-3, men i andra sammanhang uppges oljan vara en av de största bovarna till ohälsa då den skapar inflammation i kroppen. Vad är det egentligen som stämmer?

I KORTHET KAN man säga att det finns många missuppfattningar om rapsolja och vad den innehåller. Det finns dock ingen anledning till oro för hälsan om du använder rapsolja som livsmedel. Snarare tvärtom då det är en ypperlig källa till omega-3-fetter.

Oljeväxten raps

Raps hör till oljeväxtsläktet Brassica och det finns många olika varianter som används i olika syften. I Europa har rapsolja traditionellt används inom industrin och som lampolja. Alla typer av raps går inte att använda för att framställa rapsolja som ska användas som livsmedel då ursprungsrapss innehåller erukasyra som är giftigt. Erukasyra ger en bitter smak och i stor dos kan det vara skadligt för hjärtat. För att rapsen skulle kunna användas som livsmedel har den förädlats med traditionella växtodlingstekniker för att få ner nivåerna av erukasyra. Lite förenklat kan man säga att man har selekterat fram typer av raps som har extremt låga nivåer av erukasyra. Raps som används som livsmedelsolja får endast innehålla 20 g erukasyra/kg. Det finns därför ingen risk för hälso-skadliga effekter vid användning av rapsolja i matlagning.

GMO

GMO är en teknik som används för att modifiera genomet i olika typer av celler. Tekniken kan användas även för grödor som används som livsmedel. Avsikten är då ofta att förbättra näringsvärdet av vissa näringsämnen, eller att öka biotillgängligheten. Tekniken kan också användas för att öka utbytet vid skörd, till exempel genom att göra grödan mer frosttålig eller mer tålig mot bekämpningsmedel. GMO-grödor framhålls ofta som hälsoskadliga, men det blir missvisande att använda så generella påståenden då det är helt avhängigt av vilka gener som har ändrats i grödan. Kroppen känner ingen skillnad på GMO-grödor och icke-GMO-grödor när de kommer ner i tarmkanalen. De bryts ner på samma sätt av våra matsmältningsenzymmer och så länge grödan inte innehåller giftiga ämnen kommer den inte att ge någon toxisk effekt bara för att den är genmodifierad. På lång sikt kan det eventuellt bli en negativ effekt på den biologiska mångfalden om GMO-tekniken missbrukas.

Inom EU har vi en strikt lagstiftning när det kommer till GMO. I princip är inga GMO-grödor tillåtna, men det finns vissa undantag för pilotanläggningar där utvalda GMO-grödor odlas. Grödor som är genmodifierade eller livsmedel som innehåller GMO-ingredienser måste godkännas av EU-kommissionen innan de börjar säljas inom EU. Det är också märkningsplikt för GMO-innehållande livsmedel. I princip innebär det att det finns mycket få livsmedel som innehåller GMO inom EU. Rapsolja tillverkad av genmodifierad raps är inte tillåten i Sverige och efterfrågan är också låg då de flesta konsumenter tror att GMO är något hälso-skadligt. Marknadsföringen av GMO-livsmedel skulle också bli svår i Europa och få företag är redo att ge sig in i den sektorn.

I andra länder är lagstiftningen mer tillåtande och genmodifierade livsmedel kan säljas i vanlig butik utan märkning. Några exempel är Kanada och USA, där mycket av canolaoljan som säljs är genmodifierad.

