

Sveriges första 100% vegetariska mattidning!



FIXA NYÅRSFESTEN

Vegoflerade klassiker
och älskade nykomlingar

→ **Grönaste julbordet!**
70 recept

70 receipt



DEC-JAN NR 6 2014 Pris 59:- (inkl. moms)
FINLAND € 7.90 NORGE NOK 69:-

VÄRMANDE VINTERMAT

INTERPRESS 2881-06

[illegible]

7³⁸⁸²⁸⁸105901

RETURVECKA V 05



– Sen 2005 har jag haft
kanske tio sjukdagar. Nu
har jag börjat förstå att
man blir vad man äter.

// Lars Frölander. Simmare,
OS-guldmedaljör och vegan.

VEGO

Innehåll, nr 6

4 LEDARE

5 VEGO SVARAR

6 VEGONYTT

7 ISRAEL

Det förlovade veganlandet

8 DET HÄR ÄTER VI JUST NU

12 MALOU GOES VEGAN

14 VINTERMAT

20 PLOCKSIDA: JULTIPS

22 PYSSEL

Gör ditt eget julpynt!

24 HÅRDA PAKET

Bästa boktipsen + recept

35 VECKOMENY

I samarbete med Gröna kassen

38 VINTERMYS

39 GLÖM INTE GLÖGGEN

40 BAKDROTTNINGEN

Intervju med Karolina Tegelaar

46 JULENS SÖTSAKER

48 BILLIGA VECKAN

Enkla vardagsrecept

51 ÄTBARA PRESENTER

52 VAD HÄNDER I JUL?

Våra läsare delar med sig

54 PERSONLIGA PAKET

55 KRÖNIKA

Good enough över jul och nyår

56 GODIS ÅT ALLA

58 GRÖNASTE JULBORDET

Alla våra favoritrecept

66 EN ENKLARE JUL

68 MAKE OVER

71 SCHYSSTA BANANER

72 VEGO TESTAR

74 LÄKARE FÖR FRAMTIDEN

De senaste vegorönen

76 NYÅRSMIDDAG

3-rätters med drinktips

81 BARMÄSTARENS MANUAL

84 FESTA SOM ETT PROFFS

88 PRYLARNA GÖR FESTEN

89 KROGBESÖK

90 PIZZA PIZZA PIZZA

93 NYTT ÅR

94 SÖT AVSLUTNING

96 RECEPTREGISTER

97 NÄSTA NUMMER

98 ERSÄTTNINGSGUIDE





Lyxa till det med en trerätters meny på nyår med bubblande drinktips, s. 76.

Programledaren Malou von Sivers testade på att vara vegan i 3 veckor. Hur det gick? Läs intervjun på s. 12.



Glad #vegojul på er alla!

Då var julen här och vem älskar inte det? Själv älskar jag att krypa upp i soffan, se på svartvita filmer, dricka varm choklad med anchochili, knapra pepparkakor, känna doften av en gyllene pumpalaspagne i ugnen och göra absolut ingenting. Som ni förstår så är mat alltid i mina tankar. Jag älskar mat och gläds därför ännu mer åt Hälsans Köks undersökning som visade att 7 av 10 svenskar vill fira en grönare jul i år. Helt fantastiskt! Därför har vi fyllt det här numret med värmande vegomat för de kommande månaderna. Kronan på verket är självklart vårt helgröna julbord med både krämiga gratänger, en fräsigt grönkålspaj, vegosillar och mycket mer. Och om du lagar något slående gott ur tidningen eller från din egen repertoar och delar med dig av det på Facebook, Instagram, Twitter eller något annat, glöm inte hashtaggen **#vegojul**. Vi vill verkligen sprida att det finns så mycket god vegomat att fylla julbordet med. Tiden är slut då de som ville ha något vegetariskt fick nöja sig med lite rödkål och vörtbröd. Vårt julbord ger dig allt och lite till att fresta även inbitna köttätare med. Och glöm inte vår brutalt goda ris à la Malta med saffran som är så mumsig att man ser i kors.



Jag vill inte avslöja allt för mycket om våra planer inför **#vego2015**, men de är storslagna. Vegovågen som rullade igång på allvar 2014 var bara början. Den har vuxit i styrka och kommer nästa år att skölja över landet med ännu mer välsmakande mat. Men nu ska jag fira med en kladdig chokladfondant och ett glas bubbel.

Glad #vegojul på er alla!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson
Chefredaktör

VEGO

PRENUMERERA

För att köpa lösnummer eller prenumerera på VEGO, gå in på www.vegomagasinet.se.

Kundtjänst & prenumerationer

Jonas Forslund
jonas@vegomagasinet.se

Kontakta redaktionen

redaktionen@vegomagasinet.se

REDAKTIONEN

Chefredaktör
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Art Director

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Adress

Oxenstiernsgatan 33,
115 27 Stockholm

ANNONSERA

annons@vegomagasinet.se

Tryck PunaMusta

Org nr 850907-3915
ISSN 2001-7537



Vi ger även tips på söta paketinslagningar på s. 54.



Guldgul i färgen och oslagbar i smaken. Pumpalaspagne på s. 15.



Avsluta julbordet med stil. Se recept på s. 63.

VEGO svarar!

Har du en fråga om innehållet i tidningen? Förslag på hur vi kan förbättra oss? Vill du klaga eller hylla? Skriv till oss! Vi älskar när våra läsare engagerar sig och vi svarar på allt som kommer in. Mejla till redaktionen@vegomagasinet.se.



GRÖTINSPIRATION

Jag är sämst på gröt, så vore najs om ni kunde ha lite gröt-recept. Med tanke på hur många gröt-gryn det finns så är kombinationerna oändliga.

/ Anonym

Svar: Kul att du mejlade, vi kommer faktiskt att ha flera gröt-recept i nästa nummer.



DJURVÄNLIGA VÄSKOR

Får man ge ett tips till alla som vill slippa produkter från djur om en ny webshop med snygga väskor, smycken mm i naturens eget material - korkskinn! Kolla på www.corkei.se!

/ Maria

LITEN MEN VIKTIG DETALJ

Tack för en fantastiskt fin och inspirerande tidning! Jag går på Globala Gymnasiet i Stockholm och tänkte bara påpeka att i tidning nummer 4 Aug-Sep i artikeln om Globala Gymnasiet så står det: "Magnus Naess är en av dem, han chefer över köket på friskolan Globala Gymnasiet där elev- och lärardemokrati kommit fram till att helt slopa köttet".

Globala Gymnasiet är en kommunal skola. En liten men viktig detalj! :)

Annars vill jag återigen tacka för en jättefin tidning! Jag ser fram emot fortsatt läsning!

/ Jack

Svar: Hej Jack! Tack för att du påpekade det, rätt ska verkligen vara rätt. Kul att du gillar tidningen!

DRYCKESTIPS TACK

Ni är sjukt bra. Jag älskar er tidning och kommer sluta mina dagar utan att missat ett enda nummer.

Har en idé som skulle höja tidningen ännu mer! Kan ni till era recept ha tips på passande dryck? Tänker då främst på vin och öl! Till många köttrecept så finns ju sådana rekommendationer men sällan jag ser det till vegan/vegetariska recept. Det hade verkligen varit kul. Och en noga utvald dryck till maten gör ju hela måltiden bättre!

Tack för en supertidning!
/ Cristian



Svar: Du har så rätt Cristian! Vi kände likadant och tog därför hjälp av dryckesexperterna Karoline Nordefors och Anette Rosvall som ger förslag på vin, öl, snaps, bubbel och alkohol-fritt både till det här numrets julbord och nyårsmeny. Och det samarbetet kommer definitivt att fortsätta.

FÖLJ OSS!

Instagram: @vegomagasinet
Facebook: www.facebook.com/mat-magasinetvego

#vegomagasinet



SNYGGASTE KASSEN?

Ja, det kan nog vara så. Ekologisk, Fairtrade och med en sagolik illustration av Hanna Karlzon är den ett "måste". Går att köpa på www.vegomagasinet.se för 99 kr.



Presentkort VEGO

Nu är det jul igen och vad passar bättre att ge bort än en prenumeration på tidningen VEGO? Beställ en halvårs- eller helårsprenumeration och vi postar dig det juligaste presentkortet med guldglittriga stjärnor till dig som du sedan kan ge bort.

Beställ presentkort på www.vegomagasinet.se.

VEGONYTT

DET SENASTE OM VEGOMAT & PRAT



Förutom en mängd ekologiska kryddor kommer nu Herbaria med en fyllig grönsaksbuljong. Perfekt för att få tyngd i soppor och grytor. 99 kr.



För bra för att vara sant?

Quorn har varit med ett bra tag och var för många det första steget in i vego-världen. Nu börjar de viska om en stor förändring, dvs att de kommer ta bort ägget ur sina produkter under 2015 och därmed bli helt veganska!

Sås till folket!!!

Gallskek du också av lycka när Rydbergs ändrade sitt recept och nu har FYRA såser, helt fria från ägg och mjölk? Bearnaise, extra kryddad bearnaise, hollandaise och café de Paris. Bara värm försiktigt i en kastrull och förgyll din middag med kolossalt krämiga såser.



SAMISKA APOTEKET

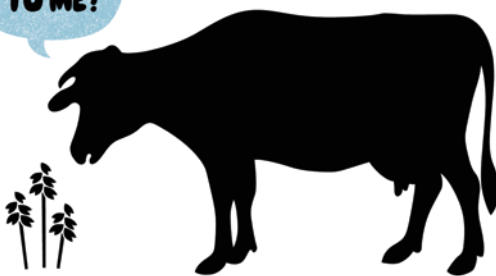
Samiska Apoteket tar tillvara på unika resurser inom Sapmi. Produkterna säljs bl a på Life och Blueberry. Vi är väldigt intresserade av Kråksirapen för 98 kr. Kolla in mer på www.samiskaapoteket.se.



Bråk i kyldisken

Åh, har du missat? Ok, LRF Mjolk stämde Oatly för missvisande reklam men Oatly slog tillbaka med att de inte ljugar utan faktiskt säger som det är: "It's like milk, but made for humans". Du kan följa hela såpoperan på www.oatly.se.

TALKING TO ME?



ÄNTLIGEN!

Det är minsann ont om mellanmål för veggisar, om man inte vill tugga banan eller knapra nötter. Men nu finns Yosa sport i kyldisken, en havrebaserad yoghurt, sötad med stevia och med smak av ananas och apelsin. Riktigt god!



Kung Markatta Tofu Mild Chili ligger i en smakrik marinad av sojasås, olivolja, vitlök, paprika, kokossocker, chili och basilika. Fairtrade, ekologisk och perfekt att steka eller ha i grytor.

VEGO PÅ NOLLTID

Här har du något för alla trötta kvällar när du snubblar innanför dörren och inte vet vad du ska äta. Biffar och färs på bl a bovete som slängs ihop på rekordtid. Veggie burgers och Veggie mince mix från Renée Voltaire.



GLUTENFRI EXPLOSION

Efterfrågan på glutenfritt tycks bara öka och några som har snappat upp trenden är Semper och Kungsörnen som båda kommer med nya glutenfria pastasorter. Semper med två helt ekologiska varianter baserade på rismjöl och Kungsörnen med en havrebaserad pasta som finns både som penne och fusilli.

NY VEGOKORV!

På grund av för stor efterfrågan och för liten fabrik tvingades Anamma ta bort sina fileer ur sortimentet, men som tröst lanserade de istället en ny vegokorv. Helt vegansk och du hittar den i frysdisken.



Israel

DET FÖRLOVADE VEGANLANDET

Text: Kristofer Åberg Foto: Roe Shpernik

Israel har på kort tid blivit ett land som flödar av mandelmjök och vegansk honung. I oktober i år anordnades vad som blev världens största veganfestival med 15 000 deltagare. Samtidigt rapporteras att en miljon av Israels åtta miljoner invånare slutat äta kött. Antalet veganer har fördubblats de senaste två åren. Bland dessa aktade krögare som veganiserat sig själva – och därmed också sina restauranger. Vi tog kontakt med Henya Perez, 26-årig veganbloggare från Jerusalem.

Henya startade sin Youtubekanal *Henya Mania* för två år sen och har varit vegan i nio år. Hennes största succé hittills är en vegansk Gangnam Style-video som fått över en miljon visningar.

Viral Gary Yourofsky

– Jag tror att den stora hiten var när Gary Yourofskis föreläsning blev viral, säger Henya. Veganrörelsen hade börjat växa innan dess, men att Gary kom hit gjorde enorm påverkan och det skapades en otrolig mängd nya veganer.

Hans tal "Best Speech You Will Ever Hear" har bara i den hebreiska versionen visats över en miljon gånger på Youtube.

In your face med 269life

Därutöver har grupper som *Anonymous for Animal Rights* och *269life* skapat stor uppmärksamhet i israeliska medier. *269life* har gjort allt från att brännmärka egna aktiviteter till att fylla Tel Avivs fontäner med kohuvuden och röd färg för att symbolisera det blod som runnit i slakterierna.

Vegan i Big Brother

I år förbättrades veganismens popularitet på ytterligare när en av Israels mest framträdande djurrättsaktivister, Tal Gilboa, kammade hem segern i *Big Brother*. Tal nöjde sig inte med att stillsamt äta veganskt själv. Hon propagerade friskt och fick även hjälp av aktivister utifrån som bjudits in för att visa filmer från djurindustrin. Samtidigt passade de på att byta ut all mat i huset till veganmat. Resultatet? Andelen tittare som uppgav en positiv inställning till veganism ökade från 25 till 51 procent. 60 procent ändrade sina matvanor som en direkt följd av programmet.



VI KAN INTE SLUTA PRATA OM

Muskotnöt

Muskotnöten kommer ursprungligen från Indonesien men odlas nu även i Sydamerika och Västindien. Muskotträdet kan bli upp till 20 meter högt och själva muskotnöten är trädets frö. Nöten finner du innanför ett tjockt skal, men när du köper den i butiken är det borttaget, så att du enkelt kan riva ner den i såser och gratänger. Ta bara inte för mycket då den lätt tar över. Med sin lätt peppriga smak passar den extra bra till krämiga grönsaks- och rotfruktsrätter, men glöm inte att även ha i lite i dina småkakor nästa gång du bakar.



TAGLIATELLE MED YOGHURT OCH MUSKOTNÖT

4 portioner

TIPS! Köp inte färdigmald muskotnöt, utan hela nötter som du river själv. Det smakar så mycket bättre!

½ dl olivolja
3 gula lökar
4 vitlöksklyftor
1 krm mald kanel
1 krm riven muskotnöt
1 tsk torkad mynta
1 citron, rivet skal och saft
5 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
½ dl finhackad persilja
salt
svartpeppar
pasta för fyra personer,
t ex tagliatelle

Hetta upp oljan i en stekpanna.

Skiva de gula lökarna och vitlöksklyftorna fint. Fräs i olivoljan tills de mjuknar och får färg. De ska inte brännas, men bli härligt mörkbruna. Det tar kanske 15 minuter.

Krydda med kanel, muskotnöt, mynta, citronskal och citronsaft. Låt fräsa med i en minut. Häll sedan på yoghurten och rör ner persiljan. Smaka av med salt och peppar.

Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med såsen och servera.

VI KAN INTE SLUTA KRYDDA MED

Ancho

Poblano är en piggt grön chili och är lite som en starkare paprika i smaken. Färsk är den god att fylla eller använda i såser och är speciellt populär i det mexikanska köket. Torkad kallas den helt plötsligt Ancho och får då en kraftigare smak som gör sig gott i grillmarinader och grytor. Den passar även utomordentligt i kombination med choklad i den här lagom heta varma chokladen.

VARM CHOKLAD MED ANCHOCHILI

4 koppar

7½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl kakao
1 dl ljust muscovado- eller farinsocker
½ tsk anchochilipulver
½ tsk mald kanel
100 g mörk choklad

Häll ner mjölk och grädde i en kastrull. Sikta ner kakaon och sockret för att undvika klumpar. Krydda med anchochilipulver och kanel. Vispa ihop allt och värn på så att det nästan kokar.

Hacka chokladen fint. Ta kastrullen från plattan och rör ner chokladen så att den smälter. Häll upp i koppar och servera.

Senap

Senap har använts som krydda i flera tusen år men kom till Sverige i slutet av Medeltiden. Det finns gula, bruna och svarta senapsfrön. De svarta har mest styrka. Senapen har många myter kring sig, bland annat sägs den öka den sexuella lusten. Du behöver självklart inte göra senap på dina senapsfrön, de går även utmärkt att krydda grytor, inläggningar och såser med.

EGEN SENAP

2 dl

Vill du göra senap "på riktigt" ska du självklart införskaffa dig en senapskula, men det är så mycket enklare att mixa allt i en matberedare. Viktigt är att planera i förväg, senapsfröna måste nämligen blötläggas i 48 timmar innan du kan mixa dem.

1 dl bruna senapsfrön
½ dl gula senapsfrön
2 dl vatten
1 msk vitvinsvinäger
½ dl rapsolja
1 msk rårorsocker
1 tsk salt
svartpeppar

Dragonsenap

+ 2 msk finhackad färsk dragon

Rosésenap

1 msk rosépepparkorn

Blanda ihop senapsfrön, vatten och vinäger i en skål. Plasta in och låt stå i 48 timmar för att fröna ska mjukna.

Mixa fröna och vätskan tillsammans med olja, rårorsocker, salt och svartpeppar i en matberedare.

Vill du smaksätta din senap är det nu du tillsätter kryddorna. Efter 2-4 minuter har du en slät senap som är helt hemmagjord.



VI KAN INTE SLUTA ÄTA

Spetskål

Spetskål är en typ av vitkål men med en vacker spetsig form. Den ser i övrigt ut som vitkål men är något mildare i smaken. En perfekt kål för alla de som inte riktigt har blivit kålfrälsta än, men som vill testa. Spetskål är jättegod i woker, finstrimlad i sallader eller bräserade som här nedan. Visste du förresten att vitkål är fullproppad med C-vitamin?

BRÄSERAD SPETSKÅL MED KORV

4 portioner

Få inte panik om du inte hittar spetskål, det går precis lika bra med klassisk vitkål.

2 msk rapsolja
2 gula lökar

1 spetskålshuvud, ca 1 kg
1 äpple
2½ dl äppelcider
½ dl äppelcidervinäger
2 msk rårorsocker
salt
svartpeppar
4-8 vegokorvar

Skiva den gula löken fint och låt fräsa med rapsoljan i en gryta tills den mjuknar och får lätt med färg.

Halvera spetskålen och skär bort den hårda roten. Hacka kålen grovt. Kärna ur äpplet och skär det i mindre tärningar.

Vänd nu ner vitkål, äpple, äppelcider, äppelcidervinäger, rårorsocker, salt och svartpeppar. Sätt på ett lock och låt puttra på svag värme i 45 minuter. Rör runt då och då.

Skär korvarna i mindre bitar och vänd ner i grytan. Låt puttra på i ytterligare 15 minuter. Servera som det är eller med en god grov senap.





– Jag kommer definitivt att ta med mig mycket av det jag lärt mig under den här tiden!

Malou von Sivers upptäckte nyligen den veganska maten tack vare det egna programmet Malou Efter tio.

MALOU VEGAN

I höstas bestämde sig Malou och redaktionen på *Malou Efter tio* att ha ett vegan-tema. Gäster som Patrik Arve, Kitty Jutbring och Bea Szenfeld bjöds in för att prata mat och etik. För att verkligen undersöka det här med vegansk mat beslöt sig Malou själv för att testa en kosthållning helt utan animaliska ingredienser under minst tre veckor.

– Jag har alltid varit förtjust i vegetarisk mat och aldrig riktigt varit inne på typisk svensk husmanskost, trots att det är sådan mat jag är uppvuxen på. Ugnsbakad falukorv med tomat och ost nedtryckt i skåror. Blodpudding. Makaronilåda! Jag tillhör *Generation Makaronilåda*!

Hennes tonfall talar tydligt om att de rätterna aldrig toppat hennes lista över favoriter. Istället pratar hon varmt om medelhavsmaten. Hon bodde i Grekland några år och älskade de rena smakerna och de fina råvarorna. I många av medelhavsländerna, menar hon, finns det mycket naturligt vegetarisk mat. Inga sojakorvar eller vegobiffar, men väl klassiska rätter med aubergine eller bönor som huvudingrediens.

Att testa vegansk mat var inte något jättesteg för Malou, även om det självklart innebar ett visst mått av nytt tänk också.

– Vi började prenumerera på en matkasse, *Gröna Kassen*, och den var bra. Där fick jag produkter jag aldrig skulle ha köpt i mataffären, som torkad sojafärs till exempel.

Matkassen utgjorde en bra grund, maten hemma var därmed fixad och likaså lunchlåda att ta med till jobbet. Hon la till lite grönsaker här och där och använde mycket kryddor, olivolja, vitlök och chili – även när det inte stod i kassens medföljande recept.

– Det egentliga eldprovet kom egentligen när jag skulle gå ut och äta på restaurang första gången under den här tiden. Men det gick över förväntan, det var en meze-krog och de hade en rad väldigt goda vegomezes.

Något som överraskat Malou är att den veganiska maten mättar längre tid än den vanliga hon brukar äta.

– Jag hade hört att man skulle behöva äta mer när man går över till veganskt, men det har jag verkligen inte behövt. Maten i kassen jag prenumererat på har som sagt varit riktigt bra, inte bara grönsaker, utan också mycket bönor, linser, tofu, sojakött...

Och en av hennes absoluta favoriter: sojapasta. Alltså spaghetti gjord på sojabönor. Glutenfri, mättande och, menar Malou, ännu godare än vanlig pasta.

– Att äta så mycket kött som vi gör idag är ett enormt slöseri med naturens resurser.

Den enda nackdelen hon egentligen upplevde var en uppblåst mage, fylld med gaser, vilket hon också delade med sig av i ett program. Vid ett tillfälle blev magen så omöjlig att hon helt enkelt blev tvungen att gå hem från TV-huset.

– Folk hörde av sig med goda råd! "Ät ett äpple", "Börja med bönor till lunch, inte till middag", "Ät bönona med ingefära, det hjälper matsmältningen". Och till slut hade nog min mage vant sig, nu är den som vanligt igen.

Satsningen har inte bara påverkat henne själv och tittarna, utan även andra i TV-huset som blivit nyfikna, ställt frågor och så smått börjat experimentera hemma i de egna köken.

Malou understryker att det viktigaste skälet för henne att börja äta mer vego är klimatet.

Malou von Sivers
Malou är en av landets mest namnkunniga journalister och tv-profiler. Sedan 2006 är hon programledare för *Malou Efter tio* på TV4. Redan under den tidiga karriären gjorde hon sig ett namn i Sverige: hon började som journalist på *Expressen* och *Aftonbladet*, var med och startade svenska *Elle*, och var också först med att starta landets första morgonprogram på tv 1992, *Nyhetsmorgon*.

– Vi kan ju inte fortsätta så här, säger hon och suckar. Det går bara inte i längden. Att äta så mycket kött som vi gör idag är ett enormt slöseri med naturens resurser.

Hon menar också att hon vägt in hälsoaspekten. Att rött kött inte är bra för hälsan har gått som en röd tråd genom de samtal hon haft med de doktorer som gästat henne i programmet. Många av de välfärdssjukdomar vi i väst får drabbas oss just på grund av en stor konsumtion av animaliska fetter.

Malous tre veckor av vegansk mat är till ända och frågan är förstås hur hon kommer att äta framöver.

