

ENKEL VARDAGSMAT • VINTERNS SMAKER • VÄRMANDE SOPPOR • MAT FÖR HELA FAMILJEN • GLUTENFRITT

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

132 sidor!
110 recept!

GRÖNARE JUL & NYÅR

JULBORDS- SPECIAL

Nya och klassiska vegofavoriter

SÖTSAKER
& GLÖGGMYS

INTERPRESS 2881-06



7 388288 105901

RETURVECKA V 3



DECEMBER - JANUARI NR 6 2015
PRIS 59,- (inkl. moms)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK

MATEN SOM PIGGAR UPP • BANBRYTANDE KINASTUDIEN • ÄT DIG STARK • TRENDIGASTE MATEN • RAW FOOD

Arlina, kaffeodlare, Indonesien

Hej då fattigdom!

**ALLT FLER VÄLJER DET KAFFE SOM FÖRBÄTTRAR
LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.**

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

Läs mer på fairtrade.se





Innehåll



Smaka på vintern, **12** Grön mat på SVT, **22** Glöggmys, **24** Den nya julmaten, **55** Klassiskt julbord vegostyle, **65** Fira in det nya året, **85** Vego 2016 – kom igång!, **86** Trendigaste maten, **116**

Dessutom

Ledare, **4** VEGO svarar, **5** VEGO tipsar, **6** Vi kan inte sluta... **8** Säsongens frukter och grönsaker, **17** Vad äter en vegan? **18** En vintervit middag, **32** Bind din egen julkrans, **36** Glutenfritt julbröd, **38** Allt till julbaket, **39** Mat för hela familjen, **40** En sötare jul, **44** Julklapparna att önska, **47** Tävling!, **48** Värmande soppor, **50** Så fixar du rätt julstämning, **54** Galna pepparkakshus, **62** Julens röror, **64** Veckomeny, **74** Asiatisk mingelbuffé, **80** Skåla in det nya året, **85** Maten som piggar upp, **94** Spring för hälsan, **97** Frestande smoothie bowls, **100** Nyfrälst fegan, **102** Ovanligt vanliga Kafé Braheparken, **104** Okomplicerad veganmat, **106** Trenderna nu, då och sen, **109** Sötsaker att unna sig, **110** Gör din egen hudvård, **112** Matsvinn på menyn, **115** Allt för din hälsa, **121** Revolutionerande Kinastudien, **122** Ät dig stark och frisk, **125** Receptregister, **128** Köp julklapparna hos VEGO, **129** Ersättningsguide, **130** I nästa nummer, **131**



Nya gröna traditioner

Då var det dags igen för den mest maxade högtiden på året, och vi ger dig därför vårt mest maxade nummer någonsin. VEGO:s julnummer är inte bara både högre och bredare i formatet, det är även hela 132 sidor tjockt! Hurra! Allt för att klämma in så mycket mat, prat och nya traditioner som möjligt.

För julen handlar om mat, och oftast väldigt köttig mat. Men det ska det bli ändring på! Här har vi 22 helgröna recept att göra plats för på julbordet. Och kanske till och med konkurrera ut någon gammal kämpe som sylta eller paté? För även om många oftast trycker på traditionerna till jul kan det vara kul att veta att många av våra traditioner är världens nya. Så nya att vi faktiskt kan säga "dags för nya traditioner din tråkmåns" utan att vara alltför banbrytande. Köttbullarna blev inte julbordsvärdiga förrän på 70-talet. Sill i alla dess inläggningar och smaksättningar är också nytt, precis som mycket annat. Så bli inte förvånad om vi om 40 år pratar om grönkålsbollar och auberginesill som riktiga "klassiker" på julbordet.

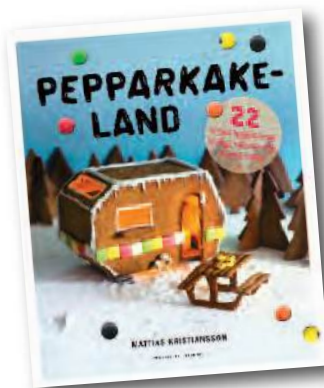
På tal om nya traditioner så har vi en hel del i tidningen för det nya året, spektakulära 2016, med alla tips och tricks för att du ska börja året så vegofantastiskt som möjligt. Perfekt för alla er nya i vegovärlden, men även en vänlig klapp på axeln för er redan frälsta. Om du tyckte att det blåste grönt i år kommer det att piska orkanvindar 2016. Och utan att avslöja för mycket så står det här julnumret för en hint om vad som kommer att hända med VEGO under året. Nu lägger vi nämligen i en ny växel, allt för ett grönare matbord, både juletid och sommartid.

En värmande glöggskål för nya traditioner!

Mattias Kristiansson, chefredaktör



De lovade att köra december ut och jag lovade att komma tillbaka. Jinx Foodtruck i Göteborg levererade en av årets mumsigaste matupplevelser.



Du har väl inte missat min nya bok "Pepparkakeland"? Ett barnsligt kul spektakel med stora och små, galna och snygga pepparkaksbyggen för alla åldrar.



Äntligen har jag tagit fram mina ursnygga veganska och värmande Timbercat-kängor, köpta på Greenlaces.se. Kom igen snö och is, inget kan stoppa mig!

1. Vad ser du fram emot på julbordet?

Jag älskade allt, men särskilt morotsbollarna med saffran på sida 67, grönkålsflarnen på sida 56 och självklart ris à la Mandel på sida 71.

2. Vad ser du fram emot i vegoväg 2016?

Att fler väljer att testa vego, både tidningen och maten.

3. Nyårslöfte?

Jag har lovat mig själv att springa genom vinter och slask för att satsa på fler sim- och löplopp 2016. Kanske leriga Tjurruset igen?

Min favoritröra just nu kräver knappt något arbete och gör sig perfekt på knäckebröd.

Blanda ihop: 1 avokado • 1 msk finhackad gräslök • 1 tsk ramslöksolja eller vanlig olivolja • flingsalt • svartpeppar • ½ msk rostade pinjenötter

VEGO svarar!

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Kör på! Vi älskar när du engagerar dig så mejla gärna till **redaktionen@vegomagasinet.se** eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.



VEGO-matkasse?

Hej! Tycker att ni bör börja med en matkasse med recept till!
/Josefine

Svar: Åh, visst hade det varit fantastiskt? Vi har faktiskt haft tankar på det, men känner inte att tiden räcker till just nu. Men vi håller alla dörrar öppna, så kanske en vacker dag!

Gillar er stil!

Hej! Har länge letat efter magasinet för mig. När dottern blev vegetarian och er tidning dök upp slog jag till direkt. Blir bara mer och mer nöjd för varje nr över allt jag lär mig och all god mat vi får till i köket.

Även den inbitna köttätande delen av min stora familj börjar nu mjukna. Gillar er stil och ordval, "släng i, veva ihop" m.m. Det andas att det ska vara enkelt.

/Linda, nöjd prenumerant

Svar: Men oj vilket fint mejl. Tack! Det här är precis sådant som gör att vi fortsätter att slita på. Och kul att vi verkar ha hittat rätt nivå, vegomat ska inte vara svårt eller knepigt på något sätt.

Bästa mjölken

Hej, vad ersätter man bäst mjölk/gräde i kaffe med? Alltså vilken sorts vegomjolk passar bäst?
/Jenny



Svar: Problemet med många växtbaserade mjölksorter är att de kan skära sig när man håller dem i kaffet. Vi har frågat de mest inbitna kaffeälskarna och de rekommenderar alla Oatlys speciellt framtagna iKaffe. Finns nu i välsorterade matbutiker.



Redo för Readly

Förutom i vår egen app och på Ztory.se går nu VEGO att läsa digitalt även på Readly.se. Allt för att ännu fler ska kunna ta del av den bästa vegomaten.

Prenumerera

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

Kundtjänst och prenumerationer

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

Övriga frågor, kontakta redaktionen
redaktionen@vegomagasinet.se

Chefredaktör & ansvarig utgivare

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

Grafisk form Malou Holm

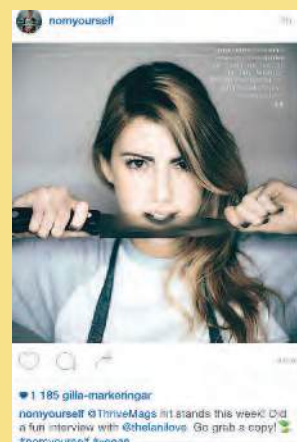
Korrektur Camilla Dunér

Adress Oxenstiernsgatan 33, 115 27 Stockholm

Annonsera annons@vegomagasinet.se

Förlag Vegoriket AB **Tryck** PunaMusta
Org nr 556989-1830 **ISSN** 2001-7537

Instagram-älsklingar



@nomyourself

Mary Mattern flänger mellan Los Angeles och New York och delar med sig av brutalt goda veganska recept blandat med frestande restaurangbesök. Lika delar hälsosamt och syndigt, och extra kul att hon precis har släppt sin helt egen kokbok med samma namn – Nom Yourself.



@thereserulesok

Therese Svensson är inte bara ny i VEGO, utan hon kommer här att bidra med sin vegovisdom och unika smakpalett. Hennes Instagram är fylld av tokiga vegorätter och matinspiration från alla håll och kanter, alltid med samma smittande humor. We like!

FÖLJ OSS!

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

VEGO Tipsar!



Quorn avancerar

Med äggfria vegoproducter. Först ut är nuggets och schnitzlar, men vi har hört rykten om att det kommer mer. Mums, säger vi bara.



Krispigt gourmetknäcke med chia-frön från Kung Markatta. Fullt med solros- och linfrön. 37,95 kr/200 g.