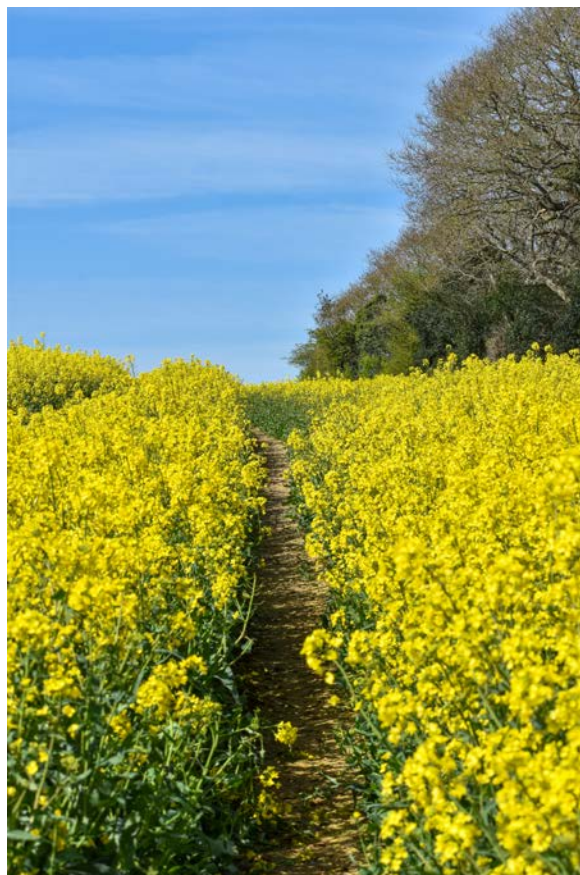
Raps som livsmedel

Kallpressad olja beskrivs ofta som den mest hälsosamma varianten av olja. Men stämmer det? Det beror lite på vilka faktorer man tittar på. En stor fördel med kallpressning är att inga lösningsmedel används under tillverkningsprocessen. Det gör att lösningsmedelsrester i princip inte förekommer i den slutgiltiga oljan. Å andra sidan kan det finnas andra naturliga oönskade ämnen kvar i oljan. Tittar man däremot på miljöaspekten och hållbarhet för livsmedel finns det andra aspekter att ta in. Extraherar du en olja kommer utbytet av oljan att bli större, det vill säga du får ut mer fett från varje kilo raps. Slutprodukten blir också renare då man tar bort oönskade ämnen som kan påskynda oxidation och härskning av oljan. Oljan får en bättre hållbarhet och kan med fördel användas även i varm matlagning. Några nackdelar med raffinerad olja är att även naturliga antioxidanter som skyddar oljan tas bort och att det finns en liten risk för lösningsmedelsrester. En grundregel är att kallpressade oljor passar bra till kall matlagning och varmpressade eller extraherade oljor passar bättre till matlagning med högre temperaturer. De kallpressade oljorna är också oftast dyrare och har en karaktäristisk smak som inte passar i all matlagning och bakning. En raffinerad klar rapsolja kan du använda i desserter och bakning, medan en kallpressad ger en bismak som oftast inte är önskvärd.

Hälsaspekter

Som nämnt ovan har rapsolja ett högt innehåll av omega-3-fetter. Rapsolja har en ratio på 1:3 av omega-3 och omega-6, vilket gör den till en bra omega-3-källa i kosten. 1–2 matskedar rapsolja per dag täcker in behovet av alfa-linolensyra. Fettsyran är en livsnödvändig omega-3-fettsyra som vi måste få i oss via kosten. Det exakta förhållandet mellan omega-6 och omega-3 i kosten verkar dock inte vara så viktigt, utan det viktigaste är att vi täcker in behovet av både omega-3 och omega-6 så att vi kan tillverka övriga fetter och fettbaserade ämnen själva i kroppen. Oljor med ett högt innehåll av omega-6-fetter framhålls ofta vara inflammationsdrivande, men det finns idag ingen vetenskaplig evidens för att omega-6 driver inflammation och orsakar skada i kroppen. Exakt hur olika typer av omega-6 och omega-3-fettsyror interagerar och påverkar kroppen är idag inte helt utforskat. De flesta epidemiologiska studier inom området visar att ett högt intag av omega-6 är korrelerat med lägre inflammationsnivåer i kroppen. Det finns en övre gräns för fleromättade fetter i kosten, men den är satt för att det inte verkar finnas någon fördel med ett högre intag. Är fettintaget väldigt högt blir det också svårare att få i sig övriga essentiella näringsämnen.

I Sverige finns det en tradition av att använda rapsolja i matlagning. Men i många Medelhavsländer används mest olivolja. Där förknippas rapsolja mer med giftig industriolja. Olivolja är en olja med högt innehåll av enkelomättade fetter, men innehållet av omega-3 är lågt. Det finns fördelar med olivolja då den innehåller skyddande antioxidanter och många studier visar att en kost med högt innehåll av olivolja eventuellt kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Det finns teorier om att en hög användning av rapsolja i Skandinavien bidrar till hjärt- och



”Ur ett hållbarhetsperspektiv är rapsoljan också bra då den produceras i Sverige”

kärlsjukdom, men det är snarare ett högt intag av mättat fett som ökar risken. För att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom bör man ha en bra fettbalans i kosten och både rapsolja och olivolja kan ingå i en välbalanserad kost. Då täcker du in i båda oljornas hälsofördelar.

En nackdel med olivolja är att olivträden ofta odlas i monokultur och mer växtskyddsmedel används jämfört med rapsodling. Ur ett hållbarhetsperspektiv är rapsoljan också bra då den produceras i Sverige.

Innes, J K, Calder, PC. Omega-6 fatty acids and inflammation. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2018 May;132:41-48

Johnson, GH, Fritche, K. Effect of dietary linoleic acid on markers of inflammation in healthy persons: A systematic review of randomized controlled trials. J Acad Nutr Diet. 2012;112:1029-1041



Pernilla Berg är nutritionist, medicine doktor i toxikologi och forsknings- och utvecklingschef inom life science.



Vegansk ghee

Vi måste bara testa den här växtbaserade, ekologiska och helt mjölkfria gheen gjord på extra virgin olivolja och extra virgin kokosnötsolja. Fushi's Vegan Ghee kostar 64 kr på glimja.com.



Hajkmat

Lyo har flera växtbaserade och frystorkade rätter, bland annat den här kornotton med avokadomousse. En portion kostar 109 kr och du hittar fler på naturkompaniet.se.



Kolhydratfri pasta

Den här tagliatellen är gjord på havre- och konjakkmjöl. Passar dig som är glutenintolerant, diabetiker, vegan eller kör LCHF eller keto. Better Than Foods tagliatelle kostar 34 kr/300 g på happygreen.se.