– Jag kommer nog inte att bli vegan, men vegetarian eller åtminstone äta betydligt mindre kött och mer vego!

värmande Vintermat

Finns det något mer rofyllt än att stå i köket när frosten biter utanför. Lyssna på stämningsfull musik, gå runt i mjuka kläder och äta årets mest omfamnande mat. Vi på VEGO älskar vintern med dess jordiga smaker, kravlösa tillagning och värmande tillfredsställelse. Här är våra favoriter.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



PUMPALASAGNE

8 portioner

Lasagne ska göras till många och den här magnifika rätten kommer få alla att lämna matbordet våldansglada och våldansmätta.

1 paket torkade lasagneplattor

Pumpafyllning

1½ kg butternut- eller muscatpumpa
2 msk olivolja
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
50 g mjölkfritt smör
1 kruka färsk salvia
salt
svartpeppar

Bechamelsås

50 g mjölkfritt smör
¾ dl vetemjöl
5 dl mjölk, t ex osötad sojamjöl
eller havremjöl
1 grönsaksbuljongtärning
riven muskotnöt
salt
vitpeppar

Pumpafyllning

Sätt ugnen på 220 grader.
Gröp ur kärnorna och skär bort skalet på pumpan. Skär pumpaköttet i mindre bitar och blanda med någon matsked olivolja på en plåt. Salta och peppra. Baka pumpan i ugnen i 20-30 minuter, eller tills den har mjuknat. Ta ut och låt svalna något.

Häll över pumpan i en skål och mosa sönder den med en gaffel eller potatisstöt. Rör ner grädden.

Smält smöret i en kastrull. Dra av nästan alla salviablader men spara några till garnering. Droppa ner salviabladen i smöret och låt dem fräsa med tills de blir lätt frasiga. Häll ner salviasmöret i pumpaskålen och rör in. Salta och peppra.

Bechamelsås

Smält smöret i en kastrull. Vispa ner vetemjölet och låt bubbla i 1 minut. Vispa ner lite mjölk i taget, samt buljongtärningen. Koka upp och låt sjuda under ständig omrörning tills såsen

tjocknar. Krydda med riven muskotnöt, vitpeppar och salt.

Sänk ugnen till 175 grader. För att lägga ihop lasagnen börjar du med att breda ut ett lager pumpafyllning i botten av en stor gratängform. Ringla över bechamelsås och toppa med lasagneplattor. Upprepa det här tills all fyllning är använd. Avsluta med ett generöst lager bechamelsås.

Strö över de kvarvarande salviabladen och kör in lasagnen i ugnen i 40-50 minuter. Servera med en god sallad.



Pumpalasnagne.

RÖDBETSSOPPA MED HETTA

4 portioner

Rödbetor är väldigt söta i smaken och gillar därför att samsas med lite hetta och syra – här i form av chili och blodapelsin.

4 potatisar
2 röda paprikor
2 gula lökar
2 morötter
4 rödbetor
1 röd chilifrukt
2 tsk paprikapulver

1 burk krossade tomater
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 blodapelsin, rivet skal och saft salt

Skala potatisen och skär i mindre tärningar. Skär paprikan i lika stora bitar som potatisen och hacka löken fint. Skala morötter och rödbetor och riv på den grova sidan av rivjärnet. Hacka den röda chilifrukten så fint du bara kan.

Fräs nu allt i lite rapsolja i en stor kastrull. Strö över paprika-

pulver och låt fräsa med i några minuter.

Rör ner krossade tomater, vatten, buljongtärningar samt rivet skal och saft från blodapelsinen.

Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka. Smaka eventuellt av med lite mer salt. Servera med en klick yoghurt (t ex sojayoghurt) och en skiva gott bröd.

Rödbetssoppa med hetta.



Bräserad endive.

BRÄSERAD ENDIVE

4 portioner

När endive bräseras så försvinner bitterheten och du får en mild och behaglig smak som gör den till ett gott tillbehör. Välj ljusa och vita endiver, utan något grönt på bladen.

8 endiver
1 dl vatten eller vitt vin
2 tsk citronsaft
50 g mjölkfritt smör
en nypa salt

Skär bort den hårdaste delen av roten, utan att tappa några blad. Halvera sedan endiverna och skölj dem i kallt vatten.

Blanda endiver, vatten, citronsaft, salt och smör i en vid gryta eller kastrull. Koka upp och låt sjuda under lock i ca 20 minuter eller tills endiverna har mjuknat och blivit lätt gyllene i färgen.

PASTA MED APELSIN-SÅS OCH FRÄST GRÖNKÅL

4 portioner

Grönkål och i princip alla citrusfrukter går väldigt bra ihop. Nu på vintern parar vi gärna ihop den med den här krämiga apelsinsåsen.

½ dl koncentrerad apelsinjuice
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk flytande grönsaksfond
1 msk maizena
1 dl vatten
300 g grönkål
pasta för fyra personer
salt
svartpeppar
½ dl rostade pinjenötter

Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen.

Blanda koncentrerad apelsinjuice, grädde och grönsaksfond i en kastrull. Koka upp. Rör ut maizenan i vattnet och rör ner i kastrullen. Låt sjuda under omrörning tills såsen tjocknar. Smaka av med salt och peppar. Blanda såsen med den kokta pastan.

Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Koka dem 3 minuter i lättsaltat vatten. Detta för att de ska mjukna och bli av med lite av sin beska smak.

Hacka grönkålen grovt och stek den sedan i lite olivolja tills den har släppt sin vätska och fått färg.

Fördela den stekta grönkålen över apelsinpastan och strö över rostade pinjenötter. Servera.



Pasta med apelsinsås och fräst grönkål.



ROSTADE ROTFRUKTER MED FIKON

4 portioner

Att rosta rotfrukter är bland det bästa du kan göra för att få ut så mycket smak som möjligt ur dem. Att para ihop dem med söta päron och fikon är ännu bättre. Det här är en middag i sig, men går även bra att använda som tillbehör.

500 g morötter
300 g palsternackor
10 färska fikon
3 päron

4 vitlöksklyftor
1 kruka färsk eller 2 tsk torkad mynta
salt
svartpeppar
2 msk balsamvinäger
olivolja

Sätt ugnen på 225 grader.

Skala morötterna och palsternackorna. Skär i klyftor. Halvera fikonerna. Halvera päronen, skär ut kärnhuset och skär sedan dem i klyftor.

Krossa vitlöksklyftorna lätt med handen eller knivskaftet. Hacka nästan all mynta grovt men spara lite till garnering.

Blanda morötter, palsternackor, fikon,

päron, vitlök och mynta (färsk eller torkad) på en plåt.

Salta, peppra och ringla över generöst med olivolja. Vänd runt allt med hjälp av händerna. Rosta sedan allt i ugnen i ca 35 minuter. Rör runt då och då. Rotfrukterna ska bli mjuka och få fint med färg samtidigt som päron och fikon ska bli lätt karamelliserade.

Ta ut plåten och ringla över balsamvinägern. Blanda runt och strö över lite färsk mynta. Servera!

IT'S LIKE MILK, BUT MADE FOR HUMANS.

So what is this oat drink anyway? Milk? No, it's not milk. Milk comes from a cow. It was designed for baby cows. Oats grow. You plant them in the soil of the earth and allow the sun to shine on them and they grow. Tall and strong and full of goodness.



A couple of decades ago, we looked at the nutritional power of oats and thought: what if we forgot the cow altogether and turned these oats into a drink that was designed for humans? So we did. And here it is. Please do enjoy!



Bomullsduk för en lantlig känsla. H&M Home, 199 kr.



Genomskinliga julgranskulor med små handskrivna papperslappar. Zara Home, 119 kr/3st.



Gör dina julbakverk och godis extra snygga med de här strösselsnöflingorna. Lagerhaus, 29 kr.



Guldiga kulor med spännande form. 2-pack, 59,50 kr, H&M Home.



De absolut snyggaste kavlararna hittar du hos Leila. Dyra som bara den, men visst vill du ha en? Kavel i körsbär, 599 kr, leilasgeneralstore.se.

Julen är här

Och här är allt du behöver för att den ska kännas juligare än någonsin.



Perfekt för att tillaga grönsaker långsamt i ugnen. Römertopf Lergryta, Cervera, 499 kr.



Gå lös med julgranskulor i all världens färger. Rusta, 63-pack, 59,90 kr.



Ljusslinga med lysande små hus. Cervera, 199 kr.



Juligt röd ljuslykta med siluetter av renar och granar. Zara Home, 75 kr.



I år firar Gammel Dansk 50 år. Det var den 1 oktober 1964 som "De Danske Spritfabrikker" i Roskilde presenterade sin bitter och Gammel Dansk Bitter Dram smakar fortfarande likadant.



Annorlunda adventsljusstake i flera nivåer. Från Indiska, 199 kr.



Skir vit julgransstjärna, inreda.com, 390 kr.



Orientalisk julstjärna från Indiska, 129 kr.



När det kommer till inslagning av julklappar så har Lagerhaus allt och lite till. 12 st etiketter, 15 kr. Presentpapper, 4 st för 100 kr och rött bomullsband för 19 kr.



Sigillstämpel "God Jul" från Panduro, 39 kr,



Vackra keramikskålar, vastergarden.se, 179 kr.



Duka fint med servetter från Zara Home, 259 kr/4 st.



Blanda upp med lite tokigare julgranskulor från Rusta, 29,90 kr.

Margretheskålen firar 60 år och med anledning av det har Lasse Åberg designat en Margrethe i porslin, som tål både ugn, micro och maskindisk.





Pyssel: *Julgranar* *av kaffefilter*

Man känner sig aldrig så piffig som när man dekorerar sitt hem med egengjorda dekorationer. De här granarna är gjorda av något så oväntat som kaffefilter och ser förvånansvärt proffsiga ut. Vackert vita lyser de upp som en bordsdekoration eller i fönstret.

Av: Mattias Kristiansson



Du behöver:

- Ett stort vitt papper
- En sax
- Kaffefilter (stora, se bilden ovan)
- Limpistol

Börja med att rita ut en stor cirkel på det vita pappret. Klipp ut.

Vik nu cirkeln först på hälften på ena hållet och sedan på andra, så att du får en lätt markering som delar upp cirkeln i fjärdedelar. Klipp längs de vikta kanterna så att du får fyra bitar.



Rulla ihop varje fjärdedel till en kon. Applicera en sträng med lim längs kanten och pressa ihop.



Ta några kaffefilter åt gången och vik på hälften. Klipp bort den inre biten så att bara den yttersta vågiga kanten återstår.



Voila! Din kon är klar! Det gör inget om den inte är perfekt, den ska ändå täckas.



Klipp upp "girlangerna".

Ta en bit i taget och limma en sträng längs kanten på den. Vira runt längst ner på din papperskon och tryck fast. Upprepa upp längs konen tills du når toppen.

Dekorera eventuellt med små julgranskulor eller annat pynt.

ALLÄTAREN



Alla som älskar mat bör äga en bok signerad matoraklet Lisa Förare Winbladh. Lisa, som är känd för både knasiga ingredienser, intressanta smakkombinationer och underhållande läsning, har här samlat det godaste hon vet. Och jisses vilken inspirationskaramell det bjuds på. Här finns mycket vegetariskt, veganskt och resten kan du för det mesta enkelt vegofiera utan svårigheter. Ge den här till allätaren som "älskar kött", men utan tvekan kommer att älska blommande lökbröd, ljummen fava med stekt lök och kaprisolja och kikärtspannakakor med vegetarisk curry, utan att ens tänka tanken att det är vego.

Recept: Lisa Förare Winbladh Foto: Linus Meyer



Krossad potatis med paprika, lime och vanilj.

KROSSAD POTATIS MED PAPRIKA, LIME OCH VANILJ

Den här rätten fick jag inspiration till när jag intervjuade den peruansk-skånska chokladdrottningen Maria Escalante. Hon berättade om den peruanska rätten där potatis mosas med olivolja, lime och chili. Det är min översättning av hennes matminne.

Eftersom jag älskar kombinationen av potatis och vanilj åkte det med lite vaniljskrap också. Rätten är god både varm och ljummen.

Det är viktigt att välja smakrika paprikor; avlånga delikatess-paprikor och mild grön chili. De kan ofta fyndas på torg.

800 g potatis av fast eller halvfast typ, t ex Bintje eller Amandine

Dressing

vaniljstång
1 dl fin olivolja, helst av fruktig typ
100 g röd paprika
chiliflingor och färsk hackad grön chili efter behag
½ dl finhackad schalottenlök
finrivet skal från 1 lime
2 msk pressad lime
1 tsk råsocker eller ljust muscovadosocker
1 tsk salt

Förbered dressingen i god tid. Snitta vaniljstången på längden, skrapa ut fröna och blanda dem med oljan. Tvätta paprikan noga och finhacka. Blanda med övriga ingredienser till dressing. Låt stå och dra minst en timme.

Skala potatisen och sjud den mjuk i lättsaltat vatten.

Slå av vattnet från potatisen och låt den ånga av i den torra heta kastrullen. Mosa den grovt med t ex en potatisstöt tillsammans med dressing. Spara lite av dressing till dekoration och ringla över den färdiga salladen.

GULDGULA KIKÄRTS-PANNKAKOR MED VEGETARISK CURRY

Pannkakorna kan vara lite knepiga att steka innan du fått in tekniken. Det är väldigt bra med en crêpespanna i non-stick utan kant så att de lossnar lätt och kan vändas enkelt. Om du är novis vid spisen kan det vara smart att göra plättar av smeten istället.

När jag har surdeg hemma brukar jag lägga ner en rejäl klutt och låta smeten jäsa övertäckt framme ett dygn eller två. Smaken blir fantastisk, och dessutom blir många näringsämnen mer lättillgängliga.

2½ dl kikärtsmjöl
4 dl vatten
1 tsk socker
½ tsk salt
1 tsk mald gurkmeja
½ tsk kalonji (nigella)
eller hel spiskummin
ev ½ dl finhackad salladslök
neutral rapsolja till stekning

Till servering

kikärtscurry (se nedan)
chiliflingor
korianderkvistar

Vispa samman alla ingredienser till smeten och låt stå minst en timme, gärna ett dygn. Får smeten stå absorberar kikärtsmjölet vätska så att pannkakorna håller bättre.

Hetta upp smör i en panna tills det är ljusbrunt. Slå på 1 dl smet och tippa runt pannan tills smeten täcker pannans botten. Stek pannkakan tills den är gyllenbrun i botten och helt torr ovanpå. Den ska steka mycket längre än vanliga pannkakor så att den håller ihop. Pensla olja eller smör på den torra ytan. Vänd försiktigt pannkakan. Om du tycker att det är svårt kan du dela den i bitar innan du vänder.

Justera mängden vatten och kikärtsmjöl i smeten. Stek resten av pannkakorna. Håll dem varma vartefter under folie eller i ugn 75 grader. Servera med curry och trevliga tillbehör.

KIKÄRTSCURRY MED BÖNOR

4 portioner

Party? Toppa med rostade cashewnötter eller rostade kokospån! Kanske ska du rent av vända ner lite tärnad mango eller ananas sista minuten? Du behöver inte skala inge

1 burk kikärter eller
4 dl hemkokta
½ dl finhackad ingefära
2 msk neutral olja
2 stora klyftor vitlök
¼ tsk nymortlad kardemumma
2 tsk garam masala

1 tsk mald gurkmeja
1 burk körsbärstomater,
helst Mutti
3 dl grönsaksbuljong
150 g frysta gröna bönor,
delade på mitten
2 dl kokosmjölk
½ dl tunt skivad salladslök

Håll av spadet från kikärtorna, skölj dem i kallt vatten och låt dem rinna av. Fräs ingefäran på medelvärme i oljan en minut i en vid kastrull.

Mortla vitlöken till ett grovt mos. Skala den efter första smällen. Lägg ner vitlöken med ingefäran, sänk värmen och fräs

tills vitlöken mjuknat, ett par minuter. Se till att den fördelas i fina bitar.

Rör ner kardemumman sista minuten. Vänd ner garam masala och gurkmeja och fräs vidare någon minut.

Slå på tomater och buljong, tippa ner kikärter och bönor. Låt puttra sakta utan lock 15 minuter.

Tillsätt kokosmjölken och låt puttra 5 minuter. Blanda ner salladslöken. Smaka av med salt, en nypa socker och kanske lite chili.



Guldgula kikärtspannkakor med vegetarisk curry.

VEGGIVOREN



Att bli vego är en kittlande härlig process. För många börjar det som veggivore, dvs att man äter vego mest hela tiden, medan köttet har fått en avlägsen statistroll på tallriken. Till dessa personer är boken "Våga vara Veggivore" av Cecilia Vikbladh perfekt. Boken innehåller mycket vegetariskt och veganskt, inklusive ett enkelt och säkerligen fantastiskt recept på den allt större favoriten bland vegokött: seitan. Bilderna är som vanligt förkrossande fina och vägen till vego har aldrig varit enklare.

Recept & foto: Cecilia Vikbladh

KAİROS RÖDA ROS – KOSHARI

8 portioner

Kairo bjuder på en av världens godaste och nyttigaste streetfoodrätter – koshari. Lägg namnet på minnet, för jag är säker på att du kommer att vilja göra den här rätten många gånger när du väl smakat den. Du kan tillaga kosharin i ugnsfasta portionsformar eller i en stor form.

Kryddig tomatsås

3 vitlöksklyftor
3 msk olivolja
1 msk malen spiskummin
1 tsk chilipulver
2 kanelstänger
1 krm kardemummakärnor
400 g passerade tomater
salt och nymalen svartpeppar
strösocker

Koshari

150 g valfria linser
150 g långkornigt ris
salt
1 tsk malen spiskummin
4 gula lökar
1 dl olivolja
200 g makaroner eller annan kort pasta
400 g kokta kikärter, gärna på burk

Kryddig tomatsås

Skala och hacka vitlöken. Hetta upp oljan i en kastrull. Tillsätt spiskummin, chilipulver, kanel, kardemummakärnor och vitlök. Låt fräsa i 1 minut. Tillsätt tomaterna. Koka upp och låt sjuda en stund. Smaka av med salt, peppar och strösocker.

Koshari

Koka linser och ris enligt instruktionerna på respektive förpackning. Blanda och smaka av med salt och spiskummin.

Skala löken, halvera den och skär den i tunna halvmånar. Häll oljan i en gryta. Stek löken i oljan så att den blir söt, gyllene och krispig, men inte bränd. Stek den gärna i omgångar. Låt löken rinna av på hushållspapper. Spara oljan i grytan.

Koka pastan al dente i rikligt med saltat vatten. Låt pastan rinna av och blanda den med lite av lökoljan i grytan. Blanda även tomatsåsen med lite av lökoljan.

Skölj kikärterna och låt dem rinna av väl. Värm dem i lite av den resterande lökoljan i grytan.

Lägg ris och linser i botten av en stor ugnsfast form eller i 8 portionsformar. Lägg ett lager pasta ovanpå, sedan lite tomatsås och därefter kikärter. Till sist ett berg av stekt lök. Tillaga i ugnen i ca 20 minuter. Servera med extra tomatsås.

Kairos röda ros – koshari.



NEGIMAKI PÅ SEITAN MED RIS OCH ÅNGADE GRÖNSAKER

4 portioner

Den här enkla och vackra rätten är en variant på den japanska rätten negimaki, som man traditionellt tillagar av tunna skivor entrecôte. Mötet mellan salt, sött och den krispiga, lite starka smaken av salladslök är otroligt lyckat. Båda varianterna är supergoda. Med andra ord en perfekt bjudrätt om gästerna är både vegetarianer och köttätare.

Till just den här rätten bör du göra din seitan en dag i förväg. Den ska ha legat i marinad ett tag och blivit helt kall i kylen. Det blir mer seitan av det här receptet än vad som går åt, men du kan använda det som blir över till wokrätter, grytor och annat gott.

Sriracha är en stark chilisås som finns att köpa i asiatiska livsmedelsbutiker.

2 buntar salladslök
neutral olja till pensling
½ dl rostade sesamfrön
srirachasås

Seitan

2 liter buljong av valfri sort
10 vitlöksklyftor
1 dl färskriven ingefära
3 dl vetegluten
½ dl bjäst (finns på hälsokosten)
½ dl japansk soja

Marinad

1 dl hoisinsås
¾ dl mirin
½ dl vatten
2 tsk sriracha
1 tsk finriven ingefära
1 tsk sesamolja

Wokade grönsaker

4–6 små pak choy
300 g shiitakesvamp
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 tsk japansk soja
2 dl buljong av valfri sort
½ msk maizena
salt och vitpeppar
jordnötsolja eller annan
neutral olja till stekning

Till servering

jasminris

Seitan

Håll buljongen i en stor kastrull. Skala vitlöken och krossa den. Tillsätt vitlök och ingefära och låt koka upp.



Negimaki på seitan med
ris och ångade grönsaker.

Blanda vetegluten med bjäst i en skål. Tillsätt 1 ¼ dl kallt vatten och soja. Knåda allt till en ganska hård deg. Det brukar ta 2–3 minuter.

Forma degen till ett block, ca 15 x 8 cm stort. Lägg degblocket i buljongen och låt sjuda i ca 30 minuter. Lägg ett lock lite på sned över grytan så att ångan kan pysa ut. Låt seitanblocket svalna i buljongen.

Blanda samtliga ingredienser till marinaden i en skål.

Skär upp 20 skivor seitan, ca ½ cm tjocka, och lägg dem i marinaden. Vänd på dem så att skivorna blir täckta av marinad. Ta upp seitan-

skivorna och lägg dem på en arbetsyta. Ansa salladslöken. Skär bort roten, dela lökarna på längden och skär dem sedan i 8–10 cm långa bitar.

Lägg en liten hög med salladslök på varje seitanskiva. Rulla ihop och fäst med tandpetare. Pensla eventuellt med lite olja. Grilla eller stek rullarna så att de blir genomvarma. Skeda över lite marinad och stänk över ett par droppar sriracha om du gillar heta rullar. Strö till sist över rostade sesamfrön.

Servera med wokade grönsaker och fluffigt jasminris.

Wokade grönsaker

Skär bort roten på pak choyen och dela den i mindre bitar på längden. Ansa svampen. Skala lök och vitlök. Skär löken i klyftor och hacka vitlöken fint.

Hetta upp oljan i en wok eller stor stekpanna. Tillsätt grönsakerna och låt fräsa i ett par minuter.

Blanda soja, buljong och maizena och häll blandningen över grönsakerna. Koka upp och låt såsen bli lite simmig. Smaka av med salt och peppar.

WOK MED CITRON-GRÄS & RÖD CURRY

1 portion

3 citrongrässtjälkar
½ dl vit- eller rödkål
½ dl paprika
¼ finhackad röd chili
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk fint riven ingefära
1½ tsk röd currypasta
½ dl kokta kikärter
1 dl fet kokosmjölk
¼ tsk örtsalt
¼ tsk agavesirap
1 tsk limesaft
ca 70 g shiratakinudlar
kokosolja till stekning

Toppingförslag

Broccoli
Morot
Groddar
Färsk koriander

Finhacka citrongräsen, men rensa bort den hårda stjälken nederst. Riv vitkålen fint och strimla paprikan.

Fräs citrongräs, chili, vitlök, ingefära och currypasta i kokosolja i en stekpanna. Lägg i vit- eller rödkålen, kikärterna och paprikan. Häll på kokosmjölken. Låt stå på låg värme i cirka 5 minuter. Tillsätt salt, agavesirap och limesaft.

Skölj shiratakinudlarna i ett durkslag och lägg dem sedan i en skål med hett vatten i 3-4 minuter. Servera woken med nudlarna och lägg på krispiga grönsaker och färsk koriander innan servering. Pressa på lite mer lime om du gillar syrligt.



Frasiga bollar med apelsinsallad och valnötter.



Wok med citrongräs och röd curry.