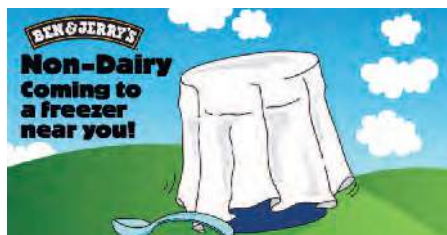


Krämigt värre

Mjölkfria färskostar har det varit tunt med, men våra böner har blivit besvarade. Först ut var Oatly med sin påMackan och nu lanserar Tofutti en risbaserad cream cheese, Creamy Smooth Original för 46,90 kr/200 g.

256-årig vegan

Den irländska ölen Guinness blir vegansk. Efter 256 år slutar de nu att klarna ölen med hjälp av fiskblåsor. Skål!



Ben & Jerry's + vegan = sant

De legendariska glassmakarna planerar en mjölkfri glass under 2016. Smaken är inte officiell än, men den lovar att den ska leva upp till allt annat förödande gott som Ben & Jerry's gör.



Välkommen Miley Cyrus!

Till den gröna sidan. Superstjärnan höll det hemligt ett tag men är nu en stolt vegan som gärna pratar om det i alla tv-soffor och intervjuer. Hurra!



Garanterat gott

Garant tar ett stort kliv in i frysdiskarna med sina helt veganska och glutenfria produkter. Broccolipuckar, chilibites, morots- och ingefärsbollar samt grönkålsbites är det som gäller. Finns på Willys och Hemköp.

Planti kommer med kylda havre-baserade kaffe-drycker! Finns i smakerna latte och mocha.



Var femte väljer vego!

Livsmedelsföretagen har gjort en undersökning som bekräftar att 10 % av befolkningen kårar vego. Det intressanta är att andelen är hela 20 % i åldersgruppen 16–39 år. Bra jobbat, säger vi



Äggfria ägg? Kan det vara möjligt? Japp! Företaget Follow your heart lanserar nu veganska ägg med samma egenskaper som "riktiga" ägg. Du ska kunna steka, göra omelett, pajer och även baka med dem. De kommer att kunna köpas på Amazon. Om leverans till Sverige är möjligt vet vi inte, men vi hoppas.



Håll dig varm i vinter med de här snygga, miljösnygga vinterjackorna från italienska Quagga. Tillverkade i 100 % återvunnen polyester. Finns att köpa på Green Laces.



En kopp värme

Bujjo gör värmande buljonger i olika smaker. Vi är såklart mest glada över den veganska buljongen i smaken rödbeta/pepparrot. Priset kommer att ligga på runt 40 kr.



Ingen jul utan chokladkalender. Plamil gör mjölkfria chokladkalendrar som även finns i en sockerfri variant. Chokladkalender från Plamil, 64 kr/125 g.

Den legendariska musikern Stevie Wonder har blivit vegan. Han är så glad över beslutet att han till och med sjöng en sång om det i The Late Late Show with James Corden. Kolla på youtube!



Tofu på språng

Tofu à la Minute Original och Thai är två varianter på förstekta, förkryddade bitar ekologisk tofu. Bara lägg till grönsaker, nudlar, pasta eller ris och middagen är klar. Tofun från SoFine finns på ICA, Hemköp och Willys för 30 kr/180 g.



Go Green Nutdrink Smoothie är en nöt-baserad smoothie gjord på 50 % nötdryck och 50 % frukt. Den kommer i två smaker: cashew, jordgubb och banan och kokos, mango och banan. Go-Greens nötsmoothie kostar 20 kr.



Anamma veggo

Nytt från Anamma är en lagom het vegochorizo och kryddiga bombaybiffar. Så krydda till tillvaron lite extra i vinter.

Vegovision

VEGOMÄSSAN

Vego på vegomässor

För er som vill träffa oss på tidningen VEGO, prata mat och köpa julklappar så kommer vi att vara på Vegovision i Göteborg den 5-6 december samt Vegomässan i Stockholm den 12 december.

"Om inte för djurens skull, kanske för din egen? Om inte för din egen skull, kanske för planetens?"

/ Artisten Molly Sandén om varför man ska äta vego

VI KAN INTE SLUTA ÄTA

FRITERADE CHAMPINJONER

Så fort man pratar om fritering och frasiga paneringar börjar folk flacka med blicken och drömma sig bort. Vi gillar allt friterat och blev stormande glada när vi såg att fler och fler började använda sig av våra vänner champinjonerna. Så genialt! Perfekta i form och storlek och sådär härligt mjuka i konsistensen i kontrast till den hårt friterade utsidan. Mums!

Friterade champinjoner med misomajonnäs

4 portioner som ett tilltugg

GF Använd kikärtsmjöl eller majsmjöl istället för vetemjöl och glutenfritt ströbröd istället för panko

Friterade champinjoner

250 g champinjoner, gärna små
2 dl kokosmjölk
1 dl vetemjöl
2 dl pankoströbröd
rapsolja att fritera i
salt till servering

Misomajonnäs

2 dl majonnäs, t ex äggfri
1 msk ljus misopasta
1 lime, saften
1 tsk strösocker
½ tsk salt

Friterade champinjoner Rör ihop kokosmjölk och vetemjöl i en skål. Häll ut pankoströbrödet på en tallrik. Vänd först champinjoner i smeten och sedan i pankoströbrödet. Hetta upp generöst med olja i en tjockbottnad kastrull, cirka 180 grader. Friter champinjonerna tills de är frasiga och gyllenbruna. Låt rinna av på lite hushållspapper. Salta.

Misomajonnäs Rör ihop majonnäs, misopasta, limesaft, strösocker och salt i en skål. Servera till de nyfriterade champinjonerna.

Förföriskt frasiga på utsidan och nästan krämiga på insidan blir dessa en farligt god förrätt.

VI KAN INTE
SLUTA PRATA OM

APELSINER

Apelsiner är aldrig så goda som under vinterhalvåret, så njut så länge det varar. De kommer ursprungligen från Sydostasien och apelsin betyder just "äpple från Kina". Apelsiner innehåller som alla vet mycket C-vitamin, så slopa brustabletterna. Inget slår the real deal, som dessutom innehåller antioxidanter och flavonoider som håller oss friska. Glöm inte att du kan använda hela apelsinen. Skalet blir till prima smaksättning i både matlagning och bakning. Tänk bara på att handla ekologiska apelsiner, de är annars några av de mest besprutade frukterna.

Varmt apelsinte med vanilj

1 liter **GF**

Okej, inte ett traditionellt "te", men det värmer gott ändå. Glöm inte att låta teet svalna helt innan du värmer på det på nytt så att alla smaker hinner utvecklas.

5 apelsiner, rivet skal och saft

5 dl vatten

1 vaniljstång

2 kanelstänger

2 msk råörsocker

Häll ner rivet apelsinskal, apelsinsaft och vatten i en kastrull. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Släng ner frön och stång i kastrullen tillsammans med kanelstängerna och sockret. Koka upp och låt sjuda tills sockret har smält. Ta kastrullen från plattan och sätt på ett lock. Låt svalna i rumstemperatur. Sila nu ditt te och värm upp på nytt när du är sugen. Du kan förvara det som blir över i kylskåpet och värma på när det behövs.



VI KAN INTE
SLUTA KRYDDA MED

GOCHUJANG

Gochujang är en koreansk chilisås som består bland annat av röd chili, fermenterade sojabönor och ris. Den har en härlig hetta och välbehövlig sötma. Gochujang har använts som kondiment i Korea i flera hundra år och passar perfekt som marinad, men även som dippsås, glaze och självklart som smaksättare till klassikern *bibimbap*. Du hittar den i välsorterade matbutiker eller i asiatiska butiker.

Gochujangburgare

4 portioner

Gf Använd glutenfritt vegokött och hamburgerbröd

400 g valfritt vegokött eller fast tofu
rapsoolja att steka i

Gochujangsås

1 dl gochujang
½ dl ketchup
2 msk sojasås
2 msk farinsocker
1 msk vitvinsvinäger
2 tsk sesamolja
2 vitlöksklyftor
2 tsk riven färsk ingefära
salt
svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd
salladsblad
4 ananasringar
skivad gul lök
svarta sesamfrön
färs koriander

Dela vegoköttet eller tofun i mindre bitar.
Lägg ner i en skål.

Gochujangsås

Blanda ihop gochujang, ketchup, sojasås, farinsocker, vitvinsvinäger, sesamolja, pressade vitlöksklyftor, riven färsk ingefära, salt och svartpeppar i en skål.

Stek vegoköttet eller tofun i lite olja tills det får fint med färg. Häll på lite mer än hälften av gochujangsåsen. Låt puttra in i vegoköttet, sen är det klart.

Rosta hamburgerbröden och fyll dem sedan med vegoköttet, salladsblad, ananasringar, skivad gul lök, sesamfrön, färsk koriander och resterande gochujangsås.

*En liten heting som får
fart på smaklökarna.
Släng på ett gäng färska
böngroddar eller varför
inte lite kimchi för att
spetsa till den ytterligare.*





SMAKRIK OCH VEGETARISK MAT MED NATURLIGA INGREDIENSER!

INDISKA
SMAKER!



Linsbiff med smakrik indisk kryddblandning. Vi har även jordnötsbiffar, rödbetsbiffar, falafel med en blandning av smaskiga nötter, nuggets med mexicanska kryddor & fylld vegansk pasta.



Jared Christensen,
vår galna chefskok och grundare!

Jared kommer från Nya Zeeland och har rest runt och arbetat som kok på många olika plaser i världen. En erfarenhet som visade sig väldigt nyttig när han slog sig ner i Malmö och började utveckla alla våra smakrika recept!