Var snäll mot ansiktet

Facial Balm Antioxidant från Organics by Sara fullkomligt smälter in i huden och ger den en jämn och fin lyster. Innehåller skyddande candelillavax i kombination med vegetabiliska oljor. Du hittar den för 429 kr/60 ml på kissedbyeco.se.

Håll i gång!

Oavsett vad du gör, så gör något. Spring, gå på hajk, relaxa i hängmattan eller gå ut med hunden. Värmen, dofterna och ljuset vid den här tiden på året är ju bara så berusande.



Det här är träningsleggings tillverkade av återvunna plastflaskor från märket The Salvage. Du hittar dem bland annat på thrivestore.se för 375 kr.

Te på brännässla

Herbaria Brännässla te är ett lösviktste med ekologiskt odlade nässelblad från kontrollerade odlingar. Kostar 52 kr/50 g på apotea.se.



Ansiktsskrubb

Wise Jojoba Face Scrub är en ansiktsspeeling som skonsamt avlägsnar döda hudceller och innehåller milda ingredienser som jojobavaxkorn och palmarosa. Kostar 379 kr/50 ml på wiseorganics.se.



Aromaterapi

Testa aromaterapi från Klinta. De här innehåller eteriska oljor och är speciellt utformade för meditation, yoga, massage och mindfulness. Kostar 325 kr på bland annat klintaco.se.



Havreris

Icas Havreris är ett perfekt alternativ till ris... gjort på havre! Fullt med fullkorn och gott som det är, med grönsaker, i en sallad, eller hur du nu vill njuta av det. Det kostar 26,95/1 kg på Ica.



Relax – Apple & fläder

Testa den här svalkande drycken med lugnande kamomill, citronmeliss, magnesium, vitamin B och antioxidanten EGCG från grönt te. Framtagen för att hjälpa dig att koppla av. Säljs i 12-, 24- och 36-pack på bland annat be.se.

A portrait of Frances Moore Lappé, an older woman with short grey hair, wearing red-rimmed glasses and a teal ribbed shirt. She is standing outdoors with green foliage in the background. The text is overlaid on the lower half of the image.

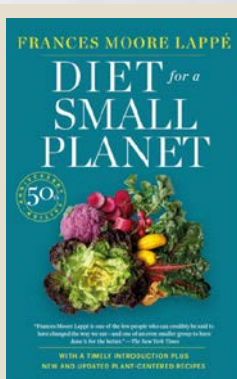
BANBRUTANDE

Frances Moore Lappé

Att **Frances Moore Lappé** skulle göra internationell succé med en bestseller om växtbaserad mat var det nog ingen som trodde.

Hon hade lägsta betyg i engelska, skrev som en kratta och var uppfödd på kött i köttfabrikernas Mecka...

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG MATFOTO: EVA HILDÉN PORTRÄTTFOTO: WOLFGANG SCHMIDT OCH STEVE KURTZ



I år firar boken *Diet for a small planet* 50 år. Det var en banbrytande bok när den kom och den handlar om den brutala köttindustrin, hur vegokost kan minska hungern i världen och varför vegetarisk mat är det hållbara alternativet för hela jordklotet.

FRANKIE'S FEIJOADA

6 portioner  

Det här receptet var en av mina favoriter från första upplagan, med uppdateringar från en brasiliansk vän till 20 års-upplagan.

½ dl olja
1 lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 salladslökar, finhackade
1 grön paprika, finhackad
1 tomat, finhackad
2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 lagerblad
1 tsk vitvinsvinäger
2 selleristjälkar, finhackade
½ sötpotatis, hackad
1 ½ tsk salt
finhackad koriander
1 apelsin, i klyftor

Servering

kokt ris

1. Hetta upp oljan i en gryta och fräs lök, vitlök, salladslök, paprika och tomat tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Håll ner bönorna, vatten, buljongtärning, lagerblad, vinäger, selleri, sötpotatis och salt. Koka upp och låt puttra under lock i 20 minuter.
3. Mosa en del av bönorna i grytan för att göra röran tjockare och låt puttra på i ytterligare 5 minuter.
4. Ta ut lagerbladet och toppa med koriander och apelsinklyftor. Servera med kokt ris.

”Att välja att äta mer växtbaserad mat handlar fortfarande om demokrati och om att ge fler möjligheten att äta sig mätta”

Det har gått 50 år sedan Frances Moore Lappé slog igenom med dunder och brak med boken *Diet for a Small Planet*. Och att tre miljoner människor skulle läsa boken hade hon ingen som helst aning om där i början av 1970-talet.

– Nej, planen var att jag skulle göra en liten broschyr om växtbaserad mat och att broschyren skulle delas ut till studenterna på Berkley, säger Frances Moore Lappé med glittrande ögon.

Hon är 77 år, men där hon sitter bakom en skärm på andra sidan Atlanten i lysande röd tröja med lika röda glasögonbågar och håret spretande åt alla håll ser hon betydligt mycket yngre ut.

Även när hon pratar om allvarliga saker har hon ett ständigt skratt på lut, och de där ögonen, de glittrar från början till slut. Men därmed inte sagt att hon flamsar. Nej, Frances Moore Lappé kan sin forskning och hon vet vad hon vill.