VEGETARIANEN



Det här året dominerades av en sällan skådad vegoboom och en av de böcker som hoppat runt på topplistorerna är "Friendly Food" av Hanna Göransson. Våldigt fräsch mat för frukost, lunch och middag, samt en hel drös med lockande desserter. Maten är vegetarisk (med undantag för ett ägg då och då) och även utan gluten och socker. Vänlig mat för kroppen, för alla som vill äta fantastiskt och må ännu bättre.

Recept & foto: Hanna Göransson

FRASIGA BOLLAR MED APELSINSALLAD & VALNÖTTER

1 portion med 5 bollar

Bollar

5 msk solroskärnor
2 msk rumsvarm kokosolja
2 msk nötsmör, t ex mandel-
eller pistagesmör
1 vitlöksklyfta
1 tsk chiafrön
1 tsk fiberhusk
¼ tsk örtsalt
¾ tsk spiskummin
1½ msk citronsaft
1 tsk agavesirap
pumpakärnor till panering
kokosolja till stekning

Sallad

2 dl blandad sallad, t ex ruccola
och babyspenat
2 körsbärstomater
¼ röd lök
1-2 msk granäppelkärnor
½ filéad apelsin
4-5 valnötter

Dressing

1 tsk olivolja
1 tsk citronsaft
½-1 krm örtsalt

Mixa solroskärnorna till ett grövre mjöl i en matberedare. Tillsätt sedan resterande ingredienser till bollarna och mixa till en jämn, fin smet. Låt stå i 20 minuter. Mixa lite till.

Fukta händerna i några droppar kallt vatten och forma 5 bollar.

Rulla dem i pumpakärnor och ställ sedan in dem i kylskåpet i cirka 20 minuter för att stadga sig.

Stek sedan bollarna i lite kokosolja på medelvärme. Låt dem få en gyllene yta innan du vänder dem i pannan så blir de lätta att hantera. Om du vänder för snabbt kan pumpakärnorna lätt falla av.

Servera med salladen och dressing.

ROCKY ROAD MED SÖTMA, SÄLTA OCH HETTA

ca 20 bitar

¾ dl kokosolja
4 msk rå kakao
½ dl agavesirap
2 dl hackade nötter, t ex
pistage- och valnötter
1 msk nötsmör, t ex hassel-
nötssmör eller pistagesmör
flingsalt, cayennepeppar och
nötter till garnering

Smält kokosoljan i en kastrull.

Tillsätt resterande ingredienser och blanda till en fin, jämn chokladsmet.

Häll smeten i en form med bakplåtspapper, alternativt i mindre formar med bakplåtspapper.

Strö lite flingsalt, cayennepeppar och nötter ovanpå. Låt stå i kylskåpet några timmar tills den har stelnat.

Förvara chokladen i kylen tills den skärs i bitar och serveras.



Rocky road med
sötma, sälta och hetta.



Bräserad tofu med tranbär och apelsin.

BRÄSERAD TOFU MED TRANBÄR OCH APELSIN

8-10 portioner

Varm, rostad tofu, rubinröda tranbär och apelsin fullkomligt exploderar av smaker i denna vackra rätt. Det här är en favorit, både till Thanksgiving och jul och har förts vidare till många vänner genom åren.

2 msk olivolja
2 schalottenlökar
2½ dl vatten

2½ dl färska eller frysta tranbär
2 apelsiner, saft och rivet skal
2 msk agavesirap
2½ dl vitt vin
1 tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar
½ tsk arrowrot utrört i 2 msk vatten
400 g fast tofu
1 kvist färsk rosmarin

Hetta upp oljan i en kastrull på medelhög värme.

Finhacka schalottenlökarna och fräs i oljan tills de mjuknar, ca 5 minuter. Tillsätt vatten, tran-

bär, apelsinsaft, agavesirap, vin, salt och svartpeppar. Låt koka upp.

Sänk värmen, rör ner arrowrotblandningen och låt sjuda tills tranbären mjuknat och såsen har tjocknat. Det här tar ungefär 7 minuter.

Om såsen är för skarp i smaken, tillsätt mer agavesirap. Ta av kastrullen från plattan och rör ner det rivna apelsinskalet. Låt svalna.

Sätt ugnen på 175 grader.

Olja en stor gratängform. Skär tofun i 2 cm tjocka skivor och lägg ner dem i formen. Häll

över tranbärs- och apelsinsåsen. Vänd runt tofun så att den blir helt täckt. Toppa med rosmarinkvisten och rosta i ugnen i 25 minuter eller tills såsen börjar karamelliseras.

Pst...vi på redaktionen skulle servera den här tofun till ett gott potatismos, rostade rotfrukter, ångkokta grönsaker eller annat mumsigt.

VEGANEN

USA har kommit bra mycket längre än Sverige på veganfronten, även om det just nu pyrr och sprakar på restauranger och caféer runt om i vårt land. I New York finns *Candle Café* och *Candle 79* som på många sätt har varit banbrytande för den veganska maten på andra sidan Atlanten. De har släppt böcker tidigare, och är nu aktuella med sin bok *Vegan Holiday Cooking from Candle Café* (på engelska) med mat för alla högtider, och självklart kan du göra den här maten till vilken fest som helst. Så ge den här kokboken till veganen (eller varför inte veganskeptikern) som vill fira lite extra och se på det stora spektrat av veganmat som finns där ute.

Recept: Joy Pierson, Angel Ramos och Jorge Pineda Foto: Jim Franco

OSTBRICKA

8-10 personer

Kocken Angel på *Candle 79* gör ostar som ser och smakar fantastiskt. Att göra veganska ostar från grunden kan låta som ett skrämmande projekt, men det är det verkligen inte. Du måste bara ge nöterna tid att ligga i blöt och mjukna innan du mixar dem. Du kan göra en fantastisk ostbricka bara genom att lägga till torkade fikon, vindruvor, päron, äpplen och dina favoritkex och bröd.

Cashewost

4 1/4 dl cashewnötter
2 msk citronsaft
1 msk näringsjäst, bjäst (finns på hälsokosten)
1 msk olivolja
1 tsk flingsalt
1 msk finhackad persilja
1 msk finhackad gräslök

Macadamiaost

4 1/4 dl macadamianötter
2 msk citronsaft
2 msk olivolja
1 tsk flingsalt
2 msk rosépeppar eller grönpeppar

För att göra cashewosten så börjar du med att lägga nöterna i blöt över natten.

Fyll en bunke rikligt med vatten och håll ner cashewnötterna. Låt stå i kylskåpet.

Häll av vattnet och skölj nöterna. Håll ner dem i en matberedare tillsammans med citronsaft, näringsjäst, olivolja och salt.

Mixa i 10-12 minuter tills du har en slät massa. Tillsätt mer vatten om massan känns för torr.

Skrapa ner cashewmassan i en skål och ställ i kylan i 1 timme för att bli lite fastare.

Forma cashewmassan till en rund kaka. Tryck fast de finhackade örterna runt kanten på cashewosten. Klar!

För att göra macadamiaosten blötlägger du nöterna på precis samma sätt som med cashewosten.

Häll av vattnet, skölj nöterna och håll sedan ner i en matberedare. Tillsätt citronsaft, olivolja och salt. Mixa i 10-12 minuter.

Skrapa ner i en skål och låt stå i kylan i 1 timme för att bli lite fastare.

Forma massan till en rund kaka och pressa fast pepparkornen runt om.



Ostbricka.



Sugen på att kaka raw food men vet inte riktigt var du ska börja? Vänd dig till Sveriges raw food-gudinna, Erica Palmcrantz Aziz, och hennes nya bok "Mitt nya raw food kök". Du kommer att få en svävande fart med hälsosamma frukostalternativ, lätta lunchrätter, mättande middagar och även imponerande festmat att bjuda vännerna på. Enkelt, kravlöst och inbjudande.

Recept: Erica Palmcrantz Aziz Foto: Anna Hult



Riswraps med dipp.

RISWRAPS MED DIPP

Rispapper är inte raw men är ett gott och kul sätt att äta grönsaker på. Det tar några gånger innan man blir bra på att göra wrapsen men ha tålamod. Det är värt det. Riswraps kan du variera på många olika sätt och gör en vardagsmiddag lite lyxigare.

Riswraps 1

8 nötfri
8 risblad
4 blad rödkål
2 morötter
1 päron
1 knippe gräslök
1 dl böngroddar

Dela rödkålsbladen i två delar. Ta bort den hårda stammen. Skär morot och päron i tunna stavar. Dela gräslöken på hälften.

Fyll en stor skål med varmt vatten. Blötlägg ett rispapper i vattnet tills det blir mjukt. Lägg rispappret på ett plant underlag.

Lägg ett halvt rödkålsblad i övre mittersta delen. Fyll rödkålsbladet med övriga ingredienser. Vik ihop och lägg upp på ett fat. Servera med sesamdipp.

Sesamdipp

1 dl sesamfrön
1 tsk honung
1 tsk äppelcidervinäger

1 msk tamari
1 – 1½ dl vatten

Mixa samman till en slät dipp.

Riswrap 2

8 rispapper
1 fänkål
½ papaya
½ purjolök
2 morötter
2 dl alfalfagroddar
1 lime

Skär fänkål, papaya, purjolök och morötter i smala stickor/julienner.

Fyll en stor skål med varmt vatten. Lägg i ett rispapper i vattnet tills det blir mjukt. Lägg på ett plant underlag. Lägg ingredienserna i mitten av rispappret med cirka 2-3 cm kvar på kanterna. Pressa över lite limejuice. Vik in nedre och övre delen och sist ytterkanterna. Lägg på ett fat. Servera med pinje- och sesamdipp.

Pinje- och sesamdipp

½ dl pinjenötter
½ dl sesamfrön
2 dadlar
1-2 msk tamari
1 – 1½ dl vatten

Mixa samman ingredienserna till en slät dipp.

ERIKAS TRYFFELTÄRTA

Min vän Erika Billysdottir skapar underverk i raw food-köket. Hennes kakor är vida berömda. Här får du del av Erikas underbara chokladtryffeltårta som har blivit vår julaftonstårta, då med rivet apelsinskal.

Botten

2 dl dadlar
en nypa salt
1 msk kokosolja
3 dl kokosflingor

Fyllning

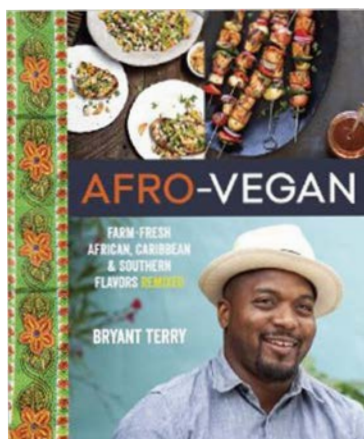
5 dl kakao
2½ dl honung
4 dl kokosolja
4 dl raw tahini (mixa sesamfrön med en neutral olja eller använd rostad tahini som du kan köpa i affären) 10 med-jooldadlar
2 dl vatten
½ tsk vaniljpulver
en nypa salt

Kör ingredienserna till botten och tryck ut den i en springform. Smält kokosoljan över ett ljummet vattenbad. Mixa i en kraftfull mixer eller gör smeten i mindre omgångar om du har en mer vanlig mixer: kör dadlar, vatten, salt, vanilj och honung till en smet i ca 20 sekunder, håll sedan i kokosoljan, mixa snabbt med mixern igen.

Häll över smeten i en matberedare och tillsätt tahini, blanda. Häll över smeten i formen, låt stå i ca 5 timmar för att stelna i kylan eller i frysen. Ta fram och tina när du ska äta.



Erikas tryffeltårta.



AFRO-VEGAN

Bryant Terry (eng.), 214 kr.

Afrikaninspirerad veganmat som garanterat kommer att hetta till det lite i vinter.



JAG & MIN MAGE

Camilla Söderström, 349 kr.

En bibel för matallergiker och alla andra. Receptsamling framtagen av Camilla efter att hon fått reda på att hon var allergisk mot 77 födoämnen, bl a alla sädeslag, mjölk och ägg.



BONNIERS VEGETARISKA KOKBOK

Bonnier Fakta, 306 kr.

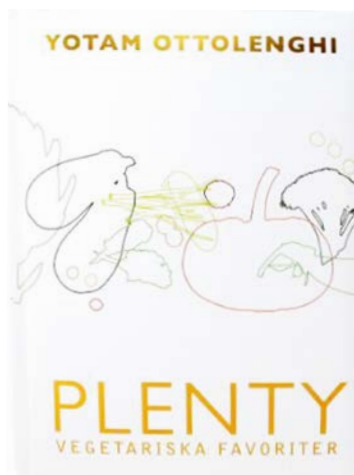
Från en bibel till en annan. Hundratal vegetariska recept för alla tider på dygnet och alla dagar i veckan.



MEATLESS

Martha Stewart (eng.), 182 kr.

Även Martha Stewart ger sig in i matchen och serverar enkel och snabb vegomat utan krångel.



PLENTY

- VEGETARISKA FAVORITER

Yotam Ottolenghi, Tukan förlag, 216 kr. Plenty släpptes 2012 och har redan blivit en klassiker för många. Intressanta smaker och konsistenser blandas i spännande vegorätter.

EN GOD BOK

MED ÄNNU MUMSIGARE INSIDA.



DEN GALNA SEXIGA DIETETEN

Kris Carr, Soulfoods, 230 kr.

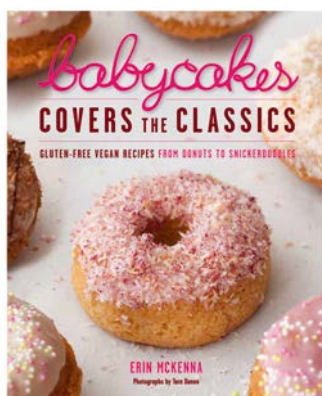
Succé i USA och nu på svenska. Kris Carr blev frisk från sin cancer genom en växtbaserad kost och delar med humor och inspiration med sig av sina framgångsrecept.

PODDAR

Om du hellre vill lyssna på härligt veganprat så finns podcasterna **Veganprat** och **Vegan för fan**.

www.veganprat.se

www.veganforfan.se



BABYCAKES COVERS THE CLASSICS

Erin McKenna (eng.), 172 kr.

Glutenfri och vegansk bakning, dessutom fri från soja och raffinerat socker. Från det kändistata konditoriet i New York som här täcker alla amerikanska klassiska bakverk, från brownies, donuts och snickerdoodles.



KÖP SIGNERAT EX VEGO - VEGANSK MAT FÖR ALLA TILFÄLLEN

Mattias Kristiansson, Massolit förlag, 235 kr.

Gå in på www.vegomagasin.se och beställ ett signerat ex av boken. Perfekt julklapp!

Enkel och snabb

VECKOMENY

– I samarbete med Gröna Kassen –

Recept & foto: Kina Svantesson och Carl Houbaer



Måndag

TOMAT- OCH SPENAT-PAJ MED OST

4 personer

3 dl dinkel- eller vetemjöl
¾ dl rapsolja
½ dl vatten
½ purjolök
1 gul lök
250 g körsbärstomater
100 g bladspenat

1½ msk grönsaksbuljongpulver
2 tsk oregano
1½ tsk örtsalt
2½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
200 g ost, t ex Jeezly örtost (mjölkfri)
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Blanda ihop mjöl, olja och vatten i en bunke. Tryck ihop till en deg

och pressa ut i en pajform, ca 25 cm i diameter. Förgrädda i 10 minuter.

Strimla purjolöken och finhacka den gula löken. Fräs i en kastrull tills den mjuknar något. Blanda ner körsbärstomater och spenat och fräs tills spenaten släpper sin vätska. Vänd ner grönsaksbuljongpulver, oregano, örtsalt och svartpeppar. Rör ner grädden.

Riv osten och blanda ner. Låt

allt koka ihop försiktigt i några minuter så att osten smälter något. Häll ner i pajskalet och grädda i 10-15 minuter.



Tomat- och spenatpaj med ost.



Korv- och rotsakspytt med currysås.

Tisdag

KORV- OCH ROTSAKSPYTT MED CURRYSÅS

4 personer

500 g gulbetor
300 g potatis
300 g morot
300 g vegokorv
2 gula lökar
2 dl pumpakärnor
1 tsk timjan
1 vitlöksklyfta
½ msk grönsaksbuljongpulver
2 tsk curry
1 äpple
2½ dl grädde, t ex soja eller havregrädde
salt
svartpeppar

Koka upp en kastrull med vatten.

Skrubba och skär gulbetorna i bitar. Skölj och tärna potatis och morot. Lägg ner gulbetor, potatis och morot i vattnet och

låt koka i ca 5 minuter. När de har mjuknat håller du av dem i ett durkslag.

Skär korven i slantar och stek i en stekpanna tills de får färg. Lägg över på en tallrik.

Hacka den ena gula löken fint och lägg över på tallriken med korven.

Rosta pumpakärnorna i en stekpanna och lägg åt sidan på en tallrik.

Stek alla rotsaker i en stor stekpanna. Krydda med timjan, salt och svartpeppar. Låt steka i ytterligare 5 minuter.

Finhacka den andra gula löken och vitlöksklyftan. Fräs i lite olja tills löken börjar mjukna. Vänd ner grönsaksbuljong, curry, salt och svartpeppar.

Tärna äpplet. Blanda ner tillsammans med grädden. Låt sjuda under omrörning på svag värme i några minuter tills såsen har tjocknat och äpplet mjuknat.

Vänd ner korv och lök i pytten.

Servert med currysås och toppa med pumpakärnor och gärna någon färsk krydda, smaklig måltid!

Onsdag

VINTRIG BULGUR-SALLAD MED SPENAT OCH GRANATÄPPLE

4 personer

2½ dl gröna linser
4½ dl vatten
1 msk grönsaksbuljongpulver
2½ dl bulgur
2 dl jordnötter
1 granatäpple
1 rödlök
3 dl Kalamataoliver
100 g bladspenat
3 msk olja
1 msk vitvinsvinäger
1 tsk örtsalt
svartpeppar

Skölj linserna i ett durkslag och koka mjuka i 20 minuter. Häll av i ett durkslag.

Koka upp vatten och grönsaksbuljong i en kastrull. Häll ner bulgurn och låt koka i buljongen på svag värme i ca 10 minuter. Häll bort överflödigt vatten.

Rosta jordnötterna i en torr stekpanna tills de får lite färg. Dela granatäpplet i två delar. Banka ut de röda fröna med en slev eller gröp försiktigt ut dem. Hacka rödlöken fint. Blanda ihop med oliverna i en skål.

Rör ihop olja, vinäger, örtsalt och svartpeppar i en skål.

Vänd ner bulgur, linser och granatäpple. Blanda allt och toppa med de rostade jordnötterna.

Skölj bladspenaten och servera till.

Torsdag

GRÖNSAKSSOPPA MED VITLÖKSFRÄSTA TOMATER

4 personer

1 gul lök
300 g morötter
1 fänkålsstånd
1 blekselleri
9 dl vatten
2 msk vitt vin
2 msk grönsaksbuljongpulver
1½ tsk oregano
5 lagerblad
2 vitlöksklyftor
1 tsk balsamvinäger
250 g färska körsbärstomater
1 burk kikärter
1 msk olja
salt
svartpeppar

Skiva den gula löken fint och fräs i lite olja i en kastrull. Skala och skiva morötterna.

Halvera fänkålen, skär bort roten och skiva sedan fänkålen tunt. Strimla bleksellerin. Vänd ner allt i kastrullen och låt fräsa i några minuter tills grönsakerna har mjuknat något.

Blanda ner vatten, vin, buljong, oregano, lagerblad, salt och svartpeppar. Låt sjuda under lock i 20-25 minuter. Känn efter så att grönsakerna har mjuknat.

Skiva vitlöksklyftorna och fräs i olja. Rör ner balsamvinäger och körsbärstomater. Låt steka med i några minuter. Häll av spadet från kikärterna och skölj i kallt vatten. Blanda ner i tomaterna och låt fräsa med i några minuter. Rör ner allt i soppan och späd eventuellt med mer vatten. Låt koka i ytterligare några minuter.

Servert soppan rykande het med bröd.



Vintrig bulgursallad med spenat och granatäpple.

Fredag

KALAMATALASAGNE MED BÖNOR

4 personer

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
300 g morot
1 paprika
1 tsk oregano
1 tsk timjan
½ tsk chiliflingor
1 burk, 400 g, kidneybönor
3 dl kalamataoliver
700 ml krossade tomater
3 msk rapsolja
3 msk vetemjöl
6 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk
1 msk grönsaksbuljongpulver
ca 8 lasagneplattor
salt
svartpeppar

Sätt på ugnen på 225 grader.

Hacka de gula lökarna fint
och fräs i lite olja i en kastrull.
Pressa ner vitlöksklyftorna.

Riv morötterna och hacka pap-

rikan. Rör ner i löken. Krydda
med oregano, timjan, chiliflingor,
salt och svartpeppar. Stek i ytt-
erligare några minuter.

Häll av spadet från bönorna
och skölj dem i kallt vatten. Blanda
ner bönor och kalamataoliverna
i grönsakshacket. Rör ner de
krossade tomaterna och låt puttra
på i några minuter.

Värm upp oljan i en kastrull.
Vispa ner mjölet och låt bubbla
på i en minut. Vispa ner mjölken,
låt koka upp och sjud under om-
rörning i några minuter. Smak-
sätt med grönsaksbuljong, salt
och svartpeppar.

Häll lite tomatås i botten av
en ugnsfast form, lägg på ett
lager lasagneplattor och mera
tomatås. Häll sedan över hälft-
en av bechamelsåsen och lägg
ytterligare ett lager med lasagne-
plattor. Häll över den sista tomat-
såsen och toppa med den sista
bechamelsåsen. Ställ in i ugnen
i cirka 20 minuter. Ta ut lasagnen
när den bubblar och fått lite färg.

Servera gärna rucola eller
något annat grönt till lasagnen.

Grönsakssoppa med
vitlöksfrästa tomater.



Kalamatalasagne med bönor.



Temugg från Sagaform, tillverkad i glas med dubbla väggar för att hålla värmen, kitchenstore.se, 199 kr.



Klassisk tekanna med små tryckta svalor. H&M Home, 149 kr.



Köp dina vinterskor och kängor på greenlaces.se. Etiska, veganska och snyggast i stan.



Årets glögg från Blossa är inspirerad av södra Frankrike, med smak av lavendel. 750 ml, 97 kr.

Maxa Mysfaktorn



Värmande ayurvedisk teblandning från Yogi Tea.



Söta små ljuslyktor från Indiska, 29 kr/st.



Mugg i retrostil, från leilasgeneral-store.se, 99 kr.



Det går inte att mysa utan en pläd. Här en grovstickad pläd med fransar från H&M Home, 699 kr.

Dessa värmetofflor är svaret när det kommer till kalla fötter. Värm i 90 sekunder i micron och njut. Från roligaprylar.se, 249 kr.



Vinterns långkok gör sig bäst i en vrålsnygg, medelhavsblå gjutjärnsgröta från Le Creuset. Cervera, 1599 kr.



Något gott att tugga på? Saltå Kvarn har flera russinmixer, där den med mullbär är vår favorit.

Glöm inte Glöggen

Det är verkligen synd att man bara dricker glögg en så kort period om året, för det är ju så himla gott. Men låt oss få ut så mycket glöglädje som möjligt den här gången och testa lite nya favoriter. I *Glöggboken* finner du inte bara intressant historia utan även såklart flera glöggrecept, glöggdrinkar och tillbehör. Total lycka tycker vi.

Recept: Annika Mogensen Foto: Ann-Sofi Rosenkvist



Glögg med saffran och clementin.

MORMOR BRITAS SAFTGLÖGG

1 nejlika
1 bit kanel
½ dl socker
3 dl blandad svartvinbärssaft
3 dl blandad äppeljuice

russin och skållade,
skalade mandlar

Lägg kryddor och socker i en kastrull.