Veganska • Ekologiska ingredienser
Naturliga råvaror • Glutenfria*

*Förutom vår nyhet Ekhofärsen och den fyllda pastan.

Du hittar oss i
frysarna hos de stora
butikskedjorna!

För tips på smaskiga recept gå in på WWW.EKKOGOURMET.COM

Rustika rotfrukter, beska endiver, murriga kålsorter och syrliga citrusfrukter. Vintermånaderna har många smaker att erbjuda och vi vill åt dem alla.

RECEPT & FOTO KAROLINE JÖNSSON



NY I VEGO!

Karoline Jönsson är ny receptskapare i tidningen VEGO och hon kommer att kittla våra sinnen med säsongens smaker. Karoline är en av programledarna i SVT:s vegetariska matlagningsprogram Vegorätt och ligger även bakom bloggen *Det gröna skafferiet*. Följ Karoline på www.karoline.femina.se.



FROSTBITNA SMAKER

Pasta med svartrötter och citrus

4 portioner

GF Använd glutenfri spaghetti

Svartrötter är en favorit under vinterhalvåret.

Ett tips är att skala dem under rinnande vatten så försvinner svartrotens klubbighet.

1 paket svartrötter, 500 g

1 schalottenlök eller en liten gul lök

3 vitlöksklyftor

1½ dl vitt vin

2½ dl grädde, t ex havregrädde

2 krm torkade chiliflingor

salt

svartpeppar

3 msk olivolja

1 citron, rivet skal

400 g spaghetti

eventuellt rostade mandelspån till servering

Skala svartrötterna och skär dem i bitar. Hacka löken och vitlöksklyftorna fint. Stek lök, vitlök samt svartrötter tillsammans med chiliflingor, salt och peppar i lite olivolja tills löken är mjuk och börjar få färg. Håll ner vinet och låt sjuda tills vätskemängden har reducerats till hälften. Tillsätt grädden och lägg på ett lock. Låt såsen sjuda tills svartrötterna har mjuknat. Koka under tiden spaghetti enligt anvisningarna på förpackningen. Tillsätt 1–2 dl av kokvattnet till pastasåsen när det återstår ett par minuter av koktiden och slå sedan av vattnet. Ringla olivolja över spaghetti och håll ner den i pastasåsen. Sjud i ytterligare någon minut så att såsen kan koka in i pastan. Strö över rivet citronskal och servera eventuellt med rostade mandelspån.

Bönröra med rostad vitlök och rödbetor

ca 4 dl

GF

2–3 rödbetor

½ vitlök

400 g kokta vita bönor, ca 2 burkar à 400 g

½ dl olivolja

2 tsk citronsaft

½ tsk spiskummin

½ tsk sesamolja

Borsta rödbetorna med rotfruktsborste och skär dem i klyftor. Skär vitlöken tvärs över. Lägg rödbetorna och vitlöken på en lätt oljad ugnform. Rosta i ugnen på 200 grader i 20 minuter eller tills rödbetorna känns mjuka med provsticka. Peta ut vitlöksklyftorna från skalet. Mixa samman samtliga ingredienser, smaka av och efterkrydda eventuellt.

När du rostar vitlök får den en mild och lätt nötig smak som är helt underbar.



Sloppy Joes

4 portioner

GF Använd glutenfritt hamburgerbröd

Coleslaw

¾ dl cashewnötter
1 dl vatten
½ citron, saften
1 tsk dijonsenap
1 tsk äppelcidervinäger
salt
svartpeppar
¼ litet vitkålshuvud
½ liten gul lök

Sloppy Joes

2 gula lökar
2 morötter
¼ rotselleri
2 vitlöksklyftor
10 saltorkade tomater
1 tsk spiskummin
½-1 tsk chiliflingor
1 dl tomatpuré
2 msk tamari eller annan sojasås
1 ½ dl gröna linser
8 dl vatten
6 hamburgerbröd

Coleslaw Lägg cashewnötterna i blöt i vattnet ett par timmar. Tillsätt sedan citronsaft, dijonsenap, äppelcidervinäger, salt och svartpeppar. Mixa till en slät sås, gärna i en höghastighetsblender. Riv kålen tunt med mandolin eller strimla den så fint du kan. Skala och strimla även löken. Förflytta till en skål och häll cashewsåsen över. Smaka av med salt och peppar.

Sloppy Joes Hacka lök, morot, rotselleri samt vitlöksklyftor fint. Stek i rapsolja i en kastrull tills löken börjar karamelliseras. Strimla de saltorkade tomaterna och blanda ner tillsammans med spiskummin, chiliflingor, tomatpuré, tamari, gröna linser och vatten. Koka upp och låt sjuda i 20–30 minuter. Linserna ska nu vara helt mjuka och rotfrukterna ska mosas lätt när man rör med en sked. Rör om tills det blir en färs med bra konsistens. Tillsätt mer vatten om färsen är för torr eller höj värmen och låt koka utan lock en stund om den är för rinnig.

Dela hamburgerbröden. Klicka på en rejäl sked av färsen och toppa med coleslaw.



*En vegofierad amerikansk klassiker,
här på säsongens råvaror och gröna linser.*

Pumpasoppa

4 portioner

2 st små hokkaidopumpor
2 gula lökar
1 röd chili, färsk eller torkad
2 vitlöksklyftor
1 tsk mortlade korianderfrön
1 msk riven ingefära
1 krm riven muskotnöt
5 dl vatten
1 burk kokosmjölk à 400 g
2 dl röda linser
1 dl pumpakärnor

Sätt ugnen på 200 grader. Kärna ur pumporna och skär sedan den ena i klyftor och den andra i små bitar. Rosta pumpaklyftorna i ugnen i ca 20 minuter eller tills de är mjuka och har fått lite färg. Tillsätt pumpakärnorna när det återstår ca fem minuter och låt dem rostas med. Skala och strimla lökarna. Stek i rapsolja tills de har fått färg och karamelliserats. Skiva chili och vitlöksklyftor fint. Tillsätt pumpabitarna, chili och vitlök samt kryddorna och fräs i ytterligare några minuter. Tillsätt vatten, kokosmjölk och linser. Koka ca 15 minuter eller tills pumpan är helt mjuk. Mixa soppan och servera tillsammans med den ugnrostade pumpan och pumpakärnorna. Riv lite extra muskot över och hetta eventuellt upp med lite chiliflingor.

Hokkaidopumpor är knallorange i färgen och mjälla och smöriga i smaken. Om du inte hittar hokkaido går det bra med en butternutpumpa.

Ribollita **GF**

4 portioner

En mustig klassiker från Toscana, fylld med vita bönor och goda grönsaker.

5 dl torkade stora vita bönor
2 morötter
1 gul lök
¼ rotselleri
4 salviablåd
1 kvist rosmarin
1 tsk timjan
5-8 grönkålsblad
3 potatisar
2 vitlöksklyftor
8 dl vatten eller grönsaksbuljong
5 soltorkade tomater
salt
svartpeppar

Blötlägg bönorna över natten. Häll bort vattnet, tillsätt nytt och koka bönorna mjuka i 1–2 timmar. Skala morot, rotselleri och lök och skär sedan fina bitar. Fräs allt i lite olja i en kastrull tillsammans med örterna, salt och svartpeppar. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna och strimla. Skär potatisen i mindre bitar och riv vitlöken. När löken är mjuk tillsätter du grönkål, potatis och vitlök. Fräs i någon minut och tillsätt sedan buljongen. Låt koka en timme. Tillsätt hälften av bönorna när de är helt mjuka. Mixa resterande bönor med ca 3 dl kokspad samt de soltorkade tomaterna. Häll bönpurén i soppan och rör om. Låt koka upp. Smaka av med salt och peppar. Servera tillsammans med ett gott bröd.

Säsongens FRUKT OCH GRÖNSAKER

SVARTROT Perfekt i gratänger, soppor eller rostad som den är. Den är fiberrik, mineralrik och innehåller en hel del järn.

KIWI Kallades förr för "kinesiskt krusbär" och påminner också en del om krusbär i smaken. Äts bäst med en sked som den är, men piggar upp vilken fruktsallad eller bakverk som helst. Rik på C-vitamin.

KÅLROT Har en söt, lätt pepprig smak och är fullproppad med C-vitamin. Används så klart i klassikern rotmos, men gör sig även god i gratänger och soppor. Testa att hyvla ner den fint i en sallad.

CITRUS Apelsin • Blodapelsin • Citron
Citrusfrukterna är aldrig så goda som nu. De innehåller som alla vet mycket C-vitamin, vilket piggar upp i vintermörkret. Ät dem som de är eller pressa. Mixa ner i en smoothie eller använd till en sötsyrlig dressing.

LÖK rödlök • gul lök
Lök kan vara den grönsak vi använder oss mest av. Den ger smak och fyllighet till det mesta, rå som tillagad. Både gul och röd lök har inflammatoriska egenskaper och fungerar bakteriedödande.

RÄTTIKA Kan liknas vid en gigantisk rädisa, både i konsistens och smak. Gör sig väldigt bra rå, men vår favorit är att pickla eller syra den. Då blir den det tillbehör som alla vill ha.

ENDIV En favorit hos många som med sin lätt beska smak gör sig prima rå i en sallad. Även god ugnsbakad.

KÅL Brysselkål • Grönkål • Savoykål
Kälväxter har några saker gemensamt. De är väldigt prisvärda, världens användbara och oväntat hälsosamma. Kål är rik på C-vitamin och järn och booster immunförsvaret när vi behöver det som mest.

Läcker tofucurry med chapati



VAD ÄTER EN

Kryddiga burgare och klyftpotatis

»När jag gör veganburgare bombarderar folk mig med frågor: Varför faller de inte isär eller suger åt sig all olja; hur får jag dem så krispiga på utsidan och så mjuka inuti; vad är det för hemlig ingrediens som gör dem så goda? Det är knepigt att göra goda veganburgare, men det här receptet har svaren!«

VEGAN?