– Under årens lopp har jag fått kontakt med otaliga läsare som berättat att min bok faktiskt förändrat deras liv. Genom att läsa *Diet for a Small Planet* blev de medvetna om sina egna val, och framför allt har de insett att de kan påverka, varje dag.

Hon minns hur hon 26 år gammal satt på Berkleys universitetsbibliotek och förgäves grubblade över hur det kom sig att det fortfarande i början av 1970-talet fanns människor på jorden som svält ihjäl.

– För samtidigt som människor svält ihjäl hade jag aldrig någonsin hört talas om en person som gick upp på morgonen med ambitionen att låta ytterligare ett litet barn svälta ihjäl, eller för den delen att höja jordens medeltemperatur, konstaterar Frances.

Hon fick inte ekvationen att gå ihop, men ju mer hon läste på, desto mer övertygad blev hon om att det faktiskt fanns en lösning. Både för att utrota svälten och för att minska klimatförstörelsen.

– Jag, som var uppväxt i en typisk ”ko-stad” i Texas, där mängder av människor försörjde sig på köttindustrin, och där jag själv växt upp på en köttbaserad kost, började inse att lösningen var att sluta äta kött.

För Frances var den insikten banbrytande. Att inse att det hon lade på sin tallrik och stoppade i munnen faktiskt gjorde skillnad och var ett sätt att påverka, var en svindlande tanke. Så nu stod hon där 1971 med en liten broschyr att dela ut till de andra studenterna på Berkley. Hennes förhopp-



Det har gått 50 år sedan Frances Moore Lappé slog igenom med boken *Diet for a Small Planet*.

ning var att åtminstone några stycken skulle förstå vikten av att äta mer växtbaserat.

Men det blev alltså betydligt fler än bara några studenter från Berkley som tog del av hennes insikter. För av den där broschyren blev det en flera hundra sidor tjock bok, mycket tack vare att stjärnförläggaren Betty Ballantines och Frances vägar korsades, och idag är boken översatt till en rad olika språk.

– Och faktum är att det första språk som boken översattes till var svenska. Det känns bra, eftersom min morfar var svensk, säger Frances.

PÅ DEN TIDEN var den allmänna uppfattningen att kött var ett måste för att en människa skulle få i sig tillräckligt mycket protein, och att gå över till en växtbaserad kost var något många var skeptiska till.

– Men framför allt var det inte lika enkelt som det är idag. Nu för tiden finns det veganska alternativ till det mesta, i nästan varje livsmedelsbutik och på de flesta restauranger, konstaterar Frances. Hon berättar också att färskor örter inte existerade i folks medvetande, än mindre i butikerna. Att hacka upp en lök till maten var otänkbart, i stället använde man lökpulver. Och olivolja, det var möjligen något man smakat på under en semesterresa till Medelhavet, inte något som användes i matlagningen.

Men trots att det idag finns oändligt många veganska alternativ till kött är Frances inte alls övertygad om att man ska byta ut köttet mot processad växtbaserad mat.

– Nej, att byta ut processat kött mot processade veganska alternativ är inget jag förespråkar. Håll det så rent och enkelt som möjligt.

Var det ett svårt beslut att sluta äta kött och i stället gå över till växtbaserad kost?

– Nej! Inte det minsta. För mig blev det något av en aha-upplevelse: Så många färger, så många smaker och texturer uppenbarade sig när jag började utforska det veganska köket, säger Frances, och ser uppriktigt förvånad ut över frågan. Men hon hämtar sig snabbt, skrattar och konstaterar att den där frågan får hon nästan alltid.

Några år efter det att boken kommit ut lanserade Frances tillsammans med Joseph Collins Institute for Food and Development Policy, för att minska svälten i världen.

– Då var det tanken på att utrota svälten som var drivkraften för att äta mer växtbaserat. Idag är det klimatförändringarna, säger Frances.

Å andra sidan handlar det i slutändan om samma sak. För med klimatförändringar kommer mindre mat.

– Visste du att 87 procent av jordens odlingsmark används för att skapa 18 procent av jordens kalorier, det vill säga kött, säger Frances retoriskt.

Idag råder det ingen tvekan om att mat och politik hör ihop och Frances håller fast vid att den insikten, precis som insikten om att det hon äter gör skillnad på ett större plan, ger henne en känsla av meningsfullhet.

Redan 1987 fick Frances Right Livelihood-priset för sitt arbete för demokrati. Idag fortsätter hon kampen tillsammans med sin vuxna dotter Anna, som sitter med vid intervjun.

Tillsammans har de grundat fonden Small Planet för att utrota fattigdom, hunger och för att minska klimatpåverkan.

– Att välja att äta mer växtbaserad mat handlar fortfarande om demokrati och om att ge fler möjligheten att äta sig mätta. Men det handlar också om vår egen hälsa, säger Frances bestämt.

Hennes arbete fortsätter alltså, trots att hon passerat 70 för länge sedan. I nyupplagan av boken har hon låtit ”ett dussin toppkockar” ta fram recept för att underlätta och inspirera den ovana. Och just ”inspiration” är ett nyckelord, visar det sig. Dottern Anna berättar att trots att hennes mamma är en internationell förespråkare när det kommer till växtbaserad mat, har kosthållningen där hemma aldrig präglats av förbud. I stället har mamma Frances visat på möjligheterna med olika veganska rätter genom att uppmuntra.