Håll på saft och juice och hetta upp glöggen.

Skålla mandlarna genom att låta dem koka upp i vatten i en kastrull, så att skalet lossnar. Spola av mandlarna i kallt vatten och tryck sedan ut dem ur skalet.

Avnjut glöggen varm med skållade mandlar och russin.

GLÖGG MED SAFFRAN OCH CLEMENTIN

1 vaniljstång
1 clementin
1 flaska torrt vitt vin
1 pkt (½ g) saffran
3 nejlikor

2 msk agavesirap
¾ dl socker

kanelbitar
clementin i klyftor

Dela vaniljstången och skär clementinen i bitar.

Håll vinet i en kastrull och tillsätt saffran, nejlikor, vaniljstång och clementin.

Värm glöggen försiktigt och låt stå med lock i 15 minuter.

Tillsätt agavesirap och socker och rör tills det har smält.

Sila glöggen.

Servering

Servera glöggen varm med en bit kanel och en clementinklyfta i.



Om du vill att glöggen ska smaka lite mjukare och rundare kan du prova att tillsätta portvin eller madeira.



Mormor Britas saftglögg.



Linas lussekatter.

Sveriges nya Bakdrottning

Karolina Tegelaar

Man brukar säga att Ginger Rogers kunde dansa precis lika bra som Fred Astaire, men baklänges och i klackar. Karolina Tegelaar kan baka precis lika bra som Leila Lindholm, och det utan ägg och mjölk. Därför är hon utan tvekan Sveriges nya bakdrottning.

Intervju & foto: Mattias Kristiansson Recept: Karolina Tegelaar

Karolina är ett känt namn inom vegosvängen och har under flera år skämt bort oss med söta bakverk i alla dess former. Hon har gett ut flertalet böcker på eget förlag med klassikerna som vi älskar, blandat med nya favoriter. Allt utan ägg och mjölk.

Karolina Tegelaar växte upp på en bondgård i Borås. Nu är hon och hennes bror veganer medan hennes mamma är vegetarian. Men då åt de både höns, grisar och kalkoner från gården, något som blev allt svårare.

– En gång fick vi en kalv som bara hade ett öga och då kan man inte sälja den, så vi tog hand om honom för att slakta själva som vi hade gjort förr. Men vi började tycka om honom så mycket att ingen ville äta upp honom.

Hon blev vegetarian men tog inte direkt steget till vegan.

– Jag hade flera vegankompisar och då skämdes jag lite. Jag tyckte ju att det var rätt väg att gå men jag orkade inte. Sen fick jag IBS och det blev som en knuff i rätt riktning. Jag kunde verkligen bara få i mig gröt, men så fort jag blev vegan blev jag helt frisk.

Bakintresset fanns där redan under uppväxten. Kakor, tårter, you name it. Men att plötsligt bli tvungen att skipa ägg och mjölk, i kombination med ett brinnande bakintresse var inte helt enkelt.

– Det var svårt. Jag hade bakat hela mitt liv och nu blev allt helt plötsligt askast.

Det var då Karolina kände att det var dags för en förändring. De recept som fanns i böcker och på nätet höll helt enkelt för låg standard.

– Jag blev vegan 2006 och började med mitt bokprojekt 2008. Förlaget startades 2010 och 2011 kom första boken. Det var mjuka kakor som jag började med.

Hur gjorde du för att lyckas?

– Från början bakade jag alla veganrecept som fanns. Nu har jag en baskunskap så jag kan veganisera själv. Man lär sig.

Vad är fördomen mot veganbak?

– Att det inte går att baka utan ägg. Men, har du provat någon gång? Man tror att ägg är magiskt. Vi har bakat med ägg i flera hundra år och många konditorer har inte koll på vad ingredienserna gör eftersom de aldrig har behövt tänka på det. Det kommer ta lite tid att komma ikapp men ingenting är omöjligt.

– Det är såklart en jättedröm, mest för att visa att det går.

Vad är svårast då?

– Att baka utan ägg. Tar man bort ägget kan kakan inte binda så mycket socker och vetemjölsmängden blir lätt för hög. Så jag byter ut en del av mjölet mot en stärkelse och en del strösocker mot florsocker. Det blir mycket testande, runt 3 timmar varje dag.

Man märker att Karolina är utbildad biolog. Mycket forskande och extrem noggrannhet ligger bakom succén.

– Jag räknar ut procentmässigt hur mycket av allt som det finns i det jag gör. I glass är det jätteviktigt.

Finns det något du är extra stolt över?

– När jag började fanns det ingen som gjorde kola eller fudge. Ingen hade berättat att mjölk, grädde och smör bara är att byta rakt av, så det gör jag nu för så många jag kan. Sen älskar jag lite lyxiga saker som mazariner och biskvier.



Vad har du kvar att lyckas med?

– Jag vill lyckas med franska klassiker som en riktigt bra pate choux-deg och macroner. Maränger hade jag gärna jobbat mer med.

Karolina gav nu senast ut en gigantisk bakbibel med bakverk utan ägg, mjölk och gluten. En riktigt räddare för många allergiker där ute.

– Jag har ju ett allergiförlag och då hörde alla multiallergiker av sig och sa att det inte fanns någon bok för dem. Och det är helt knasigt. Alla sa att det skulle bli ett omöjligt projekt, men fyra år senare var Stora boken om naturligt glutenfri bakning klar.

Vad handlar nästa bok om?

Nästa bok blir våningstårter. Runt 30 stycken recept på allt möjligt.

När du inte bakar själv, var i världen köper du helst dina bakverk?

Babycakes i New York är en favorit. Otroligt snygg butik och koncept. Och goda kakor. Sweet pea bakery i Portland är också jättebra.

Och nu det som alla undrar: när startar du ett café?

– Vet inte... haha. Det är såklart en jättedröm, mest för att visa att det går. Men nu bakar jag halvtid och pluggar samtidigt, så det är svårt.

Klicka in på bokus.com för att köpa Karolinas böcker om glutenfri bakning samt klassiska julkakor.





Saffranskaka.

SAFFRANSKAKA

2 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
½-1 pkt saffran
100 g mjölkfritt smör, rums-
tempererat
1 ½ dl strösocker
1 dl florsocker
½ dl majsstärkelse
2 tsk bakpulver
3 ½ dl vetemjöl
1 krm salt
2 äpplen

Sätt ugnen på 200 grader.

Smörj och bröa en springform,
22-24 centimeter i diameter.

Koka upp grädden med saffran
i en liten kastrull. Ta av från
plattan när det kokat upp och
låt svalna helt.

Vispa ihop margarin, strö-
socker och florsocker. Vispa ner
den svala grädden och majs-
stärkelsen.

Blanda bakpulver med vete-
mjöl, salt och kryddor i en liten
bunke och rör sedan ner i smeten.

Överarbete inte smeten utan
rör bara snabbt ihop tills den är
blandad. Häll ner i formen.

Skala äpplen och skiva i
skivor som du sticker ner i
smeten.

Grädda i nedre delen av ugnen
i 35-45 minuter. Testa med en
provsticka som ska komma ut
ren från kakan när den är klar.

LINAS LUSSEKATTER

30-40 st

Vill du ha riktigt glänsande lussekatter så rullar du ut dem utan vetemjöl på underlaget. Jag förbereder gärna saffranslösningen dagen innan jag ska baka så kan blandningen stå och dra över natten och blir extra färgstark och smakrik.

60 - 80 russin

3½ dl mjölk, t ex soja- eller havremjöl
1 g, 2 kuvert, saffran
50 g jäst
1½ dl strösocker
½ tsk salt
100 g mjölkfritt smör, rums-tempererat
9-12 dl vetemjöl

grädde för pensling, t ex havre- eller sojagrädde

Blötlägg russin i vatten.

Koka upp mjölken med saffran och låt kallna helt. Blanda den kalla mjölkblandningen med jäst, strösocker, salt, smör och vetemjöl tills degen blir någorlunda fast. Låt jäsa 1 timme.

Knåda degen i 10 minuter i maskin eller 15 för hand. Tillsätt vetemjöl för att degen ska hållas smidig. Låt jäsa ytterligare 20 minuter.

Rulla lussebullar, tryck ner russin och låt jäsa i 30 minuter på plåten. Pensla med grädde och grädda i mitten av ugnen i 225 grader i 6-10 min beroende på storlek.

MJUK PEPPARKAKA

Den här klassiska julkakan fylld med lingon brukade min farmor Ada baka året runt. Hon hade bland annat grädde som fått stå och "surna" i kylskåpet i sitt recept. Jag har ändrat några av ingredienserna men resultatet är en kaka med samma fantastiska smak.

matfett och ströbröd för formen

4½ dl vetemjöl
2½ dl strösocker
2 tsk kanel
2 tsk mald ingefära
1 tsk mald kryddnejlika
2 tsk bikarbonat
100 g smält margarin
1½ dl mjölk, t ex soja- eller havremjöl
½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
1½ dl lingonsylt

Sätt ugnen på 175 grader.

Smörj och bröa en sockerkaksform. Blanda vetemjöl, strösocker, kanel, ingefära, kryddnejlika och bikarbonat.

Tillsätt smör, mjölk, grädde och lingonsylt. Håll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen i 40-50 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren när kakan är klar.





Mjuk pepparkaka.

TUNNA OCH KRYDD-IGA PEPPARKAKOR

Dessa gammaldags pepparkakor är tunna och smaksatta med pomerans, kryddpeppar och kardemumma utöver de klassiska pepparkakskryddorna.

250 g mjölkfritt smör, rums-tempererat
2 dl strösocker
1½ dl ljus sirap
1½ msk mald kanel
1 msk mald kryddnejlika
1 tsk mald ingefära
2 tsk mald kardemumma
2 tsk malda pomeransskal
½ krm mald kryddpeppar
1½ tsk bikarbonat
7 – 8 dl vetemjöl

Sätt ugnen på 200 grader.

Vispa margarin och strösocker vitt och pösigt. Tillsätt sirap, kanel, kryddnejlika, ingefära, kardemumma, pomeransskal och kryddpeppar. Vispa till en jämn smet.

Blanda bikarbonat med 1 dl av vetemjölet och rör ner i smeten. Rör ner vetemjöl tills smeten blir någorlunda fast. Låt vila i kylskåp minst ett dygn, gärna flera. Kavla degen tunt på bakplåtspapper och stansa ut figurer.

Grädda i mitten av ugnen i 5 – 8 minuter.

PEPPARKAKSHUS

Kavla ut degen direkt på bakplåtspappret så slipper du flytta bitarna som då blir skeva. Det är viktigt grädda pepparkakorna väl så att de inte mjuknar för då sjunker pepparkakshuset ihop.

3 dl strösocker
2 dl ljus sirap
100 g mjölkfritt smör, rums-tempererat
1 msk mald kanel
1 msk mald ingefära
3 dl mjölk, t ex soja- eller havremjölk
1 msk bikarbonat
15-17 dl vetemjöl

Fogning

3 dl strösocker

Sätt ugnen på 175 grader.

Värm upp strösocker, sirap, smör och kryddor tills det börjar koka. Tag av från plattan och håll i mjölk. Låt svalna.

Blanda bikarbonat med 1 dl vetemjöl och rör ner i smeten. Tillsätt sedan vetemjöl tills du får en någorlunda fast deg. Låt vila i kylskåp minst ett dygn.

Arbeta degen smidig och kavla ut 2-3 mm tjock och skär ut mönster eller figurer.

Grädda i mitten av ugnen i 12-15 minuter. Låt svalna på plåten.

Smält strösockret till fogningen på svag värme i en stekpanna, doppa bitarna i den gyllene fogmassan och sätt ihop delarna direkt. Akta fingrarna eftersom massan är väldigt het.

Tjock kristyr för pepparkakshusdetaljer

2 msk vatten
2 msk NoEgg
½ tsk ättiksprit (24%)
1 tsk vit sirap
2½-3 dl florsocker

Vispa ihop vatten och NoEgg med en elvisp tills blandningen tjocknar något. Häll ner ättiksprit, sirap och 2½ dl florsocker och vispa kraftigt. Du kan behöva tillsätta lite florsocker för att få en tillräckligt stel kristyr som håller formen. Testa att göra en liten topp i kristyrskålen, håller den sig kvar ett par minuter utan att sjunka ihop är kristyren tillräckligt stel och du behöver inget ytterligare florsocker. Blir kristyren för stel för att spritsa tillsätter du ett par droppar vatten och vispar upp kristyren igen.



Tunna och kryddiga pepparkakor
och pepparkakshus.



En kraftig **kakao** tillverkad på Criollo-bönor. Perfekt att rulla tryfflar i eller använda i julgodiset. Kommer i en snygg plåtförpackning. Kakao från Chokladfabriken, 200 g, 70 kr.



En klassisk kombination av **mörk choklad och hallon** trivs bra i den här kakan från Divine. 100 g, 29 kr.



Lakrits + choklad = ?
Överraskande gott är svaret!
Lakritschoklad från Maku, 80 g, 25 kr.



Lycka på en pinne. Bara doppa ner i en kopp varm mjölk och du får varm choklad på nolltid med smak av kanel och kardemumma. Pralinhuset, 25 kr st.



Mörk chokladkaka med goji- och blåbär. Kul smak och vrålsnygg kaka att lägga fram på ett fat. Köp på chokladhotell.se, 50 kr.



Ingen jul utan en **chokladkalender**. Här en ljus mjölkfri choklad som smälter i munnen. Och Fairtrade! Chokladkalender från Plamil, 125 g, 64 kr.

På tal om måsten.
Mintchoklad är absolut nödvändig för julefrid. Mintchokladkaka: Änglamark, 100 g, 23,50 kr.



Choklad-te. Kan det bli bättre? Köp i fin presentburk och ge bort som present till en chokladälskare. Choklad-te, etea.se, 150 g, 89 kr.



Marsipancigarr med päroncognac från Bräutigams. 100 g, 60 kr.

LYXIG CHOKLADKOLASÅS

3 dl

Den här chokladsåsen är så god att man knappt kan förstå det. Perfekt att värma och ringla över glass, använda som fyllning i kakor och tårter, som pålägg på syndiga frukostmackor eller bara att äta med sked. Dekorera glasburkar fint med band och handskrivna etiketter.

6½ dl strösocker
2½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

100 g mjölkfritt smör
en nypa salt
2 dl kakao
½ tsk vaniljsocker

Blanda ihop strösocker, mjölk, grädde, smör och salt i en stor kastrull. Koka upp och låt sjuda i cirka en timme tills du har fått en trögflytande, gyllene kolasås. Glöm inte att röra runt då och då så att den inte bränner fast.

Ta kastrullen från plattan och vispa ner kakao och vaniljsocker. Vispa med en elvisp i fem minuter och sedan är det bara att fylla upp såsen på väl rengjorda glasburkar.

DEKORERAD CHOKLADKAKA

1 kaka

Att ge bort choklad är alltid populärt. Att ge bort din helt egendesignade chokladkaka är ännu mer populärt. Du kan stoppa ner vad du vill; nötter, torkad frukt, godisbitar mm.

100 g mörk choklad
salta kringlor
strössel-snöflingor

Hacka den mörka chokladen och smält sedan försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Håll över den smälta chokladen

i en lagom stor plastlåda, t ex ett gammalt smörpaket. Det är den här formen chokladkakan kommer att få så var gärna kreativ.

Låt chokladen stå i rumstemperatur och stelna något.

Dekorera chokladkakan med kringlor, nötter och strössel.

Ställ in kakan i kylan och låt chokladen stelna helt. Slå in vackert med ett band eller i skyddande cellofan.

A festive still life composition. In the foreground, a rectangular chocolate bar is decorated with white icing flowers and several golden-brown pretzels. It is tied with a white string and rests on a white plastic cutting board. Behind it, two glass jars of chocolate spread are visible; one is sealed with a silver lid and a yellow ribbon, while the other is open, showing the spread and decorated with gold swirls. To the left is a large red Christmas ornament with white patterns, and to the right is a smaller gold one. The items are set on a light-colored woven placemat against a dark wood background.

Lyxig chokladsås.

Dekorerad chokladkaka.

BILLIGA VECKAN

15 kr/portion

En av fördelarna med vegomat är utan tvekan att den är så billig att tillaga. Här har vi komponerat en extra billig vecka som passar perfekt när du har en smal budget. Hela veckan kostar nämligen i snitt 15 kr/portion.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



Korv med bröd och grönsaker.

KORV MED BRÖD OCH GRÖNSAKER

4 portioner

Varför nöja sig med ketchup och senap när du kan toppa korven med så mycket mer!

8 vegetariska korvar
8 korvbröd
1 röd paprika
1 gul lök
1 tomat
4 champinjoner
salt
svartpeppar
ketchup
senap

Stek korvarna i en stekpanna och värm bröden i ugnen i några minuter.

Strimla paprikan och skiva den gula löken fint. Hacka tomaten och champinjonerna fint. Fräs allt i lite olivolja på medelhög värme. När det har fått fint med färg kryddar du med salt och peppar.

Stoppa korvarna i korvbröden och toppa med grönsaksröran. Ringla över ketchup och senap.

ÄRTIG PASTASÅS

4 portioner

Den här ärtsåsen kommer att lysa upp hela köket med sin intensiva färg. Ärtor och mynta är en älskad smakkombo som känns fräsch och uppiggande.

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
500 g frysta ärtor
2 dl vatten
2 tsk torkad mynta
2 msk citronsaft
salt
svartpeppar
spaghetti för fyra personer

Hacka den gula löken och vitlöken fint. Fräs mjuk i lite rapsolja. Häll på ärtor, vatten, torkad mynta, citronsaft, salt och svartpeppar. Låt sjuda i en minut.

Mixa ärtorna till en slät sås med hjälp av en stavmixer eller matberedare.

Koka pastan al dente enligt anvisningarna på paketet. Blanda pastan med ärtsåsen och servera.

Ärtig pastasås.





Vitkålsgatäng med svamp.

VITKÅLSGRATÄNG MED SVAMP

4 portioner

Den här rätten funkler lika bra ensam med en klick lingonsylt som i sällskap med annat. En perfekt rätt att frysa in.

250 g champinjoner eller annan svamp
1 vitkålshuvud, ca 1,5 kg
1 gul lök
75 g mjölkfritt smör
1 dl vetemjöl
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
5 dl mjölk, t ex osötad sojammjöl
eller havremjöl
ca 1 dl finhackad dill
rivet skal från 1 citron
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.

Skiva svampen och fräs i en torr stekpanna tills den har släppt all sin vätska. Ringla över lite rapsolja och stek i ytterligare någon minut så att de får färg. Salta och peppra. Håll över på en tallrik.

Skär vitkålshuvudet i fyra klyftor och skär bort den hårda roten. Hacka kålen grovt och skiva den gula löken. Ställ åt sidan så länge.

Smält smöret i en stor kastrull. Vispa ner vetemjölet och låt bubbla med i en minut. Vispa ner lite grädde och mjölk i taget. Låt såsen sjuda under ständig omrörning tills den tjocknar.

Ta grytan från plattan och rör ner hackad dill, rivet citrusskal, salt och svartpeppar.

Avsluta med att vända ner vitkål, lök och svamp i såsen. Håll ner allt i en stor gratängform och ställ in i ugnen i ca 30 minuter. Gratängen ska ha fått fint med färg.

TERIYAKIBROCCOLI MED NUDLAR

4 portioner

Teriyakisås hittar du i den asiatiska hyllan och den gör snabbt en ordinär wok lite mer spännande. Här spelar broccolin huvudrollen, men du kan självklart välja dina favoritgrönsaker.

1 gul lök
1 röd paprika
2 buketter broccoli, ca 500 g
2 morötter
1 dl färdig teriyakisås

1 dl cashewnötter
nudlar för fyra personer

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.

Hacka löken och paprikan grovt. Dela broccolin i mindre buketter. Skala morötterna och skär i slantar. Fräs allt i en het stekpanna.

När alla grönsaker har fått fint med färg och mjuknat håller du över teriyakisåsen. Låt bubbla på i en minut. Strö över cashewnötterna och servera med nudlar.



Teriyakibroccoli med nudlar.

TANDOORITORTILLA

4 portioner

Mexikansk snabbmat med en indisk twist. Tandoorikryddmix finns att köpa i alla matbutiker och är ett enkelt och billigt sätt att få variation på vardagsmaten.

1 gul lök
400 g sojafärs
1 påse tandoorikrydda
3 dl kokosmjölk

4 stora tortillabröd
valfri sallad

Finhacka löken och fräs den mjuk i lite olja. Tillsätt sojafärsen och låt steka med i någon minut.

Rör ner tandoorikrydda och kokosmjölk. Låt puttra på i två minuter.

Värm tortillabröden några sekunder i mikron och fyll med tandoorifärs och sallad.



Tandooritortilla.

BAKAD POTATIS MED SNABB MAJSHUMMUS

4 portioner

Hittar du inte bakad potatis går det bra med vanliga stora potatisar. Majsröran går även utmärkt att använda som pålägg.

4 bakpotatisar
2 burkar små vita bönor
1 burk majsörn, ca 300 g
1 färsk grön chili
2 vitlöksklyftor
2 msk citronsaft
½ dl olivolja
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.
Skär ett kryss på toppen av varje bakpotatis och pricka skalet

med en gaffel. Ställ dem i en ugnform och baka i 50 minuter eller tills de är mjuka.

Häll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Häll även av spadet från majs.

Finhacka den gröna chilin och vitlöksklyftorna. Mixa bönor, majs, chili, vitlök, citronsaft, olivolja, salt och peppar till en slät puré. Servera bakpotatisarna med majsröran.

Bakad potatis med snabb majshummus.



DAHL MED MATKORN

4 portioner

Den här indiska klassikern har vi gjort extra matig med matkorn som kokas direkt i grytan.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 morötter
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk torkad koriander
1 tsk mald spiskummin
1 kanelstång
3 dl röda linser
2 dl matkorn
1 burk, 400 g, krossade tomater
1 burk, 400 ml, kokosmjölk
2 grönsaksbuljongtärningar
1 liter vatten

Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Skala morötterna och tärna även dem fint.

Stek lök och morötter i lite rapsolja. De ska mjukna och få lätt med färg.

Tillsätt riven ingefära, koriander, spiskummin, kanelstång, röda linser, matkorn, krossade tomater, kokosmjölk, buljongtärningar och vatten. Koka upp och låt sjuda i 15-20 minuter eller tills linserna och matkornen är mjuka. Rör runt då och då. Servera.

Dahl med matkorn.

Bli älskad av alla med Ätbara presenter

Visst, blommor är en klassisk och uppskattad gå bort-present, men varför inte testa något nytt? Ätbara presenter är inte bara vackra att se på utan går såklart även att äta upp. Och finns det något härligare än att äta knaprigt karamelliserade popcorn eller doppa bröd i lite smaksatt olivolja?

KARAMELLISERADE PEPPARKAKS- POPCORN

1 liter

Jätteenkelt att göra och ett sätt att piffa upp redan goda popcorn. Fyll i cellofanstrutar och knyt ett vackert band runt. Alla kommer bli glada av den här knapriga gåvan.

2 dl popcorn
rapsolja
2 dl strösocker
2 msk mjölkfritt smör
2 tsk pepparkakskrydda

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt.

Täck botten av en kastrull med ett tunt lager rapsolja och håll på popcornen. Sätt på ett lock

och sätt plattan på medelhög värme. Vänta tills popcornen börjar poppa innan du börjar skaka lätt på kastrullen. Låt dem poppa på i lugn och ro. När poppandet börjar avta kan du skaka lätt igen. När de har slutat poppa är de klara och du kan ta kastrullen från plattan.