Dunja Gulin har definitivt svaret och i sin nya bok öppnar hon upp sitt myllrande, ständigt överraskande, veganska skafferier. Nya smaker, nya tillagningssätt och nya konsistenser som alla ger dig svaret på frågan – Vad äter en vegan?

RECEPT **DUNJA GULIN**
FOTO **WILLIAM REAVELL**

Kryddiga burgare och klyftpotatis

4–5 portioner **GF**

Kryddiga burgare

75 g mosade eller rivna grönsaker

1 liten gul lök
3 vitlöksklyftor, pressade
1 tsk grillkrydda
1 krm paprikapulver
1 krm malen gurkmeja
½ krm chilipulver
4 msk finhackade örter,
t ex persilja och gräslök
575 g kokt råris, rumsvarmt
¾ tsk havssalt
vetemjöl till panering
solrosolja till stekning

Sötpotatisklyftor

2 stora sötpotatisar, skalade
och skurna i klyftor
4 msk solrosolja
1 krm paprikapulver
1½ tsk torkad oregano
havssalt och krossad svartpeppar

Tillbehör

saltgurka
skivad rödlök
majonnäs, t ex äggfri

Kryddiga burgare

Hacka den gula löken och pressa vitlöksklyftorna. Gör burgarna genom att lägga alla ingredienser (utom mjöl och olja) i en stor skål. Knåda in riset i blandningen med händerna tills allt är väl blandat och riset börjar bli klabbigt. Det är det som gör att burgarna inte faller isär eller suger upp för mycket olja. Smaka av med salt och kryddor – burgarna ska vara smakrika, så var inte rädd för att krydda rejält. Låt blandningen vila i 30 minuter. Forma små nätta burgare med lätt fuktade händer – det bör bli cirka 14 stycken. Rulla burgarna i lite mjöl. Fyll en djup, tjockbottnad stekpanna med 3 cm matolja och hetta upp tills oljan börjar röra sig. Kontrollera om den har uppnått rätt temperatur genom att klicka i en liten bit av burgarsmeten i stekpannan: om det genast börjar bubbla är oljan tillräckligt het. Friterar några burgare i taget, beroende på hur stor stekpannan är – det ska inte vara för trångt. När de är gyllenbruna tar du upp dem med en hålslev och lägger dem på hushållspapper. De ska vara gyllenbruna med en frasig skorpa och saftiga inuti, och bara släppa ifrån sig en aning olja när du tar i dem.

Sötpotatisklyftor

Sätt ugnen på 200 grader. Koka potatisen i en kastrull med kokande vatten i 5 minuter. Låt rinna av och torka väl. Lägg övriga ingredienser i en liten burk, stäng locket och skaka. Häll över klyftorna och blanda väl. Täck en bakplåt med folie, lägg ett ugnsgaller ovanpå och lägg klyftorna på gallret. Ugnstek i cirka 20–25 minuter tills de har fått färg och är fräsiga.

Servera burgarna varma med potatisklyftor, saltgurka, skivad lök och majonnäs. Njut!

Läcker tofucurry med chapati

2–3 portioner

GF Använd hirs mjöl till tofun och hoppa över chapatin

Det här är mitt favoritcurryrecept och jag äter nästan alltid för mycket när jag lagar det! Hoppa inte över steget att marinera och steka tofun först – det gör verkligen en otroligt stor skillnad för både smak och konsistens.

Tofu

300 g färsk tofu
4 tsk tamarisoja
1 tsk olja
2 tsk vatten
2 tsk dijonsenap
2 tsk torkade örter
1 tsk curry
½ tsk korianderfröpulver
½ tsk malen spiskummin
2 vitlöksklyftor
1 näve vete- eller hirs mjöl till panering
2½ dl solrosolja till fritering

Curry

1½ gul lök, tärnad
4 vitlöksklyftor
5 msk solros-, kokos- eller olivolja
2 msk finriven färsk ingefära
2 tsk currypulver
¼ – ½ tsk chilipulver
1 tsk malen gurkmeja
1 msk tomatpuré
½ tsk havssalt
3 dl vatten
1 tsk arrowrot eller majsstärkelse
2 msk hackad koriander, gräslök eller persilja, till garnering

Chapati

2½ dl fullkornsmjöl
2½ dl vetemjöl

½ tsk havssalt
2 msk solrosolja
1½ dl + 1 msk ljummet vatten

Tofu

Skär tofun i 2x2 cm tärningar. Blanda ihop tamarisoja, olja, vatten, dijonsenap, kryddor och pressade vitlöksklyftor till en marinad. Häll över tofun och låt stå i 30 minuter. Vänd sedan tofun i vete- eller hirs mjöl så att alla sidor täcks. Hetta upp oljan i en kastrull eller stekpanna och stek tofun frasig. Låt rinna av på hushållspapper.

Curry

Hacka den gula löken fint och pressa vitlöksklyftorna. Hetta upp oljan i en stor stekpanna med lock. Fräs lök, vitlök och riven ingefära på medelhög värme tills dofterna frigörs. Tillsätt alla kryddorna, tomatpuré och salt och bryn under omrörning. Rör ner den marinerade stekta tofun, tillsätt vattnet och lägg på lock. Låt koka upp, rör om, sänk värmen och koka i 5–10 minuter. Du kan tillsätta mer vatten om du vill ha en mer grytliknande konsistens. I slutet blandar du ut arrowrot eller maizena i lite kallt vatten och tillsätter det. Rör om tills det börjar koka igen. Din läckra curryrätt är klar! Garnera med färsk örter och servera med nykokt basmatiris och/eller chapati (*se nedan*).

Chapati

Blanda mjöl, salt och olja med ballongvisp i en skål. Tillsätt vattnet gradvis och knåda blandningen till en slät, lite mjuk, deg. Knådningen är mycket viktig så hoppa inte över det momentet. Fortsätt att knåda tills degen är slät och smidig. Tillsätt lite mer mjöl eller vatten om det behövs. Svej in i plastfolie och låt vila i 15 minuter. Dela degen i 10 lika stora delar och rulla bitarna till släta bollar mot bakkbordet. Pudra varje degboll med mjöl och kavla sedan ut bollarna till rundlar, 13 cm i diameter, med en brödkavel. Pudra över mer mjöl om det behövs så att degen inte fastnar i bakkbordet. Hetta upp en gjutjärnspanna eller stekpanna av rostfritt stål på medelhög värme. Lägg i en av degrundlarna och vänd den när ytan börjar bubbla. Men håll ögonen på den, den ska inte bli brun. Vänta tills ytan börjar bubbla igen, vänd en sista gång och låt ligga ett ögonblick i stekpannan. Tryck försiktigt längs kanterna på chapatin med en grytvante för att få den att puffa upp i mitten! Grädda resten på samma sätt. Servera genast.

Tarte flambée med polenta

2–3 portioner

GF

Det finns alltid minst ett recept med polenta i alla mina kokböcker och den här boken är inget undantag! Den här rätten är vacker att skåda och en fröjd för smaklökarna, fräsigt och sprittande av sommarsmaker. Den påminner en aning om den tarte flambée jag först smakade på en liten strandrestaurang på en tysk ö mitt i Nordsjön. Det här är min glutenfria, veganska version som jag hoppas att du kommer att gilla!

7½ dl vatten
150 g polenta
½ zucchini
1 liten gul lök
ca 75 g rökt tofu
2–3 fasta tomater
olivolja att ringla över och till servering
½ tsk torkad basilika
havssalt
krossad svartpeppar
färsk basilika till garnering

Sätt ugnen på 200 grader. Koka upp vattnet, tillsätt ½ tsk havssalt och vispa ner polentan. Sänk värmen, lägg på lock och koka i 15 minuter. Du behöver inte röra om. Riv zucchini och salta den lätt. Låt vila i 5 minuter och krama sedan ur så mycket vätska som möjligt. Hacka den gula löken fint och riv tofun fint. Tillsätt lök, zucchini och tofu till den kokta polentan och blanda väl. Krydda med salt och peppar. Häll polenta-blandningen i en oljad gryta eller ugnsfast form, ca 35x25 cm. Jämna till med en slichepott eller fuktiga händer. Skär tomaterna i 5 mm tjocka skivor. Lägg tomatiskivorna i ett lager ovanpå polentan, ringla över olivolja och strö över salt, torkad basilika och krossad svartpeppar. Grädda i 20–25 minuter eller tills ytan är gyllenbrun och tomaterna bubblar och fräser. Låt svalna lite, skär i skivor och servera med färsk basilika, en generös skvätt olivolja och kanske en kryddig tomatås.

Du kan variera det här receptet i all oändlighet och toppa polentan med tunna skivor zucchini, paprika eller aubergine i stället för tomater.



**Från
veganens
skafferi**

(Tukan förlag)
av Dunja Gulin är en väldigt
bra grundkokbok för ny-
fikna veganer, med många
roliga och nyskapande
rätter för alla
tillfällen.





**BEHIND
THE SCENES**

Kolla in hashtaggen #vegorättbehindthescenes på Instagram för galna bilder från inspelningarna.

HELT RÄTT MED **VEGORÄTT**

GRÖN MAT PÅ SVT

Hela tiden slås vi av nya revolutionerande steg i vegoväg, och nu är det äntligen dags för Sveriges första helt vegetariska matlagningsprogram! Hurra! skriker vi på VEGO och vi fick såklart tag på Karoline Jönsson och Elenore Bendel Zahn som kommer att fresta oss i rutan med sin gröna mat.