– Jag är mer övertygad än någonsin om att vi, och planeten, mår oändligt mycket bättre av att äta en växtbaserad kost.

ALICIA'S SALTA CHOKLAD- OCH MANDELKAKOR

15–30 st beroende på storlek

Trots att det här är en kaka så är texturen mer som en brownie. Det här var en favorit på den tiden när jag sålde bakade godsaker på Bondens marknad och de är extra goda tillsammans med mjölkfri vaniljglass – Alicia Kennedy

2 ½ dl hackad mörk choklad
2 ½ dl hackade mandlar
5 ½ dl vetemjöl
2 ½ dl kakao
¾ tsk bikarbonat
1 tsk flingsalt
3 msk arrowrot
225 g mjölkfritt smör
2 ½ dl farinsocker
2 dl råsocker
1 ½ dl osötad mandelmjöl (eller annan växtmjöl)
flingsalt

1. Häll ner choklad och mandlar i en skål.
2. Vispa i en annan skål ihop vetemjöl, kakao, bikarbonat, flingsalt och arrowrot.
3. Vispa smöret krämigt med en elvisp.
4. Vispa nu ner farinsocker och råsocker och blanda väl.
5. Häll ner de torra ingredienserna och vispa långsamt tills degen går ihop. Du kan även göra det här med en slickepott.
6. Rör nu ner mjölken, chokladen och mandlarna. Arbeta ihop till en deg och plasta in. Låt vila i kylskåpet i minst 1 timme.
7. Sätt ugnen på 175 grader.
8. Använd en glasskopa eller sked och skopa upp bollar av smeten och lägg på en bakplåtpappersklädd plåt.
9. Strö över lite flingsalt och grädda sedan i 12–16 minuter. Ta ut och låt svalna.

TERRY'S TAKE-OUT TOFUMACKOR

4 st 

De här mackorna är enkla att göra och du kan variera dem med dina favoritgrönsaker.

olja att steka i
1 lök, tunt skivad
2 ½ dl skivade champinjoner
2 ½ dl blandade grönsaker, t ex groddar, grönkål, tunt skivade morötter, zucchini, strimlad vitkål m.m.
400 g fast tofu, i centimetertjocka skivor
2 msk sojasås eller tamari
2 tsk sambal oelek
1 msk risvinäger
majonnäs, t ex äggfri
sriracha
4 pitabröd, halverade



Carlshamn Havssalt

Nyheten Carlshamn Havssalt är en växtbaserad delikatess med fyllig smak av havssalt. Den kombinerar naturens egna oljor med finmalet havssalt och fungerar utmärkt till matlagning, bakning och på smörgåsen. Helt växtbaserat och utan konserveringsmedel. Den är dessutom förpackad i en modern eko-förpackning som kan återvinnas som papp.

*Alicia's salta
choklad- och
mandelkakor*

1. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs löken i 2 minuter.
2. Tillsätt champinjoner och grönsaker och fräs ytterligare 2–3 minuter. Häll över på en tallrik.
3. Hetta upp lite mer olja och fräs tofun i 4–5 minuter på varje sida. De ska få fint med färg.
4. Vispa ihop sojasås, sambal oelek och risvinäger.
5. När tofun är klar, häll bort oljan. Rör ner sojasåsblandningen och stek tofun ytterligare en minut per sida.
6. Bred majonnäs och sriracha på varje pitabröd och lägg på tofu och grönsaker.

FÄRGGLAD PASTASALLAD

6 portioner 

Perfekt på sommaren, både lätt och tillfredsställande. Ett okomplicerat tillbehör till mycket och jättegod att servera över en bädd av krispig sallad.

250 g makaroner
1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
½ tsk dijonsenap
1 morot, finhackad
1 grön paprika, finhackad
1 ½ dl majskorn
½ rödlök, finhackad

salt
svartpeppar

Valfria tillbehör

¼ tsk paprikapulver
½ tsk vitlökspulver
kalamataoliver, skivade
persilja, hackad

1. Koka makaronerna i lättsaltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Rör ihop majonnäs, dijonsenap och lite salt i en skål.
3. Blanda nu ihop makaronerna, majonnäsmixen och resterande ingredienser. Ställ kallt innan servering.

Right Livelihood-priset

Varje år delas Right Livelihood-priset ut för att uppmärksamma modiga människor och deras visionära insatser för en bättre värld. Med priset kommer också långvarigt stöd och man har bland annat ett skyddsprogram för de som lever under hot. Bland tidigare pristagare finns bland andra Greta Thunberg, Edward Snowden och Vandana Shiva.

**VEGO:s
dryckestips**

Eden, garden of
dreams

Pris: 169 kr

Art nr: 2627
(EKO)



Färgglad pastasallad



*Terry's
Take-Out
tobumackor*



NYTT OM vegokost & hälsa

I varje nummer lyfter David Stenholz några olika vetenskapliga studier som är kopplade till en växtbaserad kost.