Håll ner strösockret i en stekpanna eller vid kastrull. Låt smälta på medelhög värme. När det har blivit vackert bärnstensfärgat rör du ner smöret och pepparkakskryddan.

Blanda med popcornen och sprid ut dem på plåten. Låt svalna och fyll sedan strutar, lådor eller dekorativa påsar med popcornen.

SMAKSATT OLIVOLJA

5 dl

Att smaksätta sina egna oljor är så enkelt att man lätt glömmar bort att göra det själv. Just därför är det den perfekta presenten, både till dig själv och andra. Gå gärna loss och testa andra oljor och smaksättningar som chili, citrongräs, valfria kryddor mm.

skalet av en halv citron
2 rosmarinkvistar
3 vitlöksklyftor
5 dl olivolja

Skär av det yttersta gula skalet på citronen. Inget av det vita ska med, det smakar bittert.

Stoppa ner citronskal, rosmarinkvistar och vitlöksklyftor i en flaska. Fyll på med olja och sätt på en kork. Låt stå i några dagar så att smakerna frigörs.



Karamelliserade
pepparkakspopcorn.

Smaksatt
olivolja.



VAD HÄNDER I JUL?

Vi önskar att vi kunde fira jul med alla våra läsare, men det är tyvärr omöjligt. Det närmaste vi kunde tänka oss var att låta er dela med er, så vi ställde tre frågor på vår Facebooksida och här har ni svaren.

1. Vad önskar du dig i julklapp?
2. Vad ser du mest fram emot på julbordet?
3. Vad har du för nyårslöfte?

Lina Zachrisson

1. Lugn och ro med familjen.
2. Grönkålpaj!
3. Äta mer veganskt och skippa även mjölkprodukter.

Cecilia Avokado Löf

1. Råsaftcentrifug
2. Hemmagjorda göttbullar.
3. Flytta till Malmö eller Göteborg.

Olof Jonsson

1. En mandolin.
2. Champinjonsstuvningen.
3. Gifva mig med en vegan och skaffa ett veganbarn.

Yvette Holm

1. Snö till barnen.
2. Sk*nka utan rumpa och vegansk potatissallad.
3. Top Secret.

Weronica Bäck

1. Något roligt att läsa.
2. Auberginesill.
3. Våga nya utmaningar.

Birgitta Bergander

1. Havtornsjuice från Åland, där min systerdotter bor.
2. Mat utan djurplågeri.
3. Laga riktig och god mat åt mig själv!

Ida Nilsson

1. Hälsa och lugn och ro för mina nära och kära.
2. Rödkålssallad med valnötter och dadelchoklad-tryfflar.
3. Äta mer vegansk mat.

Sanna Hellgren

1. Prenumeration på VEGO.
2. Grönkålssallad med apelsin.
3. Att successivt byta ut alla animaliska produkter till helt veganska!

Minna Toivanen

1. Sojadrycksmaskin.
2. Mammans finska morotslåda.
3. Läsa matte C så jag kan följa min dröm och börja jobba med och aktivt för miljön.

Ida Hübinette

1. Att veganska alternativ ska bli billigare och mer tillgängliga.
2. Glutenfria veganska göttbullar!
3. Skaffa fler kryddor!

Emma Lindeblad

1. Raw food kokbok.
2. Senapsgriljerad julskinka av kålrot.
3. Börja träna!

Annika Fundin

1. En spiralimaskin.
2. Fiskvännens frestelse, sojabullar och rödbetssallad.
3. Springa ett maraton.

Lina Durell

1. En sån där grunka som gör spaghetti av grönsaker!
2. Veganska ägghalvor, jag har beställt en form och allting.
3. Jag ska bli grym på jazzflöjt!

Diana Wadström

1. Bakmaskin i vacker färg.
2. Egengjorda praliner.
3. Gå ett steg närmare mina drömmar och vara en ännu bättre mamma även om jag redan nu är superbra.

PERSONLIGA PAKET

Du behöver:

- gul Fimolera
- svart märkpenna

Du kan enkelt göra dessa sanslöst söta paket med hjälp av lite gul *Fimolera* och en svart märkpenna.

Gul Fimolera hittar du på bl a *Panduro*. Rulla ut leran och forma till lussebullar, precis som du skulle göra med lussedeg. Grädda dem i 110 grader i 30 minuter. Låt svalna och måla sedan ditt russinen med hjälp av en svart märkpenna. Nu är det bara att limma fast dem på dina paket och de kommer garanterat att lysa lite extra under granen.



Good enough över jul och nyår

Text: Pia Hall

Glöm det hemska ordstäv "Man ska alltid göra sitt bästa"! Köp lite halvfabrikat till julbordet och dra ner på ambitionerna vad gäller nyårslöftet! Bestäm dig för att perfektion är utdaterat och att små steg kan vara bättre än jättekliv.

Handla julklappar, fräsa grönkål, städa, köpa julgran, slå in paket, fixa undan det sista i skolan eller på jobbet innan ledigheterna, gå på glöggställning, boka tvättstugan, titta efter e-nummer på alla förpackningar i mataffären, betala räkningarna innan julafton och vara glad och lycklig sådär generellt eftersom det ju är så himla härligt med jul ändå!

Och sedan kommer nyår: bli genombra människa som tränar varannan dag, aldrig stoppar i sig minsta lilla e-nummer, leva utan att lämna miljöspår och laga all mat från grunden och med massor av kärlek.

"Köp allt färdigt, klipp över lite
färska kryddor och håll god min"

Yeah right.

Julhelgen må vara vår mest älskade högtid, men det finns inte heller någon annan högtid som sätter lika mycket press på oss. Det finns en uppsjö av stress-listor framtagna av psykologer, läkare, forskare och allmänna besserwisshar där olika situationer listas utefter vilken effekt de har på vår stressnivå. Jag ska inte rabbla upp de som toppar listan (vill ju inte göra dig än mer stressad än vad du redan är), men julen finns med på samtliga listor. Aldrig överst, men definitivt i det övre skiktet.

Maten är ju en av julens huvudingredienser och automatiskt en källa till såväl glädje som prestationsångest. Speciellt i dessa dagar

när det är status att baka sitt eget surdegsbröd, brygga sin egen öl och, som vegan, gärna göra sin egen sojamjolk.

Och aldrig blir vi så traditionsbundna som till julen: vi tänker senap, äpple, rödkål, saffran – och i de flesta fall skinka, korv, köttbullar och sill. Det är vårt svenska kulturarv i jösse namn! När på heligt! Men faktum är att om man tittar tillbaka lite i den svenska mathistorien ser man att julmaten som den ser ut i dag inte har existerat särskilt lång tid. De flesta rätter som finns på en blandkostares julbord härstammar från 1900-talet, köttbullarna kom in först 1970...

Julmaten är alltså föränderlig, vår julmat formas efter tiden vi lever i och det får vara bra så. Vi behöver inte 20 rätter på bordet för att bli nöjda, kanske räcker det med sex-sju stycken riktigt goda istället.

Laga hälften själv och köp resten färdigt. Eller köp allt färdigt, klipp över lite färska kryddor och håll god min. Det där med att laga mat från grunden är underbart tillfredsställande och oftast underbart gott, men när tiden är knapp får man kompromissa

med sig själv. Good enough.

Efter julens frossa kommer så det nya året när vi gör upp med oss själva, när vi ritar upp nya fantastiska kartor för livet: vi ska träna, bli sunda, äta bra, bli genomgådda människor. Blandkostaren kanske bestämmer sig för att bli vegetarian, vegetarianen för att bli vegan, veganen för att bara äta helt ekologiskt och så vidare. Att sikta högt lär ju vara bra, men själv kan jag känna att det är trist att misslyckas. När jag siktar högt och inte når upp tappar jag ofta sugen och struntar helt enkelt i mina tidigare föresatser. Jag tror därför mer på metoden att ta det steg för steg. Att tänka på varje litet steg i rätt riktning som en framgång och varje snedsteg bara som en liten tillfällig avvikelse.

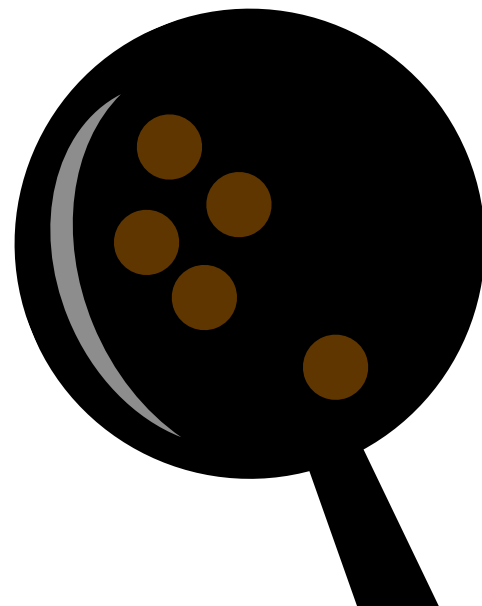
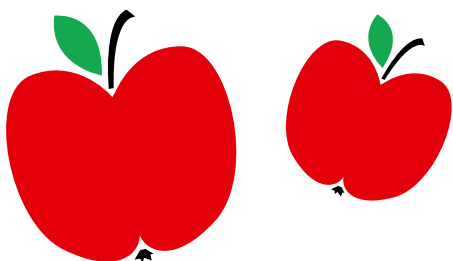
Är du blandkostare som vill börja äta mer vego, börja med att bestämma dig för att en dag i veckan ska bli helgrön. Efter några veckor kan du utveckla det till två dagar i veckan. Skynda långsamt så har du helt enkelt större förutsättningar för att lyckas med dina ambitioner.

Hur överleva julen som vego bland köttisar

1. Är inte julfirandet hemma hos dig själv, prata med den/de som det ska vara hos minst en vecka innan. Förklara precis vad du äter och inte äter. Självklart ska du erbjuda dig att ta med en rätt eller två!

2. Var redo för urvattnade och trista skämt. På jul träffar vi ofta släkt som vi inte hänger med så mycket resten av året. En del tycker att det roligaste som finns är att försöka driva med de som väljer vego. Var redo för det. Klarar du av att inte säga "kött är mord" på just julafton får du en stjärna i kanten.

3. Ge cred åt den som lagat vegorätter till dig/er! Även om det är det tråkigaste du någonsin smakat. Det kanske är första gången denna individ har tillrett en vegorätt, ge en principiell hyllning!





Chokladkola
med flingsalt.

Pekannötsknäck.

Minttryffel.

Frasiga jordnötsrutor.

Godis åt alla!

Godis är godast hemgjort och här har vi samlat våra små juveler bland knäck, kolor och tryfflar. Försök att spara några till julafton.

FRASIGA JORD-NÖTSRUTOR

16 bitar

De här rutorna är beroende-framkallande, tro oss. Försök att äta en och sedan sluta.

1 dl strösocker
1½ dl ljus sirap
1 burk jordnötssmör, gärna med bitar, 340 g
8 dl cornflakes
1 dl kokosflingor
200 g mörk choklad

Tryck ner ett bakplåtspapper i en avlång form.

Smält ihop strösocker, sirap och jordnötssmör i en kastrull. När sockerkornen har smält bort så rör du ner cornflakes och kokosflingor. Blanda väl och tryck sedan ut allt i den förberedda formen. Ställ in i kylskåpet och låt svalna.

Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Bred chokladen över jordnötssrutorna och ställ in i kylen i ytterligare några minuter. Ta ut och skär i fina bitar.

MINTTRYFFEL

40 st

Godis med mintsmaak hör julen till. Här har vi parat ihop en krämig minttryffel med en ut-

sida av knaprigt strössel.
200 g mörk choklad
50 g mjölkfritt smör
1½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk agavesirap
några droppar pepparmintsarom
en nypa flingsalt
strössel

Hacka den mörka chokladen fint och blanda med smöret i en kastrull. Låt smälta på svag värme.

Rör ner grädde, agavesirap, pepparmintsarom och salt.

Blanda och håll över i en skål. Plasta in och låt stå i rumstemperatur tills den har fått en lagom fast konsistens för att rulla.

Ta upp en klick tryffel med hjälp av en tesked, forma till en boll och rulla sedan i strössel. Förvaras i kylskåpet.

CHOKLADKOLA MED FLINGSALT

20 st

Den här chokladkolan kräver en kökstermometer. Har du ingen så köp, de kostar inte mycket och är extremt hjälpsamma, speciellt när du vill göra ditt eget godis eller leka med smält socker.

400 g mjölkfritt smör
3½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

5 dl strösocker
150 g mörk choklad
2 tsk flingsalt

Tryck ner ett bakplåtspapper i en form, ca 20x20 cm.

Smält ihop smör och grädde i en kastrull.

Häll ner strösockret i en annan kastrull och smält på medelhög värme. När sockret börjar smälta och bli bärnstensfärgat så skakar du lätt på kastrullen, rör inte runt med en sked eller liknande. Testa med en kökstermometer.

När sockret är mörkt och har nått 148 grader håller du ner smör- och mjölkblandningen i det smälta sockret. Det kommer att bubbla och ryka, men det ska det göra.

Värm på blandningen tills den når 126 grader. Ta kastrullen från plattan.

Hacka den mörka chokladen fint och håll ner i kolasåsen. Mixa med en stavmixer. Du kan också röra runt i den, men då finns det en risk att den skär sig på grund av allt smör och choklad.

Skrapa ner allt i den förberedda formen. Låt svalna i 10 minuter och strö över flingsalt.

Låt svalna helt i rumstemperatur. Skär sedan upp i fina små rutor. Förvara i kylskåp.

PEKANNÖTSKNÄCK

30 st

Det här är egentligen klassisk knäck, men vi har bytt ut hälften av sockret mot farinsocker och den hackade mandeln mot favoriten pekannötter. Det går självklart att ta din egen favorit, varför inte macadamianötter eller pistage?

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl ljus sirap
½ dl strösocker
½ dl farinsocker
1 dl hackade pekannötter
knäckformar

Placera ut knäckformarna på en stor bricka.

Koka upp grädde, sirap och strösocker i en kastrull. Låt koka tills smeten når 122 grader.

Ta kastrullen från plattan och rör ner de hackade pekannötterna. Klicka ner i knäckformarna och låt stelna.

#vegojul

Dela med dig av dina godaste julmat på din Facebook, Instagram, blogg, Twitter eller någon annanstans. Glöm bara inte hashtaggen #vegojul så att alla kan hitta den.



GRÖNASTE JULBORDET

Vegofferade klassiker och nykomlingar som alla kommer att älska

Julbordet kan vara lite knepigt för vegetarianer och veganer, men inte längre! Här dukar vi upp med pompa, ståt och all mat som vi älskar, självklart i en vegogrün skrud. Från krämig sillinläggning till kryddigt vegokött, frestelser, gratänger, svamppaté och grönkålspaj. Det har helt enkelt aldrig varit så här gott att fira jul!

KRÄMIG VEGOSILL MED CURRY OCH ÄPPLE

Ingen kommer märka att det inte är riktig sill i den här röran. Eller bry sig för den delen, så god är den. Om du inte hittar äggfri majonnäs går den bra att ersätta med yoghurt.

1 aubergine
2 dl äggfri majonnäs
2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
2 tsk curry
1 äpple, t ex Granny Smith
salt
svartpeppar

Skala auberginen och dela i mindre bitar. Förväll dem i ett par minuter i rikligt saltat vatten. Ta upp och skölj i kallt vatten.

Blanda ihop majonnäs, yoghurt och curry i en skål. Kärna ur äpplet och tärna fint. Vänd ner i såsen och smaksätt med salt och peppar. Avsluta med att röra ner auberginebitarna.

BRANTEVIKSSILL

En skånsk klassiker som här görs på tofu. Förbered gärna någon dag i förväg så att tofun hinner ta åt sig av alla smaker.

Lag
300 g fast tofu
1 dl ättiksprit (12 %)
3 dl vatten
2 tsk salt

2 dl strösocker
1 gul lök
1 rödlök
10 kryddpepparkorn
10 vitpepparkorn
1 tsk citronpeppar
1 lagerblad
1 dl finhackad dill

Skär tofun i mindre bitar. Lägg ner i en skål. Blanda ihop ättiksprit, vatten och salt och håll över tofun. Plasta in och låt stå i kylen över natten. Håll bort all lag utom 1 deciliter.

Hacka den gula och röda löken. Krossa kryddpepparkorn och vitpepparkorn i en mortel.

Smula sönder lagerbladet. Blanda tofu, strösocker, lök, kryddor och finhackad dill i en glasburk. Håll på den sparade deciliter lag.

Låt stå i ytterligare ett dygn och vänd lite på burken då och då.



Brantevikssill.

Krämig vegosill
med curry och äpple.



Grönkålspaj.

Vegos frestelse.

GRÖNKÅLSPAJ MED FILODEG

8 bitar

Det här är en hyfsat klassisk grönkålspaj med skillnaden att den har en filodegsbotten. Filodeg gör inte bara den här pajen väldigt snabb att göra, den bidrar även med en härlig frasighet.

1 paket färdig filodeg
rapsolja

Grönkålsfyllning
400 g grönkål

2 rödlökar
1 purjolök
1 dl svarta oliver
1 tsk salt
svartpeppar

Tofustanning

100 g tofu
1 dl yoghurt, t ex soyayoghurt
2 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk eller
havremjolk
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.

Skär ut 6 fyrkantiga ark som är något större än din pajform. Pensla ett ark med rapsolja och tryck ner i formen. Fortsätt att pensla och trycka ner resterande filodegsark. Kör in i ugnen i 10 minuter.

Grönkålsfyllning

Dra av bladen från de hårda stjälkarna. Släng stjälkarna och hacka bladen grovt.

Koka i lättsaltat vatten i 3 minuter. Detta gör att de mjuknar och bitterheten försvinner. Håll av vattnet.

Skiva rödlök och purjolök fint. Fräs tillsammans med grönkålen i lite rapsolja. Allt ska få fint med färg, löken mjukna och grönkålen minska rejält i volym.

Hacka oliverna grovt och vänd ner. Krydda med salt och peppar. Sprid ut fyllningen i pajskalet.

Tofustanning

Tärna tofun och mixa ihop med yoghurt, mjölk, salt och svartpeppar. Enklast är att göra det i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

Häll stanningen över fyllningen och rör runt försiktigt med en gaffel så att den kommer ner i alla hål och gömmor.

Grädda pajen i cirka 30 minuter eller tills den är vackert gyllenbrun. Ta ut och låt svalna. Servera varm eller rumstempererad.

VEGOS FRETELSE

4 portioner, 8 portioner på ett julbord

Vem är den där Jansson? Jag använder varken ansjovis eller grädde på komjolk, så det här får bli VEGOs frestelse. Och den konkurrerar ut alla andra om du frågar mig.

1 kg mjölig potatis
2 gula lökar
2 msk kapris, kan uteslutas
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk eller
havremjolk
½ dl ströbröd
25 g mjölkfritt smör
salt
vitpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.

Skala potatisen och skär i fina strimlor. Skiva lökarna tunt och stek mjuka i lite rapsolja. Löken ska bli lätt transparent. Rör ner kaprisen.

Blanda nu lök, kapris och potatis i en gratängform. Salta och peppra generöst.

Blanda ihop grädde och mjölk och håll över potatisen. Strö över ströbrödet och klicka på smöret. Gratinera i ugnen i 40-50 minuter.



Inga revben, men så mycket bättre.



INTE REV BEN, MEN SÅ MYCKET BÄTTRE

8 portioner på ett julbord

Man kan göra jättegoda vegetariska revbensspjäll på seitan, tofu och annat vegokött. Här har vi valt en klassisk kryddning som kommer att få folk att undra varför inte all mat på julbordet är vego.

Inte vegokött? Du kan även skala morötter, pensla med glazen och sedan rosta i 200 grader i ca 30 minuter. Ruskigt gott att duka fram på julbordet.

Koklag

1 kg vegokött, t ex Anammas fileér, sojabitar, Fry's beef style strips, fast tofu.

1 gul lök
1 morot
1 stjärnanis
1 lagerblad
1 liter vatten

Glaze

½ dl rapsolja
1 dl ketchup
½ msk rårorsocker eller farinsocker

1 msk tomatpuré
2 msk sojasås
1 tsk mald ingefära
½ tsk mald kryddnejlika
salt
svartpeppar

Håll ner vegoköttet i en gryta.

Skala den gula löken och halvera. Skala moroten och dela i grova bitar. Vänd ner i grytan tillsammans med stjärnanis, lagerblad och vatten. Koka upp och låt koka i 20 minuter. Håll av lagen.

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop samtliga ingredienser till glazen. Vänd vegoköttet i glazen och sprid ut i en ugnform eller på en plåt. Kör in i ugnen i 15 minuter eller tills det har fått färg och luktar ljuvligt.

Vi valde att ta genvägen och köpa färdiga vegobollar och korvar. Även "julsinkan" från Astrid & Aporna är köpt och griljerad med lite senap och ströbröd. Superenkelt och gott!



RÖDKÅLSSALLAD

Enklare tillbehör får du leta efter. Rödkål älskar lite sötna, här från apelsinsaft och sirap. Den här salladen är lika god direkt från stekpannan som avsvalnad.

5 dl strimlad rödkål
1 apelsin, rivet skal och saft
2 tsk ljus sirap
salt
svartpeppar
1 dl rostade valnötter

Stek rödkålen i lite rapsolja i en stekpanna satt på medelhög värme. När den börjar mjukna rör du ner apelsinskal och saft samt ljus sirap.

Låt apelsinsaften koka in. Smaka av med salt och peppar.

Häll upp rödkålen på ett serveringsfat. Hacka valnötterna grovt och strö över.

BRYSELKÅLS-GRATÄNG MED RÖKT TOFU

4 portioner som ensamrätt,
8 portioner på ett julbord

En krämig gratäng som balanserar upp den lätta bitterheten i brysselkålen. Vi har lagt till lite rökt tofu, men den går lika bra

att utesluta. Gratängen går bra att förbereda dagen innan och sedan värma på.

500 g brysselkål
2 msk mjölkfritt smör eller rapsolja
1 gul lök
100 g rökt tofu, kan uteslutas
2 msk vetemjöl
2 dl mjölk, t ex osötad sojamyjöl eller havremjöl
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 grönsaksbuljongtärning
vitpeppar
salt

Sätt ugnen på 225 grader.

Ansa och skölj brysselkålen och koka sedan mjuk i lättsaltat vatten. Det tar ungefär 5 minuter.

Hacka den gula löken och tofufint. Fräs gyllenbrunt i smör eller olja. Pudra över vetemjålet och rör om.

Tillsätt mjölk och grädde, grönsaksbuljongtärning och vitpeppar. Koka upp under omrörning och låt sjuda tills du har en krämig sås. Smaka av med mer salt om det behövs.

Häll ner den kokta brysselkålen i en gratängform. Täck med såsen och gratinera i 15 minuter.



Svamppaté.

SVAMPPATÉ

8 portioner på ett julbord

Den här svamppatén är spektakulär och kommer att bli en favorit hos många. Servera gärna med lite smörstekt svamp till som dekoration. Den här är även god som pålägg eller som topping på t ex en bakad potatis.

1 dl valnötter
50 g mjölkfritt smör
800 g blandad svamp, t ex champinjon, shiitake, portabello eller karljohan
+ extra svamp till servering
1 liten purjolök
3 schalottenlökar eller en gul lök
1 msk finhackad färsk timjan eller 2 tsk torkad timjan
½ dl vitt vin, kan uteslutas
1 burk små vita bönor
½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 msk citronsaft
½ dl hackad persilja
1 tsk salt
svartpeppar

Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de får fint med färg. Häll över på en skärbräda och hacka dem så fint det bara går.

Smält smöret i en stekpanna. Rensa svampen och hacka fint. Hacka även purjolöken och schalottenlöckarna fint.