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON

– Helt vilt kul! Precis så känner Karoline och Elenore inför den hedersamma uppgiften.

För visst har vi i vegovärlden väntat. Från gröna drömmar och Facebook-uppror till tissel och tassel om att något kanske höll på att hända. Och så en dag blev det officiellt att SVT sparar igång ett vegetariskt matlagningsprogram, med start den 19 januari. De två som fick uppdraget att inspirera och vägleda folket i landet lagom över till den gröna sidan är alltså Karoline och Elenore, två tjejer som passande nog bor i samma lilla kommun i södra Skåne.

På varsin sida om åkern började de ovetandes om varandra att utforska vad naturen och trädgården hade att erbjuda. Några år senare träffades de tack vare att de båda hade börjat

fotografera och blogga om mat. Med passionerad entreprenöranda driver båda nu sina egna företag.

Varför vego?

– Jag väljer vego för att det känns som det mest självklara, att kunna stå utanför djurindustrin och äta med gott samvete, förklarar Karoline. Hon har bara ätit vego i fyra år, men hennes matfilosofi har redan smittat av sig på hela familjen, där samtliga idag föredrar grönt.

För Elenore har medvetenheten om jordens hälsa suttit i länge. När hon började laga mat på yogaretreat insåg hon hur bra hon mådde av att äta vegetariskt och mestadels veganskt, så det föll sig naturligt.

KAROLINE JÖNSSON

Bakgrund som grafisk formgivare. Bor i södra Skåne med två pensionerade hästar, en skock hönor och katten. Karoline har numera sin blogg *Det Gröna Skafferiet* på Femina och den utsågs till Sveriges Bästa Matblogg 2012. Hon har också gett ut en kokbok med samma namn.

Karoline hittar du på:
www.karoline.femina.se
Instagram: @gronaskafferiet

ELENORE BENDEL ZAHN

Ekologisk trädgårdsmästare och hälsocoach. Har utvecklat och distribuerar sin *Nordisk Superfood Blandning*, en raw food-mix på den nordiska naturens superväxter. Hon har även gjort appen *30 Raw Breakfasts*, full av galet goda frukostar.

Elenore hittar du på:
www.earthsprout.com
Instagram: @ElenoreEarth

»Ekologiskt, näringstätt och sanslöst gott för jord och kropp är det som gäller.«

– Ekologiskt, näringstätt och sanslöst gott för jord och kropp är det som gäller.

Man kan ju verkligen undra varför det har tagit så lång tid för ett vegetariskt matlagningsprogram. Men vem orkar tänka på det nu? Den stora frågan är ju – vad kommer vi att få se i programmet? Karoline och Elenore förklarar att det blir ett schyst brett utbud av recept på frukost, dryck, snacks, luncher och middagar där grunden är hela rena råvaror. Det är mat som alla ska kunna laga i sin vardag.

– Detta är verkligen ett störtkönt program för alla.

Och så till frågan som många ställer sig – blir det lakto-ovo-vegetariskt eller veganskt?

– Recepten är fria från ägg och mjölk. Det enda vi har plockat in från djurriket är lokalproducerad och ekologisk honung och bipollen.

Något annat kul ni kan avslöja om programmet?

– Eftersom vi valde att inte göra ett studiobaserat matprogram har inspelningarna tagit oss till rätt så löjligt roliga situationer. Som när vi stod fullt påklädda i en sjö, nästan ramlade i OCH skulle äta samtidigt. När vi letade efter chokladtryfflar i en enorm ihålig ek eller när vi hade solkattskrig och dansade med trilsksande såpbubblor i trädgårdslandet.

Och avslutningsvis. Nu i vintertid, vad äter ni helst då?

– Jag lever på mustiga grytor och kryddiga soppor, berättar Karoline. Elenore kan inte annat än att hålla med och slänger gärna in lite fönsterbrädesodlade groddar och microgreens också.

– Man kan ju inte annat än att älska alla lustiga och dunder-sköna rotsaker och kålsorter vi har här i Sverige under denna säsong.



RECEPT OCH FOTO KAROLINE JÖNSSON OCH ELENORE BENDEL ZAHN

Powergröt med Raw Ingefärsäppelmos **GF**

Blanda ingredienserna nedan och du har en fantastisk torr gröt-mix att ha till hands i skafferiet. Blötlägg på kvällskvisten, skölj på morgonen, koka sedan och du får en löjligt god och näringspackad frukost. Ingefärsmoset är pricken över i:et, men det går givetvis bra med vilka toppings som än faller dig i smaken.

Powergröt

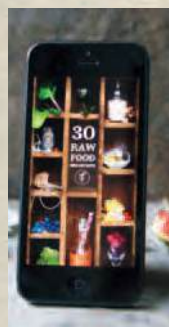
1 dl hirs • 1 dl quinoa • 1 dl bovete • 1 dl linfrön • 1 dl sesamfrön • 1 dl solroskärnor • 1 dl pumpafrön • 2 dl havregryn

Raw äppelmos

2 äpplen • 4 dadlar • 1 tsk riven ingefära • 1 dl vatten • 1 tsk mald kanel

Powergröt Blanda alla ingredienser i en stor skål. Förvara i en tättslutande burk i skafferiet. För en portion blötlägger du 1 dl av grötmixen i 3 dl ljummet vatten över natten. På morgonen lägger du mixen i en finmaskig sil och sköljer med rent vatten. Blanda med 1½ dl vatten och en liten nypa salt i en kastrull. Låt koka på medelvärme utan lock i 7-10 min. Rör om då och då. Avnjuts med raw äppelmos, lite rivet citronzest eller dina favorittoppings.

Raw äppelmos Kärna ur äpplena och skär i bitar. Kärna även ur dadlarna. Mixa samman ingredienserna till en slät puré.



Elenores app **30 Raw Breakfasts** har all inspiration du behöver för en hälsosam och vrålgod frukost.

Karolines kokbok **Det gröna skafferiet** (Bonnier fakta) är full av härlig vegomat. Både lakto-ovo och helvegansk.



Glöggmys

Glöggfikor brukar trängas runt advent, men vi säger att varje dag är en dag för glöggmys. Vi har inte bara de mest förföriska bakverken att snaska på utan även speciellt framtagna drinkar som kommer att värma både kropp, julsinne och gäster.

BAKRECEPT MATTIAS KRISTIANSSON DRINKRECEPT KAROLINE NORDEFORS OCH ANETTE ROSVALL FOTO LINUS HALLGREN

Sa du glögg?

Glögg har vi nordbor njutit av i flera hundra år, även om det främst är från slutet av 1800-talet som vi började ta vårt glögg-drickande seriöst. Glögg var från början kryddat varmt rödvin, men kommer nu i flera olika varianter.

Vin Chaud och
Varm drink med
rom och äppelmust



Krackelerade chokladkakor och pepparkakor

Mandelmusslor med
vit chokladgrädde



Mandelmusslor med vit chokladgrädde

20 st

Mandelmusslor är en klassiker och så ska de förbli. Meeen, vi byter i år ut vispgrädden mot en vit chokladgrädde. Tro oss, du kommer inte att bli besviken.

Mandelformarna

1 dl skalad mandel eller 1½ dl mandelmjöl
1 bittermandel
¾ dl strösocker
100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
2 dl vetemjöl

Vit chokladgrädde

100 g vit choklad
1½ dl vispgrädde, t ex mjölkfri

Topping

färska hallon, havtorn, blåbär
eller annat gott

Mandelformarna

Sätt ugnen på 200 grader. Använder du hel mandel så mal den eller mixa fint i en matberedare. Rör ihop med strösocker, smör och vetemjöl. Nyp ihop till en smidig deg. Plasta in och låt vila 30 minuter i kylskåpet. Smör under tiden formarna eller pensla med olja. Ta ut degen och tryck ut den i metallformar. Den ska tryckas ut ganska tunt. Grädda mandelmusslorna i 10 minuter eller tills de börjar få lite färg i kanterna. Låt svalna något innan du stjälp ut dem ur formarna.

Vit chokladgrädde

Hacka den vita chokladen fint och lägg ner i en skål. Koka upp grädden och håll den över den vita chokladen. Rör runt tills chokladen har smält. Plasta in och låt svalna helt i kylskåpet i några timmar, helst över natten. Vispa upp chokladgrädden med hjälp av en elvisp. Det kan ta någon minut längre än vanligt.

Fyll mandelmusslorna med vit chokladgrädde och bär.

Krackelerade chokladkakor

25 st

Bara namnet är kul att säga. Och så snygga de är! Tunna, knapriga, sega i mitten och med så mycket choklad att de smälter i munnen.

100 g mörk choklad
1 dl vetemjöl
½ dl kakao
1 tsk bakpulver
en nypa salt
100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
1½ dl farinsocker
1 msk vatten
florsocker att rulla kakorna i

Sätt ugnen på 175 grader. Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Ställ åt sidan så länge. Sikta ner vetemjöl, kakao, bakpulver och salt i en bunke. Vispa i en annan bunke ihop smör, farinsocker och vatten till en fluffig smet. Rör ner den smälta chokladen. Mata nu ner lite av mjölblandningen i taget tills allt är använt. Blanda till en deg. Den är inte superfast, det ska den inte vara. Plasta in degen och låt den vila i kylskåpet i 2–3 timmar så att den blir fast. Rulla degen till små bollar. Vänd dem i florsocker och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i 14–16 minuter. Ta ut och låt svalna.

Pepparnötter

40 st

Pepparnötter, eller Pebbernødder, som man säger i Danmark, är små naggande goda kakor med klassisk pepparkakssmak. Glömde vi säga att de är beroendeframkallande?

150 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl strösocker
½ dl ljus sirap
1 msk pepparkakskryddor
1 tsk bikarbonat
4 dl vetemjöl

OBS!
Ska ligga i kylan
över natten, så
glöm inte att
planera.