En politik för växtbaserad mat kan främja hälsa och miljö

Växtbaserade kostregimer har en mycket stor potential att minska ohälsa, förtida död och att gynna miljö och klimat. Detta enligt en litteraturgenomgång av forskare vid WHO Collaborating Centres for Nutrition.

Efter en genomgång av relevant litteratur slås fast att växtbaserade kostregimer har potentialen att minska det globala jordbrukets markanvändning med 76 %, växthusgasutsläpp med 49 %, förlust av biologisk mångfald med 49 % och vattenanvändning med 14 %.

Samtidigt skulle detta kostskifte innebära stora hälsofördelar. Idag är en ohälsosam kost den största orsaken till sjukdom och förtida död. Större än osäkert sex, alkohol, droganvändning och tobak tillsammans. En kost från växtriket har potentialen att minska förekomsten av kroniska sjukdomar och förlänga våra liv.

Ett skifte till växtbaserad kost hindras av tillgänglighet, kostnader, det faktum att många tycker att kött är gott och att många felaktigt tror att köttfria dieter leder till näringsbrist. Forskarna föreslår politisk handling för att överkomma dessa hinder.

Gibbs et al, Plant-Based Dietary Patterns for Human and Planetary Health, Nutrients, 2022,14,1614.

Mer hela vegetabilier kan minska risken för impotens

Personer som äter mer hälsosamma växtbaserade livsmedel som frukt, grönsaker, fullkorn och baljväxter uppvisar en minskad risk för att drabbas av impotens. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften BJU International.

Forskarna följde 21 942 medelålders män under ca 20 år, alla var deltagare i Health Professionals Follow-Up Study. Förekomsten av impotens värderades vart fjärde år med ett frågeformulär. Man delade sedan in deltagarna i statistiska grupper beroende på hur mycket hälsosamma växtbaserade livsmedel de åt.

Man fann att de som åt mest hälsosamma växtbaserade livsmedel hade 18 % lägre risk för impotens, jämfört med dem som åt minst. Denna skillnad är ganska betydande om vi väger in att skillnaden i kostmönster inte var så stor mellan dessa två jämförda grupper. Till exempel var följksamheten till amerikanska kostråd (AHEI-2010) i genomsnitt 59 % respektive 45 %.

Yang et al, Plant-based diet index and erectile dysfunction in the Health Professionals Follow-Up Study, BJU International, 28 April 2022

Expertpanel rekommenderar växtbaserad kost vid diabetes typ 2

Att äta helt från växtrikey är ett överlägset sätt att få diabetes typ 2 att gå i remission, d.v.s. att få sjukdomen att gå tillbaka till den grad att mediciner inte längre behövs. Detta enligt en stor panel av experter som publicerat ett konsensusuttalande i tidskriften American Journal of Lifestyle Medicine.

Uttalandet stöds av American Association of Clinical Endocrinology och Academy of Nutrition and Dietetics.

De är världens största yrkesorganisationer för diabetes-läkare respektive nutritionister och dietister.

Bland uttalanden som stöds finns följande:

- Kostintervention vid diabetes typ 2 uppnår remission mest effektivt om den understryker hela vegetabilier med minimal konsumtion av kött och andra animaliska produkter.

- En fettsnål helt växtbaserad kost kan ofta bibehålla remission av diabetes typ 2.

- LCHF med mycket lågt intag av kolhydrater har ett samband med ogynnsamma händelser och risk för hjärt-kärlsjukdom. Patienter bör avrådas från att använda denna kost under längre tid.

Rosenfeld RM, Kelly JH, Agarwal M, et al. Dietary interventions to treat type 2 diabetes in adults with a goal of remission: an expert consensus statement from the American College of Lifestyle Medicine. Am J Lifestyle Med. Published online May 18, 2022.

Mjölksprodukter kopplade till ökad cancerrisk

Personer som konsumerar mer mjölksprodukter uppvisar en högre risk för cancer. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften BMC Medicine.

Majoriteten av tidigare forskning som värderat cancerrisk av mjölksprodukter är gjord på västerländska befolkningar där konsumtionen av mjölksprodukter är hög. Där har man sett en ökad risk för prostatacancer och minskad risk för tjocktarmscancer.

Forskarna jämförde i denna studie konsumtion av mjölksprodukter och cancerrisk hos över en halv miljon deltagare i Kina under 11 år. I denna befolkning är konsumtionen av mjölksprodukter lägre.

Man fann att för varje 50 gram mjölksprodukter i kosten per dag så ökade risken för all cancer, levercancer och bröstcancer med 7 %, 12 % respektive 19 %. Dessutom sågs gräns-signifikanta riskökningar på motsvarande sätt för lymfom och tjocktarmscancer motsvarande 17 % respektive 8 %.

Enligt forskarna kan de observerade sambanden förklaras av att mjölk innehåller en hög halt av vissa aminosyror, mättat fett, transfett, laktos, östrogen, progesteron och IGF-1. Dessa ämnen anses kunna bidra till ökad cancerrisk genom skilda mekanismer.