Fräs svamp och lök i smöret tills svampen har släppt sin vätska och börjar få färg. Det här tar minst 10 minuter. Om du vill använda vin håller du på det nu och låter koka in. När du har en nästan torr svampblandning i stekpannan håller du över den i en skål.

Häll av spadet från börnorna och skölj i kallt vatten. Låt rinna av och häll ner i en matberedare. Mixa ihop med yoghurt, citronsaft, hackad persilja, salt och svartpeppar. Blanda börnorna med svampen.

Klä en form, antingen en brödform eller annan glas- eller porslinsform med plastfolie. Detta för att du ska kunna vända ut patén ur formen (självklart kan du hoppa över plastfolien och servera patén direkt i formen). Häll ner svampröran och lägg över plast. Pressa till patén med händerna.

Ställ in formen i kylen i minst 8 timmar, helst över natten.

Vänd upp patén på ett serveringsfat. Om du vill kan du steka lite extra svamp i lite smör och fördela runt patén.



Rödkålssallad.

Brysselkålsgratäng med rökt tofu.

KÅLROTS- RAGGMUNKAR

20 st små

Kålrot är som bäst under julen, så varför inte bara riva ner den i dessa glada raggmunkar. Går bra att förbereda.

250 g kålrot
150 g morötter
1 dl vetemjöl
1½ dl osötad sojamjolk eller havremjolk
1 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar

Skala och riv kålrot och morötter.

Blanda ihop vetemjöl, mjölk, timjan, salt och svartpeppar i en skål. Vänd ner de rivna rotfrukterna.

Hetta upp lite olja i en stekpanna och klicka ut små raggmunkar. Stek gyllenbruna på båda sidorna.

KÅLROTSBIFFAR

20 st små

Vi älskar kålrot så mycket och ville göra ett glutenfritt alternativ, så det blev dessa små biffar. Frasiga på utsidan och krämiga på insidan. Mums!

500 g kålrot
½ gul lök
2 msk gräddde, t ex havre- eller sojagräddde
1 tsk oregano
½ dl maizena
salt
svartpeppar

Skala kålroten och skär i mindre bitar. Koka mjuka i lättsaltat vatten. Mixa bitarna i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Gaffel går också bra.

Hacka den gula löken fint och blanda med kålrotpurén, gräddde, oregano, maizena, salt och svartpeppar. Låt stå i 10 minuter.

Klicka ut smeten i en stekpanna och fräs biffarna gyllenbruna på båda sidorna.

KNAPRIGA BOLLAR MED SVAMP OCH VALNÖTTER

20 st

Det är något speciellt med att rulla sina egna bollar. De här blir härligt knapriga och är jättegoda tillsammans med rödkål. Du kan göra allt för hand för att få lite struktur, eller mixa ihop allt i en matberedare vilket går mycket snabbare.

100 g champinjoner
1 gul lök
250 g fast tofu
50 g valnötter
1 tsk senap
1 tsk mörk sojasås
1 tsk torkad salvia
1 krm kryddpeppar
½ dl maizena
salt
svartpeppar

Hacka den gula löken och champinjonerna fint. Stek i lite olja tills de har släppt all sin vätska och fått färg. Häll över i en skål.

Smula ner tofun i skålen. Hacka valnötterna fint och blanda ner tillsammans med senap, sojasås, salvia, kryddpeppar, maizena, salt och svartpeppar. Låt smeten stå i 10 minuter.

Rulla till bollar och stek dem gyllenbruna.

SAFFRANSRIS À LA MALTA MED JORD- GUBBSSÅS

4 portioner

Vi älskar också ris à la Malta precis som den är, men här gjorde vi den lite färggladare och lite festligare. Om du vill ha den klassisk och clean är det bara att hoppa över saffranet i



Knapriga bollar med svamp och valnötter.

Kålrotsbiffar.

Kålrots-
raggmunkar.

gröten och det karamelliserade sockret på toppen.

Jordgubbssås

1 paket jordgubbar, ca 225 g
½ dl strösocker

Saffran à la Malta

4 dl vatten
2 dl grötris
1 kanelstång
1 paket saffran, ½ gram
½ tsk salt
7 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjolk
2 dl vispgräddde, t ex Alpro Airy & Creamy
½ dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

Jordgubbssås

Värm bären tillsammans med socker i en kastrull. Smaka av om det behövs mer socker. Häll

över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.

Fördela jordgubbssåsen i botten på fyra portionsformar.

Saffran à la Malta

Koka upp vattnet i en stor kastrull. Rör ner grötris och låt sjuda på svag värme i 10 minuter tills vattnet har kokat in och riset blivit mjukt.

Rör ner kanelstång, saffran, salt och mjölk. Låt sjuda på väldigt svag värme i ca 30 minuter eller tills du har en tjock gröt.

Häll över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.

Vispa grädden fast och fluffig med florsocker och vaniljsocker. Vänd ner grädden i gröten och din Saffran à la Malta är klar.

Klicka ner gröten i portionsformarna och jämna till ytan.

Vill du ha mer?

Gå in på www.vegomagasinet.se och ta del av några favoriter från Midsommarbuffén. Passar minst lika bra på ett överdådigt julfestbord.



Auberginesill med senap och inlagd tofusill.



Smördegspaket med valnötskräm och päron.



Yvones marinerade vegokött.



Rårakor med pepparrotstopping.



Saffransris à la Malta.

Något i glaset...

Vi tröttnade på att dryckestipsen till vegetarisk mat är så tråkiga och oinspirerande. Därför tog vi hjälp av dryckesmästarna och mat-skribenterna Karoline Nordefors och Anette Rosvall som här har tagit fram de bästa dryckerna till årets vegojulmat.

Text: Karoline Nordefors & Anette Rosvall

Till "Inte revbensspjäll..." och rödkålssallad

1. RÖTT - CANDIDATO TEMPRA-NILLO

(nr 22335) 54:-

Bärig och mjuk doft och smak. Finns både i flaska och på box. Passar som hand i handske till vegorätter.

2. ROOMI SVARTA VINBÄR OCH ARONIA

(nr 1923) 89:-

Även här finns en intensiv smak av mörka bär, gran, en och örter. Roomi är en svensk produkt som höjer det alkoholfria till en ny dimension.

3. SAXHYTTEGUBBENS BLÅBÄR 100%

(nr 1964) 69,90:-

100% blåbär smakar såklart blåbär direkt från skogen, inga tillsatser.

Till Vegos frestelse, svamppatén

7. VITT - BONTERRA CHARDONNAY

(nr 16632) 135:-

Ett fruktigt vin med massor av gula äpplen, nötter, smör och vanilj i smakerna.

8. ÖL - OMNIPOLLO LEON

(nr 1693) 49,90:-

Ofiltrerad ale med tydlig beska och smak av apelsin, grapefrukt och honung

9. MIKKELLER K:RLEK HÖST/VINTER 2014

(nr 11667) 29,90:-

Ofiltrerad med mycket kraftig maltkaraktär och frisk syra.

10. ALKOHOLFRIIT - JUS DE POMMES ARTISANAL PETTILANT

(1990) 39:-

Äkta fransk cider med mjuka bubblor och smak av röda mogna äpplen.

11. NYGÅRDA JULMUST VINTAGE OAK BOURBON

(99343) 29,90:-

Smakar som en traditionell jultust, med en vuxnare smak då den lagrats 6 mån på bourbonfat.



Till sillen

4. SNAPS - SOMMARSTRÖMS LINGON & ENBÄR

(nr 83028) 226:-

Mjuk och fin med tydlig lingonbeska och ett brett av enbär i eftersmaken.

5. PURITY VODKA

(nr 86519) 499:-

Galet snygg och lyxig snaps med en mild ren smak med toner av citrus och örter.

6. VIRTUOUS VODKA SEA BUCKTHORN

(nr 84940) 300:-

Ekologisk vodka med smak av solmogen havtorn med en kryddig doft. Drickes iskall!



Till efterrätten Saffransris à la Malta

12. SÖTT VIN - MAGELHEM NO 4:15

(nr 99543) 129:-

13. GLÖGG - BLOSSA TRESTJÄRNIG GLÖGG SPETSAD MED COGNAC

(nr 996517) 84:-

Starkvinsglögg med klassiska smaker som russin, kryddnejlika, kardemumma och en kick av cognac.



JA, KAVIAR!

De här är stapelvara inför högtidshelgerna. Tangcaviar som smakar precis som sin fiskiga motsvarighet. Finns från flera märken och du hittar dem i kyldisken.



APORNA HJÄLPER DIG

Astrid & Aporna har allt för en stressfri jul. Färdig julsinka utan rumpa, prinsesskorvar, vinterbullar med tranbär och salvia, sylta och pastej.

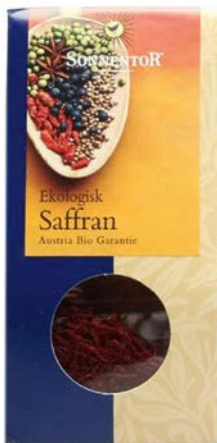
Kolla i kyldisken eller be butiken ta in.

SA DU KAVIAR?

Det kommer ständigt nya roliga produkter. Nu senast kom den här kaviarn på tub från Lysekils. Mildrokt, lätt sälta och dillsmak. God på mackan eller i såser. 190 g, 22 kr.

EKOSAFFRAN

Kör ner lite saffran i allt under julen, det smakar ju så gott och får en härligt glödande gul färg. Satsa gärna på ekologisk saffran, som den här från apotea.se. 0,5 g, 49 kr.



INGET MÖG!

Inget mög, bara kvalitet i Lagrito's senaper. Vi tycker äppelsenapen och rödbetssenapen låter som nya klassiker på julbordet. 167 g, 75 kr.



Genvägar i julstressen

Imponera med egen glögg

Kullamust har gjort det enklare än någonsin att imponera med egen äppelglögg. Med flaskan följer nämligen en förpackning med glöggkryddor som du värmer med musten.



SVENSKODLADE BÖNOR

GoGreen erbjuder nu bruna bönor och kidneybönor, odlade på Öland i lugn och ro. Det här gillar vi! Blötläggs och kokas utan konstigheter.



LÅT ANDRA RULLA

Låt Anamma rulla bullarna till julbordet. Du hittar dem i frysdisken och det finns förpackningar på 300 g och 1 kg.

MAJONNÄSLYCKA

Det kan vara svårt att hitta en äggfri majonnäs i butikerna, men Coop X-tras lättmajonnäs är vår absoluta favorit och smakar precis som den ska. 450 g, 22 kr.



Vi finns i
Stockholm
Uppsala
Göteborg
Malmö



GRÖNA KASSEN

MATKASSE • MATBUTIK PÅ NÄTET
VEGETARISKT • EKOLOGISKT
WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11

MAKEOVER

Risotto

Det finns inget tråkigare än när någon säger: "Det där tycker inte jag är gott!" Vi älskar mat för mycket för att låta sådant trams pågå, därför fortsätter vi vår makeover av olika råvaror och rätter för att inspirera och uppmuntra dig att ge det en chans till. Nu i juletider fick vi tag på den annars så anonyma jultomten.

Recept & Foto: Mattias Kristiansson

JULTOMTEN

FAMILJ: Tomtemor och ett gäng tomtenissar.

YRKE: Delar ut julklappar till snälla och inte alltid så snälla barn.

VARFÖR HATAR DU RISOTTO?

- Nu när jag har börjat kaka vego är det den enda rätten restaurangerna lyckas trolla fram när jag vill beställa något.

MEN OM VI GÖR EN RIKTIGT GOD RISOTTO?

- Nope, nej, no, aldrig. Jag vill inte se en risotto till på ett bra tag tack.

OKEJ OKEJ. MEN SÅ DET ÄR INTE RIS DU HATAR?

- Nej nej, nu talar du i tungor. Risgrynsgröt kan t ex aldrig bli tråkigt.

RISOTTOBIFFAR

4 portioner

De här frasiga biffarna är löjligt goda och ett perfekt sätt att ta tillvara på överbliven risotto. Frasigast blir de med pankoströbröd, men vanligt ströbröd går också bra.

1 schalottenlök
3½ dl avoriais
50 g mjölkfritt smör
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl riven (mjölkfri) ost
2 msk finhackad persilja
1 citron, rivet skal och saft
2½ dl ströbröd, helst asiatiskt pankoströbröd
salt
svartpeppar

Finhacka schalottenlöken och fräs tillsammans med riset och smöret i en kastrull.

Koka under tiden upp vatten och buljongtärningar.

När löken har mjuknat något håller du en slev med buljong över riset. Rör runt och låt koka in. Häll på lite mer buljong och låt även det koka in. Fortsätt så här tills all buljong är använd och riset är mjukt.

Blanda ner riven ost, finhackad persilja, citronskal och citronsaft. Häll över allt i en bunke och låt svalna helt. Du kan förbereda hit redan dagen innan och låta det stå i kylan.

Rör ner 1 dl av ströbrödet. Krydda med salt och peppar. Forma till små biffar och vänd dem i resterande ströbröd.

Hetta upp ett generöst lager med olja i en stekpanna. Stek risottobiffarna gyllenbruna på båda sidorna. Servera som de är med några citronklyftor, eller tillsammans med en god sallad.



*"Du skojar? På riktigt? Det är ju ett mindre
julmirakel hur gott det här smakar!"*



Mabel Matetsu, bananodlare, Ghana

Hej då fattigdom!

**ALLT FLER VÄLJER DE BANANER SOM FÖRBÄTTRAR
LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.**

Varje gång du väljer Fairtrade-märkta bananer bidrar du till att bananodlaren kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med alla bananer. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan bananodlaren lämna fattigdomen bakom sig.

Läs mer på fairtrade.se



Schyssta bananer

Vi svenskar konsumerar i genomsnitt 17 kilo bananer per person och år och förra året såldes det bananer för runt tre miljarder kronor. Att handla Fairtrade-märkta bananer är ett enkelt sätt att rädda världen och förbättra livet för odlare och arbetare på plantagen. Vi tog oss en titt på hur arbetet går för schyssta bananer.

Text: Fairtraderapporten *Schyssta bananer* Foto: Fairtrade

Intresset för etiskt producerade produkter har ökat kraftigt de senaste åren. Sju av tio svenskar uppger att det är viktigt att de livsmedel de handlar lever upp till en etisk standard samt att produktmärkning är ett bra stöd för att hitta rätt produkt i butiken. 2013 ökade värdet av sålda Fairtrade-märkta produkter med 29 procent och försäljningen av Fairtrade-märkta bananer med 59 procent. Försäljningen av Fairtrade-märkta bananer har sedan dess fortsatt att öka och under första halvåret 2014 har volymerna mer än fördubblats i jämförelse med året innan.

Alla Fairtrade-märkta bananer som säljs på den svenska marknaden är i dag dubbelcertifierade; det vill säga både Fairtrade-märkta och ekologiska. Majoriteten av de Fairtrade-märkta bananerna i Sverige odlas i Dominikanska republiken och i viss utsträckning även i Peru och Ecuador.

Samtidigt som flera nya aktörer intagit marknaden har den globala handeln med bananer tredubblats sedan 1970-talet. Mindre aktörer som tidigare inte haft möjlighet har nu till-

träde till marknaden. Med fler aktörer har handeln med bananer blivit ännu mer konkurrenssatt, vilket leder till fortsatt pressade priser i alla led, ända ner till de mest sårbara i kedjan. Anställda på plantager rapporterar om allt lägre löner och mer osäkra anställningsformer när andra kostnader inte går att pressa lägre.

– Fairtrade erbjuder en mer rättvis prissättning som säkerställer att odlare och anställda får möjlighet att fortsätta verksamheten, vilket gynnar alla i längden, säger Kwame Banson som arbetar för producentnätverket Fairtrade Africa och ansvarar för det regionala arbetet i Västafrika.

Den ökade försäljningen är betydande för de Fairtrade-certifierade bananodlarna. Tack vare Fairtrade-premien och de miljökriterier som ingår i Fairtrade-certifieringen ges odlarna förutsättningar att kunna ställa om till en mer hållbar produktion samtidigt som deras livs- och arbetsvillkor förbättras.

– En banan ska vara schysst och giftfri. Annars är det ingen modern banan. Så länge som branschen pressar priserna på bananerna blir det svårt att höja medvetenheten om produkten, och det gynnar ingen på lång sikt. Det krävs stark positiv kraft och centrala kampanjer på högre kedjenivå för att få företagen att satsa på större inköp av Fairtrade. Jag tycker det är glädjande att försäljningen av Fairtrade-märkta varor ökat så mycket, det är ett resultat av att branschen börjat göra rätt satsningar och är på rätt väg,

säger Anna Billing, projektledare för Fairtrade-arbetet på ICA Malmborgs Tuna i Lund.

Svenska aktörer upplever ibland att det kan vara svårt att få tillräckligt stora volymer av Fairtrade- och ekologiskt certifierade bananer i sitt sortiment.

– För konsumenten är Fairtrade ett mycket enkelt och effektivt sätt att motverka fattigdom, miljöproblem och barnarbete i producentländerna. Men vi måste komma ihåg att den utveckling Fairtrade leder till och de fördelar Fairtrade gene-



att det är det mest effektiva vi kan göra och att vi då kan vara säkra på att människorna själva löser de problem som finns på plats.

– En banan ska vara schysst och giftfri. Annars är det ingen modern banan.

rerar endast förverkligas när odlare och anställda har möjlighet att sälja sina produkter som Fairtrade-märkta, säger Kwame Banson.

Kwame berättar att om efterfrågan på Fairtrade var större skulle många fler få ta del av fördelarna certifieringen genererar. Många unga människor flyr från Västafrika i dag i hopp om att kunna försörja familjerna de lämnar efter sig. Med Fairtrade får människor förbättrade levnads- och arbetsvillkor, vilket enligt Kwame betyder mycket för odlare, anställda och deras familjer. Han berättar att han vet att bistånd ges från Sverige till Ghana, men han säger att det är ett bättre alternativ att vi köper Fairtrade-märkta produkter. Han menar



Vego testar PEPPARKAKOR

En jul utan pepparkakor går bara inte att föreställa sig. Pepparkakorna i vanliga matbutiker är underbart nog oftast utan både mjölkprodukter och ägg. Och eftersom vi älskar pepparkakor kände vi ett stort ansvar när vi utförde det här testet. Testet gjordes för övrigt utan dryck, men alla vet att de blir extra goda tillsammans med kall mandel- eller havremjolk.

Av: Mattias Kristiansson



Namn	Annas Original Pepparkakor	Små hjärtan – pepparkakor	Pepparkakor (glutenfria)
Märke	Annas.	Gille.	Semper.
Vikt	300 g.	425 g.	100 g.
Pris	17,95 kr.	24,95 kr.	22,95 kr.
Smak	Kryddiga och smakrika. Som pepparkakor ska smaka.	Helt okej smak, något svag.	Smakar märkligt med en konstig eftersmak. Inte pepparkakor.
Kommentar	En av de absoluta favoriterna. De tunnaste pepparkakorna i testet. Anna har även pepparkakor med mandel och apelsin.	Vi hade gärna sett lite mer färg på kakorna och något knaprigare.	Glutenallergiker förtjänar bättre! Synd, för de ser verkligen perfekta ut.
Betyg	VVVVV	VVV	V



Namn	Skånepepparkakor	Cederpepparkakor	Hemmagjorda pepparkakor
Märke	Thulins.	Kronans.	Se Karolinas recept på s. 44.
Vikt	200 g.	500 g.	-
Pris	19,95 kr.	95 kr.	-
Smak	Smakar inte så mycket alls.	Väldigt kraftig smak av ingefära och citrus. Riktigt goda.	Är det något som slår hemmagjorda pepparkakor?
Kommentar	Klena på egen hand. De tjänar på att ätas med smör och ost eller liknande.	Kanonrecept med en speciell smak som funkade väldigt bra. Måste provas trots priset.	Vi älskar verkligen att göra egna pepparkakor som kan varieras i kryddning, gräddning, och tjocklek helt efter behag.
Betyg	VVV	VVVVV	VVVVVV



Välkryddade pepparkakor.	Kung Oscar Pepparkakor	Pepparkakor utan tillsatt socker	Ekologiska pepparkakor
ICA	Göteborgs.	Gille.	Coop Änglamark.
300 g.	300 g.	150 g.	300 g.
16,95 kr.	24,95 kr.	19,95 kr.	20 kr.
Inte alls så välkryddade som namnet antyder.	Väldigt god och smörig smak. Smälter i munnen.	Smakar inte så mycket. Märks att de inte innehåller något socker.	God smak med mycket nejlika.
Tjocka pepparkakor som nästan är lite sega inuti. Vi förväntade oss mer smak.	Hyfsat tjocka pepparkakor men väldigt knapriga. Perfekta i formen och snygg färg.	Dessutom tråkig färg vilket också drar ner betyget. Sötade med malitol och skulle kanske kunna behöva några justeringar.	Stort plus för att de är ekologiska. Väldigt knapriga och precis lagom tjocka.
VVV	VVVV	VV	VVVV

KOST & HÄLSA

– De senaste rönen från forskningsvärlden

Text: David Stenholtz

Hjärnan föredrar hälsosam kost – om vi äter sådan

Enligt en studie som publicerats online i *Nutrition & Diabetes* kan vår hjärna lära sig föredra hälsosamma livsmedel. Forskarna observerade den del av hjärnan som associeras med belöning hos 13 överviktiga deltagare. Dessa deltog antingen i en kostinterventionsgrupp eller en grupp som inte ändrade sin kost. Interventionskosten bestod av en mer hälsosam, mindre kalorität kost med lågt glykemiskt index och mycket frukt och grönsaker med hög fiberhalt, dvs mycket hela vegetabilier.

Deltagarna blev visade bilder av mat med hög och låg kaloritäthet samtidigt som funktionella magnetkamerabilder togs av deras hjärnor. Hög kaloritäthet har livsmedel som animalier, socker, vitt mjöl och processade fetter. Över tiden började de som ändrat kosten att uppvisa bildmässiga tecken på mer glädje när de visades mat med låg kaloritäthet. Denna studie är en av de första att uppvisa hur matbegär och preferens av olika mat kan ändras.

Deckersbach T, Das SK, Urban LE, et al. Pilot randomization trial demonstrating reversal of obesity-related abnormalities in reward system responsivity to food cues with a behavioral intervention. *Nutr Diabetes*. Published online September 1, 2014.

Förbättrade hälsomarkörer av stärkelserik vegankost – efter 7 dagar

Ny studie som publicerades online denna vecka i tidskriften *Nutrition Journal* visar förbättrade hälsomarkörer av stärkelserik veganmat efter 7 dagar.

Deltagarna var totalt 1 615 personer som under en 10-dagars hälsokurs serverades en fettsnål, kolhydratrik, helt växtbaserad kost.

Vid start och efter 7 dagar mättes blodtryck och blodprover togs. Man fann då en signifikant sänkning av blodtryck, blodsocker och kolesterol.

John McDougall, Laurie E Thomas, Craig McDougall, Gavin Moloney, Bradley Saul, John S Finnell, Kelly Richardson and Katelin Mae Petersen. Effects of 7 days on an ad libitum low-fat vegan diet: the McDougall Program cohort. *Nutrition Journal* 2014, 13:99 doi:10.1186/1475-2891-13-99



David Stenholtz, specialist-läkare onkologi och ordförande i Läkare för framtiden.

Läkare för framtiden arbetar med att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar hälsa och sjukdomsutveckling.





Växtbaserad kost förlänger överlevnad efter bröstcancer

Världscancerfonden har släppt en ny rapport om bröstcancer inom ramen för sitt Continuous Update Project (CUP). Rapporten talar för vinster med en växtbaserad kost.