Släng ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa ihop till en fast deg. Vira in degen i plastfolie och låt vila i kylskåpet över natten. Sätt ugnen på 150 grader. Forma degen till små små bollar och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i 12 minuter.

Långpannebullar med saffran och apelsin

20 bitar

Långpannebullar är inte bara smidigt, de här saffransrutorna är även så goda att de inte ens kommer att hinna fram till bordet innan folk har nallat av dem.

Saffransdeg

1 paket jäst, 50 g
5 dl mjölk, t ex soja-, havre-, mandel- eller annan växtbaserad mjölk
1 paket saffran, 0,5 g
150 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl strösocker
½ tsk salt
12 dl vetemjöl

Färskost- och apelsinfyllning

150 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
200 g färskost, t ex mjölkfri som Tofuttis eller Oatlys påMackan
3 dl florsocker
1 msk vaniljsocker
1 apelsin, rivet skal

vatten eller mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
pärlsocker

Sätt ugnen på 200 grader.

Saffransdeg Smula ner jästen i en bunke. Värm mjölk och saffran i en kastrull tills det blir fingervarmt. Häll ner i bunken och rör runt så att jästen löser sig. Skär smöret i tärningar och rör ner tillsammans med strösocker, salt och nästan allt vetemjöl. Knåda allt, helst i en hushållsassistent, tills du har en smidig deg. Det tar 5–10 minuter. Degen kommer att vara ganska lös. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt med höga kanter. Häll ner smeten och bred ut den så gott det går. Täck med en kökshandduk och låt jäsa i 30 minuter. Tryck små hål i snygga rader över hela kakan.

Färskost- och apelsinfyllning Rör ihop samtliga ingredienser till fyllningen. Klicka ner fyllningen i hålen. Pensla allt med lite vatten eller mjölk och strö över pärlsocker så att du får ett fint lager. Grädda kakan i ca 20 minuter eller tills den har fått fint med färg. Ta ut och låt svalna något innan du skär upp den i små fyrkanter.



Långpannebullar med saffran och apelsin

Mandelpaj med choklad och fikon

10 bitar

Fikon är gott, mandel är gott, choklad är gott. Lägg ihop alla tre och du har en paj som är lika god nygräddad, ljummen och kall.

Chokladmördeg: 2½ dl vetemjöl • ½ dl kakao • 2 msk strösocker • 150 g smör, t ex mjölkfritt • 2 msk vatten

Frangipane: 200 g mandelmassa • 50 g smör, t ex mjölkfritt • ½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde • 2 msk majsstärkelse

5 färska fikon

Smält choklad: 50 g mörk choklad

Sätt ugnen på 200 grader.

Chokladmördeg Mixa ihop vetemjöl, kakao, strösocker och smör i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke. Avsluta med vattnet och knåda ihop till en smidig deg. Kavla ut degen på mjölat bakkbord och klä en pajform med den.

Frangipane Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller rör ihop med en gaffel. Bred ut frangipanen i pajskalet.

Skiva fikonen och fördela över mandelkrämen. Grädda pajen i 30 minuter. Ta ut och låt svalna.

Smält choklad Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Ringla över pajen.





Pepparkakscheesecake

12 bitar

GF Använd glutenfria pepparkakor

Pepparkaksbotten

200 g pepparkakor

100 g smör, t ex mjölkfritt

Pepparkaksfyllning

400 g färskost, t ex mjölkfri som Tofutti eller Oatlys på Mackan

1½ dl strösocker

2 tsk vaniljsocker

2 tsk mald kanel

2 tsk mald ingefära

1 krm mald kryddnejlika

2 dl vispgrädde,

t ex Alpro Airy & Creamy

Till dekoration

pepparkakor

frysta eller färska lingon

Sätt ugnen på 175 grader.

Pepparkaksbotten Mixa pepparkakorna till smulor i en matberedare. Du kan även krossa dem i en plastpåse. Smält smöret och blanda med kaksulorna. Pressa ut i en springform med löstagbar kant, ca 20 cm i diameter.

Pepparkaksfyllning Rör ihop färskost, strösocker, vaniljsocker, kanel, ingefära och kryddnejlika i en skål. Vispa vispgrädden fast och fluffig i en annan skål. Vänd nu ner grädden i färskostsmeten med hjälp av en slickepott. När allt är väl blandat håller du ner smeten i springformen. Ställ in i frysen i några timmar, helst över natten. Ta ut 30 minuter innan servering. Dekorera med krossade pepparkakor och färska eller tinade lingon.

Mjölkfri färskost?

Självklart finns det. Tofutti lanserar nu en risbaserad färskost i 200 g förpackning som är super. "Oatlys på Mackan" funkar också jättebra.

RECEPT

Vin Chaud **GF**

1 liter

1 apelsin
1 påse nejlikor
1 flaska fruktigt rödvin, t ex Castoro Cellars
1 apelsin, skalet
1 citron, skalet

2 kanelstänger
råsocker efter behag
riven muskotnöt
4 stjärnanis

Börja med att sticka ner alla nejlikor i apelsinen och skär den sedan i klyftor. Lägg åt sidan så länge. Ner med rödvin, apelsinskal, citronskal, kanelstänger, råsocker efter behag, riven muskotnöt och stjärnanis i en kastrull. Värm på utan att det börjar koka, då kokar alkoholen bort och det vill vi inte här. När sockret har smält och drycken är het håller du upp den i muggar och serverar med en klyfta apelsin med nejlikor i varje glas.

Varm drink med mörk rom och äppelmust **GF**

1 drink

Alkoholritt? Drinken är även jättegod som alkoholfri utan rom.

¼ vaniljstång, stång och frön
1 dl äppelmust
1 tsk svart te, gärna Earl Grey med bergamott
1 msk råsocker
½ tsk hel kardemumma
citron
1 citronklyfta

5 cl mörk rom, t ex Havana Club (301)
Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Blanda vaniljstång, frön, äppelmust, svart te, råsocker, kardemumma och citron i en kastrull. Låt koka upp och dra från plattan. Ju längre det får dra desto mer smak får drinken av kryddorna. Sila ner drinken i ett glas och rör ner romen. Fäst citronklyftan på glaset så kan gästen själv välja om de önskar mer citron i.



VEGOMÄSSAN

PRESENTERAS STÖLT AV DJURRÄTTSSALLIANSEN DEN 12 DECEMBER, 10-18 SOLNAHALLEN STOCKHOLM

STOCKHOLM
12 DEC

MISSA
INTE!

KONFERENCIER
**MIAN
LODALEN**

SPÄNNANDE
**FILMER &
FÖRELÄSNINGAR**

PASSA PÅ ATT
**SHOPPA
DJURVÄNLIGT**

FOTOUTSTÄLLNING
AV VÄRLDSBERÖMDA
**JO-ANNE
McARTHUR**

VINNAREN AV HELA
KÄNDIS-SVERIGE BAKAR
**RICKARD
SÖDERBERG**

MÄNGDER MED
SMAKPROVER

FINN KÄRLEKEN
**TESTA
VEGODEJTING**

VEGOCAFÉ MED
**VEGANSKA
BAKVERK &
JULTALLRIK**

ÖVER 50 UTSTÄLLARE!
LÄS MER PÅ VEGOMASSAN.ORG

NYHET

Tofutti®

**CREAMY SMOOTH
DAIRY FREE & SOYA FREE**



- 100% växtbaserad
- Krämig mjölk- och sojafri "cream cheese"
- Innehåller ingen gluten



Perfekt att använda i både varma och kalla rätter!

Creamy Smooth Free Naturell – mjölk- & sojafri hittar du i välsorterade ICA-butiker. Läs gärna mer om Tofutti på kungmarkattaab.se/vara-varumarken/tofutti/

Vintervit MIDDAG

Vackert frostbiten står den där och lockar i vit vinterskrud.
Kravlös och enkel smälter den som nysnö i munnen. En middag
klar som iskristall och gjord för att bjuda dina närmsta vänner på.

RECEPT LINA KRISTIANSSON FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



Jordärtskockssoppa

4 portioner **GF**

Jordärtskockssoppa

400 g jordärtskockor
1 gul lök
olivolja att steka i
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar
1 tsk lantbuljong
en skvätt vitt vin
rostade pumpakärnor

Jordärtskockssoppa

Skala jordärtskockorna och skär dem i bitar. Lägg ner dem i en skål med kallt vatten och eventuellt en citronskiva. Detta för att de inte ska missfärgas. Fräs löken i lite olivolja tills den mjuknar något. Häll av vattnet från skockorna och blanda ner dem i löken. Häll på grädden. Salta och peppra. Koka upp och låt sjuda tills de har blivit mjuka, ca 15–20 minuter. Smaksätt med lantbuljong och en skvätt vitt vin. Mixa den slät med hjälp av en stavmixer. Häll upp soppan i serveringsskålar och strö över rostade pumpakärnor. Servera med varma tunnbröd.

Tunnbröd med timjan

3 dl vetemjöl + extra till
utbakning
1 dl rågsikt
½ msk bakpulver
en nypa salt
½ tsk brödkrydda
½ tsk timjan
1 msk rapsolja
½ msk ljus sirap
2 dl mjölk, t ex osötad
soja- eller mandelmjölk

Tunnbröd

Blanda alla torra ingredienser i en skål. Rör snabbt ner resterande ingredienser. Det ska bli en klibbig deg. Dela degen i åtta bitar. Kavla ut i rikligt med vetemjöl till tunna rundlar. Har du en kruskavel så kavla en gång med den, annars går det bra att nagga med en gaffel.

Grädda i en torr, het stekpanna i 20–30 sekunder på varje sida. Torka bort överblivet mjöl mellan varje gräddning.