Kakkoura MG, Du H, Guo Y, et al. Dairy consumption and risks of total and site-specific cancers in Chinese adults: an 11-year prospective study of 0.5 million people. BMC Med. 2022;20(1):134-147.



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

1 AV 4 KVINNOR LIDER AV JÄRNBRIST — ÄR DU EN AV DEM?

Känner du dig trött och energilös? Andfådd? Blek? Har du svårt att koncentrera dig?



Stärk kroppen med flytande järntillskott!

- Kombination mellan järn, folsyra och c-vitamin som ger snabb effekt.
- Lämplig för veganer/vegetarianer.
- God smak och skonsam för magen.
- Rekommenderas av barnmorskor.
- Tillverkad i Sverige.

Ferronol® är marknadens mest kraftfulla kosttillskott, dagsdosen innehåller hela 21 mg järn. Förutom järn innehåller produkten rikligt med vitamin C och B samt folsyra. Ferronol® tas lätt upp av kroppen, återställer snabbt järnnivåerna och ger ny energi. Till skillnad mot många järntabletter har Ferronol® ingen påverkan på magen.

EXTRA LÄMPLIG FÖR DIG SOM



ÄR VEGAN/
VEGETARIAN



ÄR GRAVID/
AMMAR



KÄNNER DIG
ENERGILÖS



HAR KÄNSLIG
MAGE

Här hittar du Ferronol®:

APOTEK  APOTEK  APOTEK  HÄLSOKRAFT

Kosttillskott bör ej användas som alternativ till varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig, varierad kost och balanserad livsstil.

För mer information:
Tel 042-237751
www.biomedica.se





MUSIK- OCH VEGOMECKAT WAY OUT WEST

Redan 2012 valde festivalen Way out West att skippa köttet, vilket rörde upp heta känslor. Sedan dess har det gröna arbetet fortsatt år efter år och nu finns det ett stort utbud av både vegetarisk och helt växtbaserad mat att njuta av.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: WAY OUT WEST

Vi älskar gröna initiativ i alla former och på alla sätt, så att följa Way Out Wests arbete är så himla härligt. De skippade som sagt köttet redan 2012, vilket är 10 år sedan nu. Även idag skulle det vara lite kontroversiellt och vi minns själva vilka starka reaktioner det blev. Men Way Out West stod på sig och har fortsatt att bjuda på en sprakande mix av musik, vegomat och genomgående grönt tänk sedan dess.

Way Out West startades redan 2007 och hålls varje år i Slottsskogen i Göteborg. Det brukar vara runt 30 000 besökare och genom åren har festivalen gästats av artister som Kanye West, Erykah Badu, The Hives, Robyn, Prince, Lily Allen, M.I.A och Regina Spektor. På grund av pandemin var Way Out West tvungna att ställa in 2020 och 2021, men nu är de alltså tillbaka och det lutar åt succé. Festivalen hålls mellan 11–13 augusti och på scen kommer du att hitta artister som Chance the Rapper, Sabina Ddumba, AneBrun, Tame Impala, Yung Lean m.fl.

Men tillbaka till deras gröna arbete. Köttet slopades 2012 och 2015 valde man även att ta bort komjölk från festivalen. Och vad gör det när man har bästa Oatly med på tåget?

Lite rolig fakta är att Way Out West som

festival minskade sina utsläpp med 40 % bara genom att gå över till vegokäk. Hur coolt? Festivalen är även nu mer klimattransparent vilket gör att gästerna kan se på menyn hur stort klimatavtryck de olika rätterna ger. Ett enkelt sätt att visa på hur mycket bättre vegomaten faktiskt är för klimatet. Och festivalen ändrar verkligen folks inställning till just vegomat. I undersökningar efteråt säger 15 % att de äter mer vegetariskt som en direkt följd av grymt god vegomat på Way Out West.

PÅ FESTIVALEN ÄR det en blandning av enkel mat, finare mat, restauranger och food trucks. Här finns något för alla, så ta chansen att gå runt och testa lite av varje. I år kommer t ex stjärnkocken Thomas Sjögren och hans restaurang Signum att vara där. Något vi är galet peppade på är att festivalen gästas av El Taco Truck som har världens godaste (helt växtbaserade) tacoprodukter. Peas of Heaven, som vi redan älskar tack vare deras

burgare, korvar, schnitzlar, pålägg och allt däremellan, kommer också att finnas på plats. Så även Hooked Foods med deras banbrytande veganska "tonfisk" i form av olika röror och Stockeld som precis har släppt innovativa ostar tillverkade på olika baljväxter. Hur kan den här kvartetten inte resultera i succé?

En annan rolig grej är att Wolt (hemleverans av mat) blir en del av festivalen och i sin tur bjuder in några riktiga favoriter. Fafelle som serverar airfried falafel med goda tillbehör, Dubbel Dubbel som är kända för bland annat sina dumplings, hamburgersuccén Bastard Burgers, Stella Pizza, Mackverket och många fler. Kan man kalla Way Out West för något annat än ett vegomecka?

Festivalen hålls som sagt 11–13 augusti, men innan dess kan du ladda upp på utvalda 7 Eleven-butiker med en supergod vegetarisk korv gjord av Peas of Heaven. Självklart heter den Way Out Wurst och måste testas!