En panel av oberoende forskare gick igenom 85 studier med 164 416 deltagare som diagnostiserats med bröstcancer. De fann att risken att avlida i bröstcancer kan minska av att äta mer fibrer före och efter diagnos. Dessutom sågs att kvinnor som åt mer soja efter diagnos hade minskad risk för förtida död medan kvinnor som åt mer fett, speciellt mättat fett före diagnos hade högre risk för förtida död. Regelbunden motion och en hälsosam vikt var också gynnsamt.

Rapportens slutsatser stödjer en växande evidens att en mer växtbaserad kost kan förbättra överlevnad för kvinnor med bröstcancer.

World Cancer Research Fund International. Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity, and Breast Cancer Survivors. 2014. Accessed October 16, 2014.

Rött kött under vår uppväxt ökar risken för bröstcancer

Kvinnor som äter mer rött kött under sin uppväxt ökar sin risk att utveckla bröstcancer i vuxen ålder, jämfört med de som äter mindre. Detta enligt en ny studie från Harvard som publiceras i *International Journal of Cancer*.

Forskarna följde 44 231 kvinnor mellan 32-52 år gamla som deltog i Nurses' Health Study II i 13 år och fann att de som konsumerade mest rött kött under sin uppväxt

ökade risken för att drabbas av bröstcancer innan klimakteriet med 43 procent, jämfört med de som åt minst.

Farvid MS, Cho E, Chen WY, Eliassen AH, Willett WC. Adolescent meat intake and breast cancer risk. *Int J Cancer*. Published online October 3, 2014.

Vegansk kost bäst för vikt-nedgång

Ny studie som publicerats online i tidskriften *Nutrition* visar att överviktiga går ned mer i vikt ju mer animalier som utesluts ur kosten.

Forskarna randomiserade 63 deltagare till att följa en av fem kostregimer för vikt-nedgång som understryker mindre fett och kost med lågt glykemiskt index (GI). Kosterna innehöll fallande mängd animalier så att de var blandkost, flexitarianisk, fisk-vegetarisk, lakto-ovo-vegetarisk och vegansk.

Jämfört med de andra grupperna uppvisade de deltagare som följt råd om vegansk kost störst vikt-nedgång, minst intag av fett, kolesterol och mättat fett samt störst intag av fiber. Det var ingen skillnad i följsamhet till kosterna.

Forskarnas slutsats är att mer strikt växtbaserade kostregimer kan ge större resultat i viktminskningsstrategier och att dessa bör inkluderas i framtida riktlinjer för både vikt-nedgång och sjukdomsförebyggande.

Gabrielle M. Turner-McGrievy, PhD, RD, Charis R. Davidson, MPH, Ellen E. Wingard, MPH, RD, Sara Wilcox, PhD, Edward A. Frongillo, PhD. Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: A randomized controlled trial of five different diets. *Nutrition* Available online 18 October 2014. DOI: 10.1016/j.nut.2014.09.002





Avokadotimbal.

GOTT NYTT ÅR!

Dags att dansa ut ännu ett år med pompa, ståt, glitter, konfetti, god mat och bubbel i glaset. Stor fest med alla du känner, litet galej med nära och kära eller bara du och Grevinnan & betjänten på tv. Oavsett hur du firar så har vi maten och drycken som kommer göra ditt nyår ännu festligare.

CROSTINI MED ITALIENSK BÖNRÖRA OCH ROSTAD TOMAT

16 snittar

16 färdigköpta crostini eller
rostade baguetteskivor

Italiensk hummus

1 burk små vita bönor
1 vitlöksklyfta
½ kruka färsk basilika
2 msk rostade pinjenötter
1 msk citronsaft
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Rostade cocktailtomater

8 cocktailtomater
2 tsk olivolja
salt
svartpeppar

Italiensk bönröra

Håll av spadet från börnorna och skölj dem i kallt vatten. Släng ner börnorna i en matberedare tillsammans med rivna vitlöksklyftor, färsk basilika, rostade pinjenötter, citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar.

Mixa till en slät hummus. Du kan även mixa ihop allt med hjälp av en stavmixer.

Rostade cocktailtomater

Sätt ugnen på 125 grader.

Halvera tomaterna. Lägg på en plåt och ringla över olja samt strö över salt och peppar. Vänd runt tomaterna så att de täcks och vänd dem sedan så att snittytan är uppåt.

Rosta i ugnen i 2 timmar. Ta ut och låt svalna.

Bred eller spritsa lite italiensk bönröra på varje crostini och toppa med de rostade tomaterna.

SMÖRDEGSSNITTAR MED KAREMELL- ISERAD LÖK

16 st

Att lök kan smaka så här gott är inget annat än ett mirakel. På spröda rundlar av smördeg blir det här en garanterad showstopper.

4 gula lökar
1 vitlöksklyfta
½ dl olivolja
en nypa strösocker
en nypa salt
svartpeppar

1 rulle kyld smördeg, fryst går
också bra

Skiva de gula lökarna och vitlöksklyftan fint. Fräs i olivoljan tills den blir mjuk och lätt transparent. Blanda ner strösocker, salt och svartpeppar.

Höj värmen något och låt steka under lite mer översyn. Löken ska bli mörkare i färgen utan att brännas. Detta kan ta upp till 30 minuter men är så värt det.

När löken har blivit mörk och så mjuk det bara går är den klar.

Sätt ugnen på 200 grader.

Ta ut rundlar ur smördegen med ett kakmått eller litet glas. Lägg dem på en bakplåtspappersklädd plåt.

Fördela löken på rundlarna och grädda i 10-15 minuter. Ta ut och låt svalna något innan du serverar dem.

AVOKADOTIMBAL

4 portioner

Att göra en prydlig timbal ser alltid proffsig ut. Det går lika bra med ett högt kakmått som med en riktig timbalform. Eller

så formar du bara avokadon till en prydlig hög, det kan liksom inte bli fel.

2 avokador
1 tomat
1 msk finhackad schalottenlök
1 citron, rivet skal och saft
2 msk finhackad dill
salt
svartpeppar
yoghurt, t ex sojayoghurt
röd tångkaviar
dillkvistar

Halvera avokadon och ta bort kärnan. Gröp ur fruktköttet med en sked och tärna hyfsat fint.

Halvera tomaten och gröp ur kärnorna. Tärna tomaten i lika stora bitar som avokadon.

Blanda avokado, tomat, finhackad schalottenlök, rivet skal och citronsaft, finhackad dill, salt och svartpeppar i en skål.

Lägg i en prydlig hög på fyra assietter. Du kan även pressa ner dem i en timbalform och sedan bara lyfta upp den så har du en perfekt timbal.

Toppa med en klick yoghurt, tångkaviar och en dillkvist.

SKÅÅL!

Vår meny är såklart inte komplett utan något gott i glaset. Här finns drycker för hela kvällen, från snittarna, förbi chokladfondanten och fram tills alla skrålar "Happy New Year". Men du, drick med måtta, det blir roligare så.

Dryckestips: Karoline Nordefors & Anette Rosvall



ALKOHOLFRI

GASTRONOMI-GRUPPENS ÄPPELMUST INGRID MARIE
(nr1863) 38:-



PATRICK SOUTRIAN BLANC DE NOIR

(nr 77063) 275:-
Frisk och fräsch Champagne med tydlig syra och frukt och en doft som präglas av färsk aprikos. Smaken är tydlig av mogen citrus och mineral.



ÖL - BROOKLYN LOCAL 1

(nr 1630) 79.90:-

Fruktig och syrlig smak med honungssötma, ofiltrerad med brödiga toner utav jästfällningen.



LA VIDA AL CAMP CAVA (nr 7776) 109:-
Mineraler, nötter och citrus trängs i denna prisvärda cava.



MOUSSERANDE/CHAMPAGNE FRANCOISE BEBEL ENTRE CIEL ET TERRE

(nr 77411) 389:-

Fyllig smak med röda äpplen, grapefrukt och mineraler. Torr med fina bubblor och en lång elegant eftersmak.



Crostini med italiensk bönröra och rostad tomat.

Smörgåsar med karamelliserad lök.

Chokladfondant med hallon och vaniljglass

BRACHETTO D'ACQUI

(nr 73586) 141:-

LOUIS ROEDERER CARTE BLANCHE

(nr 7600) 399:-



Till kaffet

GRÖNSTEDTS NOEL 2014 XO

(nr 40422-02) 399:-

Lanseras 5/12 2014

Ny smak lanseras varje år och detta år hittar vi apelsinmarmelad och fikona som tydliga toner. Passar utmärkt till julens gotter och kaffe.



SKÅNSK ÄPPELBRANDY

(nr 86164) 217:-

Skånska äpplen pressas till must och jäsas till cider för att sedan destilleras till en bärnstensfärgad dryck med smak av äpplen, karamelliserat socker och vanilj.



Piccata med kronärtskockor
och vitvinsås.

PICCATA MED KRONÄRTSKOCKOR OCH VITVINSSÅS

4 portioner

Du kan göra den här piccatan på stora skivor vegokött som t ex seitan, men vi har valt aubergine som blir något helt nytt med en lyxig panering. Och med såsen till! Ah! Såsen går förresten bra att förbereda i förväg, resten går på ett kick.

Frasiga grönsaker

2 auberginer
2 + 2 dl vetemjöl
2½ dl vatten
3 dl pankoströbröd (finns i den asiatiska hyllan i matbutiken)
salt
svartpeppar
rapolja

Vitvinssås

2 schalottenlök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
2 msk vetemjöl
2 dl vitt vin
3 dl grönsaksbuljong
1 citron, saften
2 msk kapris
salt
svartpeppar
1 burk kronärtskockshjärtan

800 g potatis
citronskivor

Frasiga grönsaker

Skär auberginen i ca 5 mm tjocka skivor på längden. Lägg ut dem på kökshanddukar eller ett lager av hushållspapper. Strö över salt och låt dem ligga så i 30 minuter.

Pressa på skivorna med en kökshandduk eller hushållspapper så att du pressar ut allt vatten.

Strö ut 2 dl vetemjöl på en tallrik. Vänd skivorna i vetemjölet och skaka av överflödet. Vispa ihop de resterande 2 dl vetemjöl med 2 dl vatten, salt och svartpeppar. Strö ut pankoströbrödet på en tallrik.

Vänd nu de mjölade auberginslivorna först i smeten och sedan i pankoströbrödet. Se till att de täcks helt.

Hetta upp generöst med rapsolja i en stekpanna och stek auberginen frasig och gyllenbrun. Låt rinna av på hushållspapper.

Vitvinssås

Finhacka schalottenlökarna och vitlöksklyftorna. Fräs på medelhög värme i olivoljan tills de har mjuknat och blivit lätt genomskinliga. Strö över vetemjölet och låt bubbla på i en minut.

Vispa sedan ner vitt vin, grönsaksbuljong, citronsaft och kapris. Låt såsen koka ner tills ungefär hälften av vätskan är kvar. Smaksätt med salt, svartpeppar och eventuellt mer citron.

Häll av spadet från kronärtskockshjärtana. Skär dem i halvor och stek dem sedan i lite olivolja tills de får fint med färg. Vänd ner dem i såsen.

Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Pressa den i en potatispress eller mosa sönder den med en visp eller liknande. Salta och peppra efter smak.

Lägg en liten hög med pressad potatis i mitten av tallriken. Toppa med några panerade grönsaker. Häll över såsen och några kronärtskockor, samt dekorera med en citronskiva.

CHOKLADFONDANT

4 portioner

Chokladfondant är en lyxigt läcker chokladdessert med flytande chokladlava inuti. Så lugn, den ska vara ogräddad i mitten. De kan serveras i formarna som de gräddades i eller stjälpas upp på serveringsfat. Oavsett är det här en sprakande avslutning på året.

Chokladfondant

mjölkfritt smör och strösocker till formarna
75 g mörk choklad
75 g mjölkfritt smör
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl strösocker
1 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver

Till servering

florsocker
vaniljglass, baserad på soja eller havre
färska bär

Sätt ugnen på 175 grader.

Smöra och sockra fyra små formar, helst suffléformar – de har en bra storlek.

Hacka den mörka chokladen fint. Häll ner i en kastrull tillsammans med smöret och smält försiktigt på låg värme. Ta kastrullen från plattan och rör ner grädden.

Blanda strösocker, vetemjöl och bakpulver i en bunke. Vispa ner chokladsmeten i mjölblandningen med hjälp av en ballongvisp. När du har en slät smet utan klumpar fördelar du den i formarna.

Grädda i 15 minuter. De ska fortfarande vara ogräddade i mitten. Vänd eventuellt upp på assietter. Pudra med florsocker och servera med färska bär och glass.



Chokladfondant.



Mathin Lundgren.

BARMÄSTAREN HAR ORDET

Vare sig det är nyårsfest eller vilken fest som helst under det kommande året, kan vi alla behöva lite tips på på drinkfronten. Hur många är vi inte som kör på samma gamla vanliga etikett för att det känns tryggt. Nej, drinkar ska det vara, och vem bättre att prata med än med barmästaren Mathin Lundgren.

Intervju: Mattias Kristiansson Recept: Mathin Lundgren Foto: Charlotte Gawell

Nu när alla planerar sina nyårsfester, har du några tips på hur man enkelt och relativt stressfritt lyckas med cocktailbiten?

– Oavsett om det handlar om nyårsfest eller bara att ha några vänner över till vardags så tycker jag att det är viktigt att man är väl förberedd med det som man ska servera så att man kan ägna sig åt sina gäster istället för att stå och stressa i köket med mat och/eller dryck.

Finns det några rookie-misstag som du kan varna för redan nu?

– Det är alldeles för vanligt att isen tar slut

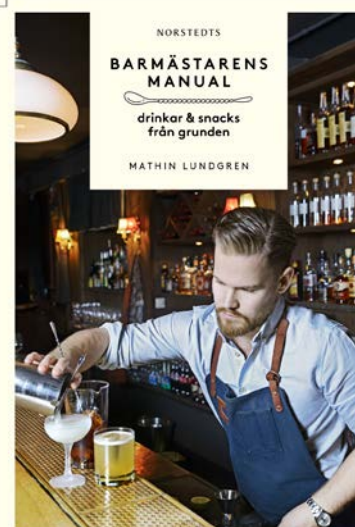
när festen är som bäst så ta i när du gör eller köper is. Tänk på vilken servering och vilket glas ni tänker servera i då detta också i många fall avgör hur mycket is som kommer att gå åt.

Några andra tips på en lyckad festkväll?

– Se till att det finns bra alkoholfria alternativ och/eller svagare drinkar så att fler kan vara med längre. En grej med riktigt goda drinkar är att man vill kunna dricka fler.

Om man är ny i cocktailvärlden och bara ska göra en drink, vad rekommenderar du?

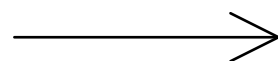
– Välj ut en bassprit som du gillar och lär



J min bok, Barmästarens manual (Norstedts), ger jag tips både på bra mat och dryck att servera vid diverse festligheter och vad man kan och bör förbereda innan.

dig att göra en sour* (*en skakad drink med sprit, citron och sockerlag. Oftast serverad i ett fryst cocktailglas).

Utgå från proportionerna 5-3-2 vilket betyder 5 cl sprit, 3 cl citron och 2 cl sockerlag* (*se nästa sida). Önskar du en sötare



drink är det bara att ta lite mer sockerlag och önskar du en lite surare så tar du lite mer citronjuice. Om du vill förlänga den kan du tillsätta is och sodavatten i ett highball glas så har du istället en *collins*.

Klassisk bål har nu uppdaterats till "punch". Är den på väg tillbaka och vad är fördelarna med en punch?

– Fördelen med 'Punches' eller 'Bål' är att man kan servera flera personer precis på samma sätt som när man delar på en gryta med långkok. Egentligen är det bara en drink i större format som lämpar sig väl att dela med sig av. Dessutom kan man förbereda flera av ingredienserna i förväg och garnera både skålen som man serverar ur och glaset vackert.

Finns det några misstag man helst ska undvika när man blandar ihop sin punch?

– Det viktigaste är att om man har något kolsyrat i sin punch så bör man tillsätta den precis innan serveringen tillsammans med isen. Just isen ska alltid gå i i sista sekund.

Vad dricker du själv på nyår?

– Ingen nyår är komplett utan champagne. Men jag börjar gärna innan maten med en *Negroni* som är en klassisk italiensk

cocktail med lika delar gin, söt vermouth och Campari.

Den lämpar sig också ypperligt om man är många och om man förblandar den på flaska för en snabb och smidig servering.

Vilken drinktrend tror du kommer att regera under 2015?

– Jag tror det fortsatt kommer att vara mycket klassiker och barers egna små variationer på dessa. Jag tror även att fler barer kommer att göra fler egna produkter.

ROSTADE MANDLAR

Enkelt och alltid rätt. Jag hade en gång en köksmästare som sa att en bar inte var komplett utan bra rostade mandlar. Dessa har fått smak av salt, citron, rosmarin och olivolja. Dessutom är de lätta att göra.

200 g naturella sötmandlar
1 msk olivolja
1 par nypor flingsalt
zest från ½ citron
rosmarin

Sätt ugnen på cirka 160 grader.

Sprid ut mandlarna på en ugnsplåt (gärna en med höga kanter).

Ringla över olja och sprid ut flingsalt över mandlarna. Använd fingrarna för att röra om.

Sätt in plåten i ugnen och rör om ungefär var femte minut så att mandlarna rostas jämnt. Allt som allt tar det 20–30 minuter.

Efter 15 minuter är det dags att lägga på 3–4 citronzestar och en kvist rosmarin för att ge mandlarna en touch av citrus.

Låt mandlarna svalna på en kökshandduk. Förvaras torrt.

GIN GIN MULE PUNCH

ca 12 serveringar

60 cl gin
36 cl limejuice
24 cl sockerlag (se nedan)
6 cl ingefärsjuice
96 cl sodavatten
lime, mynta och ingefära till garnering.

Blanda ihop samtliga ingredienser. Håll på is och dekorera med limeskivor, mynta och ingefära.

Större delen av en punch går bra att förbereda någon eller några timmar innan, det viktiga är att om man väljer en drink med sodavatten eller något annat kolsyrat så är det en bra idé att hålla i sodavattnet tillsammans med isen precis innan serveringen eftersom kolsyran annars hinner försvinna.

Samma sak gäller med färska örter, de bör läggas i precis innan servering för att inte tappa i färg och doft. Färska citrusjuicer håller sig däremot lätt fräscha några timmar, speciellt om de får stå kallt.

SOCKERLAG

5 dl strösocker
5 dl vatten

Sockerlag

Mät upp strösocker och vatten i en kastrull. Rör om under uppvärmning tills sockret har löst sig helt. Lagen får inte koka upp, då förångas en del av vattnet vilket ändrar konsistensen. Låt svalna och håll över den i en ren glasflaska. Var noga med att inte doppa fingrarna i lagen, då försämrar hållbarheten avsevärt. Lagen bör hålla 1–2 veckor i kylan.

Rostade mandlar.



Gin Gin Mule punch.



Festa som ett proffs

med Linnéa Johansson



Linnéa Johansson är svensktjejen som ville bli kock men slutade som festfixare åt kändiseliten i USA. Med kreativitet, fötterna kvar i den svenska matkulturen och ett ständigt intresse av att utvecklas och överträffa sig själv, ordnar hon minnesvärda fester och event.

Intervju: Mattias Kristiansson Recept: Linnéa Johansson Foto: Adrian Mueller, Dan McMahon och Morgan Norman

Hur hamnade du i USA?

Jag ville alltid bli kock, och hoppade glatt av efter 9an för att börja jobba. Men snart insåg jag att yrket inte alls var vad jag hade tänkt. Istället för att komma på nya recept och menyer fick jag stå i och steka spätta dagarna ända. Så efter en mindre karriärskris bestämde jag mig för att gå tillbaka till plugget och åkte till USA för att studera både high school och på universitet. När jag var klar, hoppade jag på första bästa grey hound-buss till NYC med eventbranschen som mål.

Vad exakt jobbar du med nu, för de som inte vet?

Jag jobbar med att planera events och fester som oftast är en del av en lansering eller en större PR-kampanj.

Du måste namedroppa lite! Vilka kändiskunder har du haft?

Oj. Ja, NYC är rätt kändistätt i alla branscher men kanske extra i eventbranschen så klart. Sen är det ju absolut inte alltid de som anställer mig själva utan kommer som gäst. Men några jag har jobbat extra nära med är Richard Gere, Susan Sarandon, Eva Longoria, Kardashians, Donald Trump och Donna Karan.

Jag antar att det är brutal konkurrens i din bransch, vad är det som gör att du är så eftertraktad? Varför är du så grym på att fixa fester?

Jag har en extremt konstig kombination av att vara kreativ men även superdetaljorienterad vilket har hjälpt mig på vägen. Men att fixa event är ju inte som jag brukar säga "rocket science" precis, så jag tror de flesta skulle klara det. Ja, det är extrem konkurrens i branschen så jag har sakta byggt upp mitt företag under de senaste 7 åren. Det är en rätt liten bransch så om man gör något bra vet alla om det, och självklart detsamma om man gör något dåligt. Det gäller att vara på tårna. Det var definitivt ingen overnight success utan något som tog tid att bygga.

Vad är det bästa med ditt jobb?

Att mina dagar aldrig ser likadana ut. Visst finns det tråkiga saker med mitt jobb, men det är alltid blandat med nya saker som ska göras eftersom varje fest är lite annorlunda och det är nya saker som ska fixas.

Vad är de galnaste kraven från folk som du var tvungen att fixa?

Många kändisar har så kallade riders, som beskriver vad de vill

ska finnas. Allt från maten till bilarna de vill åka i. Ju större kändis, desto större rider. Jag fick en rider från en A-listare en gång som var över 20 sidor lång som till och med förklarade vilken sorts toapaper de ville ha.

Får du någon gång riktig jäkla panikångest över att något ska gå åt helvete, och vad gör man för att inte känna så?

Ja, självklart. Varje gång innan ett event sitter jag och går igenom allt som ska hända och även vad som kan gå fel, och om igen. Enda botemedlet är att planera, planera, planera.

Märker du av någon vegotrend inom din bransch?

Ja, det har kommit mer och mer och började egentligen med Ellen DeGeneres som gjorde en Go vegan with Ellen-kampanj i sin talkshow och fick massa kändisar med sig. Självklart i städer som NYC och LA är det många som äter veganskt eller vegetariskt och det är inte alls ovanligt att göra events med endast vego.

Tips!

Kikärterna håller sig ca 1-2 dagar, så dessa går att förbereda i förväg.

OLIVOLJEFRITERADE KIKÄRTER

1 skål, 400 g

1 burk kikärter, ca 400 g
olivolja till fritering
½ tsk rökt paprikapulver
flingsalt

Sila av kikärterna och skölj väl. Torka dem riktigt torra med hushållspapper, då skvätter det mindre när du friterar. Fyll upp botten på en tjockbottnad, djup stekpanna med

ca 1 cm olivolja. Sätt plattan på medelvärme och värm tills oljan bubblar när du lägger i en ärt. Lägg i kikärterna och friterar ca 5 minuter under lite lätt omrörning. Ha ett lock tillgängligt ifall det stänker.

Ta upp kikärterna ur oljan och låt rinna av på en plåt täckt med hushållspapper.

När ärtorna svalnat lite, lägg dem i en skål och blanda i rikligt med salt och paprikapulver. Servera.



Linnéa Johanssons senaste bok, *Recept från sena kvällar i New York* (Norstedts) är en personlig festbibel med allt om hur du skapar minnesvärda fester med minimal ansträngning och stress, men med maximal utdelning, till mat, drinkar, tilltugg, tips och minnen.