Dubbla eller fyrdubbla receptet. De håller sig i 1–2 dagar och går även strålände att frysa in.

Du kanske inte trodde att jordärtskockssoppa kunde bli godare? Ät den i sällskap med ditt helt egengjorda tunnbröd och du kommer att lätta från marken.

Gnocchi med kronärtskockskräm

Att göra egen gnocchi är inte alls svårt, försök med jätteenkelt istället. Och dessutom mycket godare än färdigköpt. På tal om färdigköpt, om du inte orkar koka dina egna kronärtskockor så köp en burk med konserverade.

Gnocchi

300 g mjölig potatis
½ dl vatten
2½ dl vetemjöl
salt
vitpeppar
riven muskotnöt

Kronärtskockskräm

2 färska kronärtskockor
1 vitlöksklyfta
½ citron, saften

1 dl fint mixade cashewnötter
+ extra till servering
2 msk olivolja
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar
1 gul lök
olivolja att steka i

Gnocchi

Koka potatisen och låt svalna något. Pressa i en potatispress och blanda ihop med sojamjölk och vetemjöl i en bunke. Krydda med salt, peppar och riven muskot. Knåda ihop till en hyfsat fast men smidig deg. Rulla ut till långa längder och skär i 2–3 cm bitar. Tryck till dem med en gaffel för att få fina ränder (eller hoppa det steget, det gör absolut ingenting). Till hit kan du förbereda. Släng in dem i kylan och koka senare om du vill. Om inte, koka dem i lättsaltat vatten i 5–7 minuter.

Kronärtskockskräm

Skär av en bit av den hårda stjälken på kronärtskockorna och koka dem sedan mjuka i rikligt med vatten. Känn med en kniv i botten av kronärtskockan. Är den mjuk så är den klar. Ta upp och låt svalna. Plocka nu av alla blad. Gröp sedan ut "skägget", den trådiga mitten. Kvar har du nu den del som du ska använda. Mixa de två kronärtskockshjärtana + botten tillsammans med riven vitlöksklyfta, citronsaft, mixade cashewnötter, olivolja och grädde. Smaka av med salt och peppar.

Stek gnocchi och fint skivad lök i lite olivolja. Vänd ner kronärtskockskrämen. Fördela gnocchin på fyra tallrikar och strö över ytterligare mixade cashewnötter. Servera.

Kokosmousse med citron och nashipäron

4 portioner **GF**

Kokosmousse med citron

2 burkar kokosgrädde à 400 ml

1 msk vaniljsocker

2 citroner, rivet skal

1 msk citronlikör, t ex Limoncello

Till servering

2 nashipäron

kokosflingor

lönnsirap

Låt kokosgrädden stå i kylan i minst ett dygn. Skrapa ur det övre skiktet med fast kokosgrädde, inte vattnet i botten. Vispa grädden med elvisp i minst två minuter till en fluffig mousse. Smaksätt med vaniljsocker, rivet citronskal och likör. Ställ in i kylan i cirka en timme.

Skiva nashipäronen fint och lägg ut på assietter. Klicka ut kokosgrädden och garnera med kokosflingor och ringla över lönnsirap.

En supersnabb dessert som gör sig gott med färsk frukt och bär.

Bind din egen **Julkrans**



Välkomnande
grönska på ytterdörren
eller en imponerande vacker
pjäs på middagsbordet. Oavsett
hur du tänker stoltsera med
den så blir det mycket
roligare om du gör
den själv.

Gå loss!

Du kan testa med alla typer av barr och blad. Testa även att dekorera med nötter, kryddor och torkade apelsin- och äppelskivor. Eller varför inte göra en supergrön krans med grönkål och brysselkål?



Redskap halmstomme, lim, spoltråd, sekator, grillpinnar



Grönt material (du kan behöva både mer och mindre)
10 grenar cypress
2 krukor rosmarin
2 kvistar chili
2 kvistar eukalyptus
eventuellt bärekalyptus

Dekoration
5 färska fikon
9 kumquats
15 paradisäpplen

Proffs-tips

När du klipper grönt, t ex gran, kan du tänka på att ha de större bitarna på kransens utsida och de mindre på insidan. På så sätt blir kransen mycket jämnare.

1. Klipp till lagom stora bitar av grenar och kvistar med hjälp av en sekator.
2. Klipp ner grillpinnarna och fäst den färska frukten på dem med hjälp av lim.
3. Fäst nu spoltråden ordentligt på halmstommen så att materialet inte glider runt när kransen är klar. Vira först ett varv tråd runt stommen så att ändarna möts. Tvinna ändarna runt varandra hårt och vik upp. Vira ett eller två varv tråd till så att änden verkligen sitter fast.
4. Nu är det bara att börja. Lägg ett lager grönt i taget och vira fast med spoltråd. Lägg nästa lager omlott så att det täcker spoltråden från varvet tidigare.
5. När du har gått hela varvet runt är det bara att lyfta på det allra första lagret och sedan sticka in det sista materialet under så att du får ett snyggt avslut. Vira ett eller två extra varv och fäst ordentligt på baksidan.
6. Dekorera med den färska frukten.



Hållbarhet

Kransen håller bäst om den hänger utomhus, annars så svalt som möjligt. Har du den inomhus så tänk på att spraya den med lite vatten då och då.

Glutenfritt julbröd

1 bröd **GF**

Vid jul vill vi bara frossa i julkryddor. Här är ett mjukt och gott glutenfritt julbröd, som med fördel kan ätas samma dag och även lite ljummet.

400 g kallt vatten
20 g färsk jäst
100 g mörk sirap
150 g rismjöl
150 g bovetemjöl
150 g potatismjöl
10 g nyponskalmjöl
1½ tsk salt
2 tsk malda nejlikor
3 tsk mald pomerans
3 tsk brödkryddor
15 g fiberhusk
1 tsk xantangummi
70 g russin
smör till formen, t ex mjölkfritt
bovetemjöl att strö ovanpå brödet

Blanda samman alla ingredienser utom fiberhusk, xantangummi och russin till en tjock smet. Tillsätt fiberhusk och xantangummi och blanda väl. Blanda i russinen. Häll degen i en smord form, ca 1–1½ liter. Pudra med bovetemjöl ovanpå och låt brödet jäsna i formen i 4 timmar. Grädda brödet i 200 grader i 1 timme. Låt svalna nästan helt innan du äter det.

RECEPT MARIA BLOHM
OCH JESSICA FREJ
FOTO SONJA DAHLGREN



För fler
banbrytande
glutenfria bröd, kolla
in Jessica Frejs och
Maria Blohms bok
Baka nytt
(Massolit förlag)



Baka baka

Bakverk av alla dess slag är inte bara goda att äta på egen hand, de gör sig även utmärkt i grupp och i en fin förpackning är de även bästa gå-bort-presenten. Här är prylarna som ger julefrid vid bakkbordet.

1. Märkta av julen Stämpla dina julkakor med Nordic Wares kakstämplar. Snöflinga, rosett eller etikett, vad bestämmer du. Alla tre kostar 349 kr på Bagaren och Kocken. **2. Glimrande presentation** Har du slitit i köket måste det synas. Låt bakverken trona på det här guldiga kakfatet på fot. 149 kr, H&M Home. **3. Snygga till dig med tidningen VEGO:s eget förkläde.** Eko och reko för 249 kr. **4. Bokställ för smarta** Helt plötsligt ligger bakkoken gömd under smet och mjöl. Var smart och använd ett julrött bokstöd. 169 kr från Baldershage.se. **5. Gelatinfritt gelégodis** Söta förpackningar till sött godis. Åhléns serie "Å Skafferiet" har fått tillskott av gelatinfritt godis i smakerna Citrusmix, Fruktmix och Violett. 39 kr/styck. **6. Ge bort något sött** Ätbara presenter regerar. Se bara till att presentera dem snyggt. Pralinask i guld från Lagerhaus, 19 kr. **7. Rocky Road** har blivit en julklassiker för många. Men till dem krävs det marshmallows. Här är ägg- och mjölkfria marshmallows från Dandies. 79 kr/283 g, finns på bland annat Goodstore.se. **8. Slappna av** Pepparkaksbaket kommer att gå så mycket lättare med en kavel i silikon och non-stick center i metall, samt en smidig spatel. Kavel från Kitchen Craft, 207 kr, och vinklad spatel från Sweetly Does It, 179 kr. **9. Knäck nötterna med stil**, med en nöt-knäckare från Drosselmeyer, 299 kr. **10. Inte utan min köksassistent** Electrolux populära köksassistent har inte bara en 1000W motor utan även LED-indikatorer för att underlätta arbetet. Kommer i färgerna Royal Purple, Alpha Bronze och vår favorit Sky Blue. Rekommenderat pris, 3 995 kr.

Tillsammans

Mat avnjuts bäst i sällskap med andra. Nära, kära, vänner, ovänner, gamla, unga. Ja, unga också, för även barn ska självklart få njuta av sprittande god vegomat. Därför har vi i varje nummer med lite extra gott vegokäk som kommer att generera många glada munnar och nöjda magar.

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



Panerad tofu med potatismos och grön ärtsås

4 portioner **GF** Använd majs- eller rismjöl istället för vetemjöl och glutenfritt ströbröd

Fiskfria fiskpinnar som går snabbt att slänga ihop. Alla älskar potatismos och vem blir inte glad av en galet grön ärtsås? Smaklig måltid!