Way Out West

En musikfestival som sedan 2007 har arrangerats i Slottsskogen i Göteborg. I år hålls festivalen 11–13 augusti och du kan bland annat se Tame Impala, Pa Salieu, Chance The Rapper, Nick Cave och Princess Nokia. Läs mer på wayoutwest.se.



VARMRÄTTER

Havrebiffar med dill och rosépeppar 14
Grönsaksfajitas 16
Tacos över öppen eld 16
Kolbulle 18
Quinotto med sparris och svamp 37
Fetaostgratinerad Stacky's 40
Kebabspett 45
Grillspett på yoghurtmarinerad
ostronskivling 45
Empanadas 50

Pulled BBQ med coleslaw 57
Färsodlarnas sommarburrito 60
Sesamplåt med vegobitar och nudlar 75
Lahmacun 76
Aloo mutter – potatis med örter 83
Frankie's feijoada 92
Terry's take-out tofumackor 94

GRYTOR

Indisk kikärtsgryta med potatis 6
Krämig tofugryta med vitlök 33



Sveland – för djuren, för dig och för kommande generationer

Sveland är Sveriges enda kundägda försäkringsbolag som enbart fokuserar på djur. Som kundägt bolag arbetar vi för att maximera nyttan för dig som kund och ditt djur.

Vår vision är att vara Sveriges bästa försäkringsbolag för hållbart djuräggande. Våra medarbetare är, liksom du, själva engagerade djurägare och vill kunna glädjas över en lång relation till friska och hälsosamma djur.

Läs mer om oss och fördelarna med att vara kund i Sveland på vår hemsida: www.sveland.se


Sveland
Hållbart och kundägt

Tikka masala **33**
Sancocho **53**
Kebabgryta **75**
Vegobitar i dragonsås **76**
Chana masala **80**

PASTA

Gnocchi med örter, tomat och citron **18**
Krämig belugabolognese med röd curry **31**
Gräddig pestopasta **31**
Pasta med Åkerbeuf **58**
Pasta bolognese **58**
Pasta alla norma **73**

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Fetaostkräm med jordgubbssallad **14**
Wrap med vegansk tonfiskröra **37**
Syrlig sumaklök **46**
Vitlök- och yoghurtsås **46**
Arroz sin pollo **50**
Morötter med citron och rostade gröna **80**
Avokado- och mangosmoothie **80**
Papapdums med tomathack **83**
Tomatchutney to die for **83**

HUMMUS

Hummus med grillade grönsaker **64**
Hummus **65**
Falafel **66**
Mashawi **66**
Vagabond – Hummus med tahini **67**
Krovit – hummus med blomkål **67**

SOPPOR & SALLAD

Jerusalemstårter med kikärter **39**
Sommarsallad med jordgubbar och nötter **39**
Grekisk sallad deluxe **75**
Tomatsoppa med bröd **75**
Färgglad pastasallad **94**

SÖTT & BAKAT

Havrepannkakor med morötter **14**
Gähkku **19**
Jättepårm med gröna linser **32**
Piggelinbowl **39**
Tunnbröd **46**
Snabb cheesecake i glas med lemon curd **77**
Alicia's salta choklad- och mandelkakor **90**



VITAMIN B12

Helhetshälsas B12-produkter är 100% veganska och kommer i den aktiva formen metylkobalamin. Vitamin B12 bidrar bland annat till normal bildning av röda blodkroppar och normal funktion hos nervsystemet. Välj mellan spray och kapslar.

Kosttillskott utan onödiga tillsatser.
100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Temannummer:

AFRIKA!

ÖSTAFRIKANSK INJERA
TEFFPANNKAKA MED GODA FYLLNINGAR

KHADIJAS KITCHEN
FAVORITRÄTTER FRÅN ÖSTAFRIKA

SMAKA PÅ AFRIKA
ENKLA VARDAGSRÄTTER

AFRO VEGAN
NIGERIANSK MAT PÅ NYTT SÄTT

SWAHILI STREET FOOD
KENYANSK STREET FOOD

SVART HISTORIA
VI TRÄFFAR AMAT LEVIN

RESTAURANGTIPS

NÄSTA NUMMER

ute den 15 september!



KÖP GREEN INDIA!

Kokboken som gör en djupdykning i det indiska vegetariska köket

I *Green India* lär Mattias Kristiansson och Aman Singh Sangha dig att laga mat som i de indiska hushållen samt hur du får till de autentiska smakerna. Du får framför allt lära dig hur enkelt det faktiskt är att laga indiskt, bara du kan knepen.

Finns där böcker säljs!

RIKTIGA VÄNNER HAR INGA HEMLIGHETER. INTE VÅR GLASS HELLER.



Endast äkta pistagenötter 😊

Vi älskar glass! När vi tillverkar vår glass i vår egna fabrik till dig och alla våra vänner vill vi vara så ohemliga som möjligt och använder därför endast fylliga, naturliga och rena ingredienser och vi tillsätter varken onödigheter eller luft. Det är helt enkelt så vi vill ha det. Inga hemligheter mellan oss utan bara vara riktigt goda glassvänner!