SNOW CONE MED BLODAPELSIN & CAMPARI

Blodapelsinsirap

1 dl färsk, drickfärdig blod-
apelsinjuice
1 dl vatten
1 dl strösocker
1 dl filéade apelsinskivor

Till servering

is
1 dl campari

Häll vatten, socker och apelsinskivor i en kastrull och låt koka i någon minut så att sockret smälter.

Häll i en mixer och mixa allt till en sirap. Tillsätt blodapelsinjuicen.

Servering

Kör vanliga iskuber i en mixer tills de är finkrossade till snömos.

Skopa upp den krossade isen i strutar eller glas. Servera med en shot av blodapelsinsirap och campari, ungefär lika delar av varje.

Linnéa om Trender - 2015

Festtrender

Marquee Sign, alltså sådana där gammaldags teaterskyltar gjorda av glödlampor.

Att servera "family style", glöm upplagda tallrikar och sätt ut maten direkt på bordet.

Shiborimönster, på allt. De är en Japansk sorts tie die och är nya trenden efter *chevron* och *ikat*.

90-talsfester, ses mer och mer t ex till födelsedagsfester. Här är det neon och retro hiphop som gäller.

Burbon-smakprovningar.

Skyscraper farming. En av mina favoritställen att ha fest är på alla nya city farmer bondgårdar som popat upp. Ett ställe jag älskar är *Brooklyn Grange* i Brooklyn, där man har en underbar vy av manhattan mitt bland grönsaksbäddarna.

Mattrender

Ny asiatiska toppings, efter ingredienser som sriracha, och kimchi har blivit vardags mat. Så nu kommer toppings som gochujang (chili) och fermenterad sojaprodukter, eller shichimi togarashi (en blandning av olika kryddor) som jag tror kommer att bli det nya "salt och peppar" ett tag.

Flygande matleverans, började med ett australiensiskt pop up som leverera mackor via minifallskärmar till gäster som stog uppradade på ett X mitt i gatan.

Fusion eller mash up som det kallas just nu är tillbaka. Efter år av ren mat så börjar folk blanda igen. Saker som cronuts (croissants mixat med donut) eller cragel (croissant blandat med bagel) eller flatizza (flatbread blandat med pizza) börjar poppa up mer och mer på menyerna

HÖST & VINTER MED

Green Laces

WWW.GREENLACES.SE

BUTIK I DESIGNKOLLEKTIVET POPLIN,
HÖKENS GATA 7, 116 46 STOCKHOLM



GREEN LACES SÄLJER ETISKA SKOR OCH ACCESSOARER. VI FINNS FÖR ATT HJÄLPA DIG ATT MINSKA LIDANDET OCH ÖKA MODEGRADEN. DU KAN ALLTID KÄNNA DIG TRYGG MED ATT:

VI BEMÖTER DIG MED RESPEKT OCH UPPMUNTRAN

VÅRA PRODUKTER ÄR 100 % VEGANSKA

VÅRA PRODUKTER HÅLLER HÖG KVALITÉT



Pastellfärgade pappersdekorationer att hänga i taket. Från inreda.com, 3-pack för 90 kr.



Assietter av bambu med en explosion av färger, Indiska, 39 kr.



Ta sugrören till en ny nivå och gör dem av is! Formar från partykungen.se, 99 kr.



Servera med stil på en guldbricka från H&M Home, 129 kr.



Coolaste skålen, redo att fyllas med snacks. Skål Bjudning, IKEA, 19 kr.

HAR NI FEST ELLER?

Det är inte svårt att lyckas med fester. Ha bara oförskämt roligt och det kommer genast att smitta av sig på alla andra. Ok, lite roliga prylar underlättar också.



Bli ett party animal med dessa hysteriskt roliga pappmuggar, roligaprylar.se, 119 kr.



Fixa coola isbitsglobber med den här silikonformen från roligaprylar.se, 129 kr.



Självserving med en smidig bål-skål i plast, Lagerhaus, 149 kr.



Konfetti av silkespapper i olika färger, Lagerhaus, 25 kr.



Lek bartender med ett eget bar-set, Cervera, 299 kr.

VEGANPIZZORNAS ÅR

Ett område där vegantrenden har lyst extra starkt under 2014 har varit på pizzeriorna. Runt om i hela landet har veganalternativen poppat upp och förgyllt den annars så standardiserade menyn. Har du inte testat? Gör det!



PIZZERIA AMORE VÄSTERÅS

Pizzeria Amore började med veganpizzor förra året efter förfrågningar från Västerås veganer. Snabbt växte menyn och idag har de 14 pizzor, från Margarita och Hawaii till Salami och Azteka. De är jättegoda och smakar precis som pizzor ska. De kostar något mer än de övriga pizzorna på menyn, men den

smällen kan vi ta. Ett stort plus till den trevliga personalen som alltid kommer fram och frågar hur det smakar och om man har några tips på förändringar, nya tillbehör eller annat som kan göra dem ännu bättre.

Pizzeria Amore, Smedjegatan 2



HÄR KAN DU ÄTA VEGANPIZZOR

Källa: vegokoll.se

KARLSTAD

Gina's Pizza, Drottninggatan 14

ÖREBRO

Pizzeria Kruthuset, Beväringsgatan 12

VÄSTERÅS

Amore, Smedjegatan 2

GÄVLE

Old Saints, Norra Stapeltorgsgatan 11

MALMÖ

Mimo's pizzeria, Claesgatan 8

Möllans pizzeria, Ystadsgatan 4

New York Pizza, Gustav Möllers gata 2

Pizzeria Rex, Nobelvägen 107

Erikslusts Pizzeria, Köpenhamnsvägen 48

Algarve, Sandbackegatan 10c

STOCKHOLM

Pizzeria Midsommar, Midsommarvägen 11

Pizzeria Oliven, Folkungagatan 86 A

Penguin, Ölandsgatan 45 A

Dennisos Pizzeria, Åsötorget 1

O Mamma Mia, Kungstensgatan 60

GÖTEBORG

Café Pomerans, Blåsvädersgatan 12

Old Corner, Artillerigatan 14

Kellys, Andra Långgatan 28

L'Assassino, Andra Långgatan 35



PIZZA PIZZA PIZZA

Ingen kan pizza så som Vegotekets Fido. Målet var tydligt, vägen skulle bli hård, men han skulle baka och äta en veganpizza varje vecka under hela 2014. Han är inte framme än, men vi tog pulsen på honom inför slutspurt. Vilken pizza har varit godast? Tips och tricks? Vad blir nästa utmaning?

Text: Mattias Kristiansson Foto: Fido, Vegoteket.se

En veganpizza varje vecka, hur har det gått?

För det mesta har det gått bra! Vissa veckor när jag inte har varit hemma så har jag halkat efter lite men det är inte värre än att jag har fått trycka i mig två pizzor för att komma ifatt. Inte så jobbigt egentligen.

Har du tröttnat än?

Det är många som undrar detta, men sanningen är faktiskt att jag bara älskar pizza mer och mer för varje vecka som går. Möjligheterna är oändliga, en kan ju lägga vafan som helst på en pizza och det blir nästan alltid bra.

Pizza med hemmafriterad falafel, tomater, persilja, vitlökssås och tahinisås.



Vad är hemligheten bakom en grym pizza?

Det är tveklöst en bra botten som är den viktigaste beståndsdelen. Den får gärna vara tunn, frasig och bubblig. Sen är det ju alltid trevligt ifall en lägger lite extra kärlek på tomatsåsen.

Har du några tips, tricks, redskap eller liknande att dela med dig av?

En baksten är klart outhärlig, det gör botten så där frasig och god. Undvik dock att köpa de dyra och löjligen tunna pizzastenarna som finns i köksbutiker, åk istället ut till närmaste byggvaruhus och köp en ordentlig kalkstensskiva. Och sen behövs

så klart en bakspade för att skjutsa in pizzan i ugnen.

Vilka har varit favoriterna från året?

Ifall jag måste välja två absoluta favoriter så blir det nr. 38 med mozzarella, aubergine, fikon och körsbärstomater och nr. 30 med hemmafriterad falafel, tomater, persilja, vitlökssås och tahinisås.

Vad kommer du att äta på nyårsdagen?

Eftersom jag sällan är bakfull på nyårsdagen så ska jag stiga upp i ottan, baka fem av mina favoritpizzor under året, och bygga ihop en pizzatårta som jag ska sitta och festa på hela dagen.

Vad blir det för hashtag nästa år?

Jag har inte riktigt bestämt mig än, mer än att det ska vara en last. Laster är kul och gör en gott, synd att jag inte insett detta tidigare. Så #52veganmilkshakes kanske?



Pizza med mozzarella, aubergine, fikon och körsbärstomater

VEGOTEKET

Glöm inte att kolla in Fidos och Johannas grymma blogg med vegansk mat, restaurangbesök, produktnyheter och förödande snygga foton. www.vegoteket.se.



Fidos bästa pizzabotten

1 pizza / 2 portioner

280 g / 4 1/4 dl mjöl

1 1/2 dl vatten

1 msk rapsolja

1 1/2 g jäst (pytteliten bit)

5 g / 0,8 tsk salt

Smula ner jästen i en bunke.

Häll i lite av vattnet och rör runt så att jästen löses upp, häll sedan på resten av vattnet.

Tillsätt olja och salt och rör om.

Tillsätt lite mjöl i taget och rör ihop till en klumpfri deg.

Knåda degen i 7-8 minuter och dela den sedan i två lika stora bitar.

Forma till bollar, lägg på en tallrik och täck med plastfolie.

Låt degen jäsa ett dygn i kylskåp.





Glutenfri

GLUTENFRI PIZZA

¾ dl kokosolja
2½ dl ljummet vatten
25 g jäst
1 msk strösocker
½ tsk salt
1½ dl vitt rismjöl
1 dl durramjöl
½ dl tapiokastärkelse
½ dl potatismjöl
1 tsk xantangummi
1 tsk bakpulver
- vitt rismjöl för utbakning
tomatsås
valfri (mjölkfri) ost
favorittopping

Sätt ugnen på 300 grader. Använder du ugnsten sätter du in den när du startar ugnen.

Mät upp kokosoljan, håll i ljummet vatten och smula ner jästen. Håll ner strösocker och salt.

Blanda vitt rismjöl med durramjöl, tapiokastärkelse, potatismjöl, xantangummi och bakpulver i en separat bunke och håll ner i den våta blandningen. Låt jäsa i 30 minuter på en varm plats.

Arbeta ihop den lösa degen med en slev och kyl i kylskåp eller frys tills den är helt kall och betydligt fastare.

Dela degen i tre delar och kavla ut var och en på ett bakplåtspapper. Tillsätt vitt rismjöl tills det går att kavla enkelt, degen ska vara tillräckligt kyld för att lätt hanteras, den är dock inte smidig och hanterbar som en deg med vetemjöl.

Vill du ha en tjock kant kan du rulla eller vika in den allra yttersta biten av den utkavlade degen.

Bred sedan ut tomatsås över pizzan och toppa med valfri ost och dina favorittoppingar. Vill du ha en calzone lägger du ost och fyllning på endast halva din pizzabotten. Lägg över bakplåts-

pappret på en plåt och sätt in i mitten av ugnen eller skjutsa över bakplåtspappret på din varma ugnsten.

Grädda pizzorna i 5-8 minuter.

Recept från Karolina Tegelaars stora bok om glutenfri bakning!





Nyttiga juicer måste inte vara gröna, de kan även vara hysteriskt lilaröda som Kung Markattas rødbetsjuice. Riktigt god och en bra början på dagen.



Nytt år, nyårslöften. För dig som tänker satsa extra hårt på träning tipsar vi om den nya tränings-baren **Indiebars**, helt veganska och fulla med energi och protein. Klicka in på indiebars.com.



Allsidig kost är viktig oavsett om du är allätare eller vego. Vill du vara säker på att du får i dig allt är det bra att komplettera med en multivitamin. Psst... testa **OmniVegan**. Finns på hälsokosten för 129 kr.

Bra start på det nya året...

Glöm inte hashtaggen!

Vi hoppas att vi har inspirerat fler att käka vego och tänker fortsätta med det under 2015. Dela gärna med dig av din mat på instagram, facebook, bloggar, twitter mm. Glöm bara inte hashtaggen #vego2015.

JAG
GILLAR
#VEGO2015



Du gillar väl vego?

Tulen fångad i en muffin

Ibland vill man inte släppa taget om julen. Då är det extra smidigt att baka ner alla julens smaker i en saftig muffins med apelsin, tranbär och choklad.

Recept: Pernilla Berg Foto: Mattias Kristiansson

CHOKLADMUFFINS MED APELSIN OCH TRANBÄR

16 st

1½ dl mjölk, t ex soja-, havre-
eller mandelmjölk
2 tsk vitvinsvinäger
1 dl rapsolja
1 apelsin, rivet skal och saft
1 dl torkade tranbär
1 zucchini, ca 300 g
4 dl siktat dinkelmjöl
1 dl kakaopulver
½ dl sojamjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat

1 krm vaniljpulver eller
1 tsk vaniljsocker
1½ dl strösocker

Sätt ugnen på 200 grader.

Blanda mjölk och vinäger och
låt stå i några minuter. Skala
zucchini och riv den fint.

Tvätta apelsinen och riv skalet
fint. Pressa ut apelsinsaften.

Blanda i finriven zucchini,
rapsolja, apelsinsaft, rivet skal
och tranbär i sojamjölken.

Sikta ner dinkelmjöl, kakao,
sojamjöl, bakpulver, bikarbonat,
vaniljpulver och strösocker i en
annan bunke.

Rör ner de torra ingrediens-
erna i mjölkblandningen och
blanda väl. Enklast är att an-
vända en ballongvisp för att få
bort eventuella klumpar.

Fördela smeten i 16 muffins-
formar och grädda i 20 minuter.
Testa med en sticka, de ska vara
torra i mitten. Ta ut och låt svalna.





I Kissed By Ecos webbshop hittar du miljösmarta, giftfria och garanterat djurvänliga skönhetsprodukter. Välkommen!



Våra produkter tillverkas av naturliga och ofta ekologiska ingredienser som är snälla mot dig och miljön.



Våra märken är certifierade av Leaping Bunny och PETA, vilket garanterar att både slutprodukt och ingredienser är fria från djurtester.

10kr

per order går till ett aktuellt miljö- eller djurrättsprojekt. Du kan även ge ett eget bidrag i kassan om du vill!

www.kissedbyeco.se



*VI SES PÅ INSTAGRAM, FACEBOOK, GOOGLE+ & TWITTER!

Prenumerera på VEGO!

POSTA KUPONGEN ELLER BESTÄLL DIN PRENUMERATION PÅ WWW.VEGOMAGASINET.SE.

För att läsa köpvillkoren, gå in på www.vegomagasinet.nordicshops.com/kopvillkor

SVARSPOST

☐ **JA TACK**, jag vill prenumerera på 3 nummer för endast 149:- (från nr 1)

☐ **JA TACK**, jag vill prenumerera på 6 nummer för endast 298:- (från nr 1)

FÖRNAMN:

EFTERNAMN:

ADRESS:

POSTNR:

ORT:

E-POST: (ej obligatorisk)

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

TEXTA TYDLIGT!

VEGO

SVARSPOST

20645296

110 27 Stockholm

Receptregister

VEGOKÖTT & TOFU

- 11 Bräserad spetskål med korv
- 27 Negimaki på seitan
- 30 Bräserad tofu med tranbär och apelsin
- 36 Korv- och rotsakspytt
- 48 Korv med bröd och grönsaker
- 49 Tandooritortilla
- 59 Brantevikssill
- 60 Grönkålspaj med filodeg
- 61 Inte revben, men...
- 63 Knapriga bollar med svamp och valnötter

GRÖNSAKER & ROTFRUKTER

- 8 Tagliatelle med muskotnöt
- 15 Pumpalaspagne
- 16 Rödbetssoppa med hetta
- 18 Rostade rotfrukter med fikon
- 17 Bräserad endive
- 17 Pasta med apelsinsås och fräst grönkål
- 24 Krossad potatis med paprika, lime och vanilj
- 28 Wok med röd curry
- 29 Frasiga bollar med apelsin-sallad och valnötter
- 32 Riswraps med dipp
- 35 Tomat- och spenatpaj med ost
- 36 Vintrig bulgursallad med spenat och granatäpple
- 36 Grönsakssoppa med vitlöks-frästa tomater
- 37 Kalamatalaspagne med bönor
- 49 Teriyakibroccoli med nudlar

- 49 Vitkålsgratäng med svamp
- 50 Bakad potatis med majshummus
- 59 Krämig vegosill med curry och äpple
- 60 Vegos frestelse
- 62 Rödkaålssallad
- 62 Brysselkålsgratäng med rökt tofu
- 62 Svamppaté
- 63 Kålrotsraggmunkar
- 63 Kålrotsbiffar
- 68 Risottobiffar
- 77 Crostini med italiensk bön-röra och rostad tomat
- 77 Smördegssnittar med karamelliserad lök
- 77 Avokadotimbal
- 80 Piccata med kronärtskockor och vitvinssås

BÖNOR & LINSER

- 25 Guldgula kikärtspannkakor med vegetarisk curry
- 26 Koshari
- 36 Dahl med matkorn
- 48 Ärtig pastasås
- 85 Olivöljefriterade kikärter

BRÖD & SÖTSAKER

- 29 Rocky road med sötma, sälta och hetta
- 33 Erikas tryffeltårta
- 42 Saffranskaka
- 43 Linas lussekatter
- 43 Mjuk pepparkaka

- 44 Tunna och kryddiga pepparkakor
- 46 Lyxig chokladkolasås
- 46 Dekorerad chokladkaka
- 51 Karamelliserade pepparkaks-popcorn
- 57 Frasiga jordnötsrutor
- 57 Minttryffel
- 57 Chokladkola med flingsalt
- 57 Pekannötsknäck
- 63 Saffransris à la Malta
- 80 Chokladfondant
- 91 Fidos bästa pizzabotten
- 92 Glutenfri pizza
- 94 Chokladmuffins med apelsin och tranbär

DRYCK

- 9 Varm choklad med anchochili
- 39 Mormor Britas saftglögg
- 39 Glögg med saffran och clementin
- 82 Gin gin mule punch
- 82 Sockerlag
- 86 Snow cone med blodapelsin och campari

ÖVRIGT

- 10 Egen senap
- 31 Ostbricka
- 51 Smaksatt olivolja
- 82 Rostade mandlar

ute 20 januari
NÄSTA NUMMER

#VEG02015
ENKEL VARDAGSMAT

NY DESIGN

HÄLSOKICK
BRA START PÅ ÅRET

TV-kocken
Paul Svensson
om vegotrender

KNIVSPECIAL

BRANDMÄN
+ VEGANMAT?





Ersättningsguide

Att äta vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är man ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns där ute. Här har vi gjort en ersättningsguide som en hjälpare på din gröna väg.

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning

Mandelmjolk
Hasselnötsmjolk
Sötad och osötad sojamjolk
Havremjolk

Matlagning

Osötad sojamjolk
Havremjolk
Kokosmjolk
Mandelmjolk

Matlagningsgrädde

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

Alpro Airy & Creamy, sojagrädde
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Carlshamn visp

Yoghurt

Sojayoghurt
Havreyoghurt

SMÖR

Matlagning & bakning

Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda* och Coop*. Det finns även flytande mjölkfritt smör.

Bordsmargarin

Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn och Flora*.

OST

På mackan gillar vi t.ex. Astrid & Apornas "Jeezly original", samt Vegustos sortiment och Violife.

I matlagning passar ostar som Cheezly, Vegusto och Rizella.

Det finns även ett antal smältbara ostar från bl.a. Astrid & Aporna, Vegusto och Violife.

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisker från bl.a. Veggi, Anamma och Hälsans kök. Det finns även torkad sojafärs i välsorterade matbutiker, eller att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

Köttbullar

Vegobullar från bl.a. Anamma och Astrid & Aporna. Även fryst falafel från flera olika producenter.

Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisker. Från barnvänliga varianter från bl.a. Astrid & Aporna, Fry's och TaiFun, till starkare korvar från varierande märken.

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i istället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter.

No-egg

Äggs substitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria marängar.

Annat kött

Veggi har bl.a. sojastrips, cubes och steaks.

Fry's Beef-style strips.

Fry's Chicken-style strips.

Torkade sojastrimlor, filéer, grytbitar.

"Istället för kyckling", frysdisker.

Tzay, frystdisker.

Anammass sortiment.

Vegetarisk kebab och gyros

Tempeh, fermenterade sojaböner.

Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

ÖVRIGT

Smördeg. Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta. Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta, annars går risnudlar bra.

Böner och ärtor

VEGOKOLL.SE

För full koll på vilka produkter som är vego, fler förslag på ersättningar, näringslära och mycket mer, gå in på Djurens rätts vegolista - vegokoll.se.



100% VEGO

Multivitaminen du kan lita på!

OmniVegan®

En multivitamin för dig som vill ha ett kosttillskott utan onödiga tillsatser – **med hela 25 effektiva och lättupptagliga vitaminer och mineraler.**

Innehåller flera ingredienser värda att nämna, t ex:

- Vitamin K₂
- Vitamin D₂
- Zink och mangan
- Kisel, järn och koppar
- E-vitamin och C-vitamin
- De mest aktiva formerna av vitamin B₃, B₅ och B₁₂



Ett paket innehåller 60 tabletter.

Ca pris **129:-**

För skelett, tänder och muskler

Magnesium +300®

Magnesium är en essentiell mineral som är viktig för över **300 enzymer** i kroppen som är involverade i en rad biokemiska processer.

Nästan 50% av kroppens magnesium finns i **benstommen**.

Magnesium bidrar till att bibehålla **normal benstomme** och **normala tänder**.

Magnesium bidrar även till **normal muskelfunktion** samt till att minska **trötthet och utmattning**.

Med **Magnesium Pidolat**, en organisk och lättupptaglig form av magnesium.



En burk innehåller 60 resp. 180 tabletter.

60 tabletter:

Ca pris **99:-**

Välgörande fettsyror från solros

Solroslecitin

Lecitin granulat är nyttiga fettsyror i koncentrerad form, som kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt osv.

- Kolin bidrar till att bibehålla **normal leverfunktion**.
- Linolsyra bidrar till att bibehålla **normala kolesterolnivåer** i blodet.*
- Fosfor bidrar till att bibehålla **normal benstomme** och **normala tänder**.



En burk innehåller 200 gram.

* Gynnsam effekt uppnås vid ett dagligt intag av 10 g linolsyra. Solroslecitin bidrar med 6,3 g.

Ca pris **129:-**

25%

Rabattkod:
VEGO

JUL-SPECIAL

1 st OmniVegan® (60 st)
1 st Solroslecitin (200 gr)
1 st Magnesium +300® (60 st)

268:-

Ordinarie 357:-

JUL-SPECIAL

3 st OmniVegan® (3 x 60 st)

290:-

Ordinarie 387:-

Gäller tom 24 dec 2014.
Frakt 50 kr tillkommer på order under 500 kr.

Våra produkter hittar du i välsorterade hälsokostbutiker i hela landet.
Erbjudanden ovan gäller dock endast beställningar via:

www.omnisympharma.se

Samtliga produkter i denna annons är registrerade hos **Vegan Society, UK.**



Veggi önskar alla en
GRÖNARE JUL



**VEGANSK &
miljösmart**



Veggifamiljen är helt vegansk, gjord av sojaprotein Non-GMO, givetvis laktos- och glutenfri.

Familjens Julbord bjuder på: Vegetarisk Jansson, Sojastrips inlagda som Julsill, Skagenröra gjord på sojastrips och Amarantkaviar gjord av sojaminece.

Vi finns på: Ica, Coop, Hemköp, Willys, Citygross och i välsorterade Hälsokostbutiker.

Familjens Julrecept hittar du på: www.veggi.se