Panerad tofu

350 g fast tofu
2 dl vetemjöl
1 dl vatten
1½ dl ströbröd
1 tsk salt
rapsolja att steka i

Dillmos

800 g mjölig potatis
2 dl mjölk, t ex osötad
sojamjolk eller havremjolk
1 dl finhackad färsk dill
1 tsk salt
vitpeppar

Grön ärtsås

2 dl gröna ärtor
2 dl vatten
1 tsk grönsaksbuljongpulver
eller flytande grönsaksfond
½ tsk salt

Panerad tofu

Skär tofun i skivor. Blanda ihop vetemjöl och vatten i en skål. Blanda ströbröd och salt på en tallrik. Doppa nu först tofun i vetemjöl- och vattengeggan och vänd den

sedan i ströbrödsblandningen. Hetta upp ett lager olja i en stekpanna och stek sedan tofun frasig och gyllenbrun.

Dillmos Skala potatisen och dela den i mindre bitar. Koka den mjuk i en kastrull. Häll bort vattnet och vispa den sedan till ett mos tillsammans med mjölken. Använd en elvisp, det blir enklast. Blanda ner finhackad dill och smaksätt med salt och peppar.

Grön ärtsås Släng ner gröna ärtor, vatten, buljongpulver eller fond och salt i en mixer. Mixa till en slät sås. Du kan även göra det här med hjälp av en stavmixer.

Servera den panerade tofun tillsammans med potatismos och grön ärtsås.

Currybiffar med indiskt ris och raita

4 portioner **GF**

Currybiffar

2 burkar små vita
bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
½ gul lök
½ röd paprika
1 dl gröna ärtor
2 msk majsstärkelse
2 tsk curry
½ tsk salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Indiskt ris

3 dl basmatiris
6 dl vatten
2 tsk gurkmeja
½ tsk salt

Raita

2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
1 vitlöksklyfta
2 msk finhackad färsk mynta
½ tsk salt

Currybiffar Häll av spadet från bönorna och skölj dem i vatten. Släng sedan ner dem i en matberedare och mixa till en slät kräm. Du kan även mosa sönder dem med en gaffel. Skrapa ner allt i en skål. Hacka den gula löken och paprikan fint. Blanda ner i bönkrämen tillsammans med gröna ärtor, majsstärkelse, curry, salt och peppar. Forma till biffar och stek dem gyllenbruna i lite olja.

Indiskt ris Koka upp vatten, gurkmeja och salt i en kastrull. Häll på riset och koka enligt anvisningarna på förpackningen.

Raita Rör ihop yoghurt, pressad vitlöksklyfta, finhackad färsk mynta och salt i en skål.

Tänk vad några biffar och ris kan lysa upp i mörkret. De här bollarna är favoriter som ni kommer att göra fler gånger, så varför inte dubbla receptet och frysa in.



Alla behöver ett snack som är gott som godis... men som inte är godis. Här har vi proppat våra dunderenkla bars fulla med nötter och havregryn. Mums!

Frysta bär med vit chokladsås

4 portioner **GF**

500 g frysta bär

Varm vit chokladsås

150 g vit choklad, t ex mjölkfri

1½ dl grädde

Varm vit chokladsås Hacka den vita chokladen fint. Koka upp grädden i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och vispa ner den vita chokladen. När du har en slät, len chokladsås är den klar.

Fördela de frysta bären i fyra portions-skålar. Häll på den vita chokladsåsen.



Nyttiga nötbitar

12 st **GF**

½ dl agavesirap
1 dl jordnötssmör
½ dl äppelmos
1 dl rostade mandlar
½ dl jordnötter
3 dl havregryn
1 dl solrosfrön
2 msk krossade linfrön

Tryck ner ett bakplåtspapper i en liten form. Rör ihop agavesirap, jordnötssmör och äppelmos i en skål. Hacka mandlarna och jordnötterna grovt. Blanda ner i skålen tillsammans med havregryn, solrosfrön och krossade linfrön. Tryck ut massan i den förberedda formen. Låt vila i kylskåpet i 1 timme. Skär sedan i små rutor. Förvaras i kylskåpet.



VÄLKOMMEN TILL DJURENS RÄTTS VEGANSKA MÄSSA

Vegavision

Göteborg

Lördag den 5 december

kl. 10.00–18.00

Söndag den 6 december

kl. 10.00–17.00

Folkets hus, Järntorget

Gratis inträde
för medlemmar
i Djurens Rätt!

Är du inte medlem?
Besök www.djurensratt.se
eller ring 08-555 914 40.

Föreläsningar • Utställare • Provsmaakningar • Restaurang

Kom och njut av god mat, lyssna på lärorika föreläsningar och träffa utställare med ett brett utbud av produkter. Kom och låt dig inspireras till grönnare matvanor och djurvänligare val!

WWW.VEGOVISION.SE


Djurens Rätt.

2015 ÅRS SPONSORER



En sötare jul

Sötsakernas högtid är här och vi laddar godisskålarna med vit chokladtryffel med passionsfrukt, vaniljkola och mer därtill. Perfekt att ge bort som en uppskattad present, men vi skvallrar inte om du äter upp allt själv.

RECEPT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN



Vaniljkola med flingsalt **GF**

20 bitar

Vår vaniljkola får här ett lyft av några flingor salt för att balansera upp den annars åh så goda sötman. Försök att äta en och sedan inga fler, helt omöjligt.

1 vaniljstång
3 dl strösocker
1 dl ljus sirap
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
100 gram smör, t ex mjölkfritt
flingsalt

Tryck ner ett bakplåtspapper i en form, ca 30x20 cm. Skära vaniljstången och skrapa ur fröna med hjälp av en kniv. Blanda ihop alla ingredienser förutom saltet i en kastrull. Låt smälta ihop, koka upp och sedan sjuda tills det når 120 grader. Till det här behöver du en kökstermometer. Rör om då och då så att smeten inte fastnar i botten. Häll ner smeten i den förberedda formen. Strö över lite flingsalt och låt sedan allt stelna i kylskåpet. Skär i bitar och vira in i godispapper eller smörgåspapper.

Raw pepparkaksbollar **GF**

12 bitar

Det här är godiset som kommer att vara med dig hela julen. Tipset är att fylla din frys med ett gäng sådana här bitar och ta fram när julkänslan behöver en boost... eller sötsuget.

1½ dl mandel
1 dl havregryn
1 tsk mald kanel
1 tsk mald ingefära
1 krm malda kryddnejlikor
8 dadlar
2 tsk ljus agavesirap

Mixa ihop mandlar, havregryn, kanel, ingefära och kryddnejlika i en matberedare. Kärna ur dadlarna och häll ner i mixern tillsammans med agavesirap. Mixa tills du har en hyfsat slät massa. Rulla till bollar.

Vit chokladtryffel med passionsfrukt **GF**

20 st

Vit choklad är god som den är, men para ihop det med passionsfrukt och änglarna kommer gråta av glädje.

200 g vit choklad, t ex mjölkfri
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 passionsfrukter
1 msk rapsolja

kokosflingor att rulla tryfflarna i

Hacka den vita chokladen fint och häll ner i en skål. Koka upp grädden och häll över chokladen. Låt stå i en minut. Blanda runt så att du får en slät kräm. Halvera passionsfrukterna och skrapa ur fruktköttet. Vänd ner i chokladsmeten tillsammans med rapsoljan. Plasta in och låt stelna i i kylskåpet i några timmar så att den får en rullbar konsistens. Rulla tryffeln till bollar som du sedan rullar i kokosflingor.

Varm choklad på pinne **GF**

6 pinnar

200 g mörk choklad
1 msk kakao
½ dl florsocker
en nypa salt

glasspinnar eller liknande
eventuellt hackade nötter, strössel eller annat dekorativt

Hacka den mörka chokladen fint. Smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Blanda ner kakao, florsocker och en nypa salt. Häll ner i en islåda, små kakformar eller cupcakeformar. Stick ner en glasspinne i varje form. Strö eventuellt över hackade nötter eller strössel. Låt stelna helt i rumstemperatur eller i kylskåpet.

Vid servering är det bara att värma upp en kopp med mjölk och doppa ner en chokladpinne. Rör om och njut.

Det här kan vara bästa gå-bort-presenten i jul. Om du inte väljer att ha med några pinnar i väskan så att du alltid är redo för en kopp varm choklad. Vilket som!



Rocky Road-poletter GF

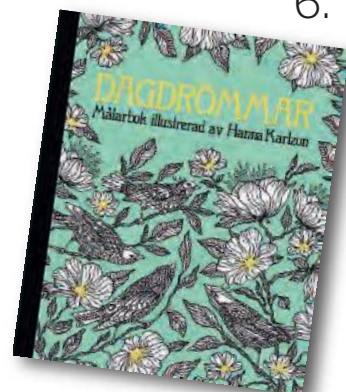
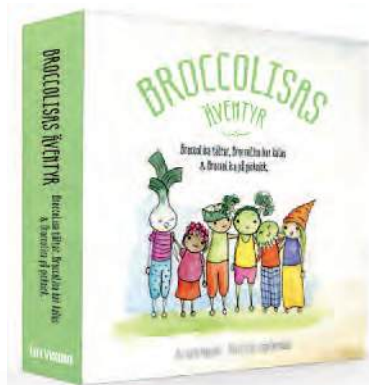
20 bitar

De här små chokladpoletterna är super-enkla att göra, vrålsnygga och lagom stora för att du ska orka äta ett helt gäng.

200 g mörk choklad
1 bit kola, t ex vaniljkolan ovan
några marshmallows
½ dl jordnötter

Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Klicka ut som poletter på ett smörpapper. Skär kolan och marshmallowsen i små bitar. Lägg en liten bit av varje på chokladpoletterna. Strö över några jordnötter. Låt allt stelna i kylskåpet och sen är det klart!





Julklappar till alla snälla barn



Alla förtjänar en generös hög med julklappar och här har vi samlat ett gäng från vår önskelista. Vare sig de är till dig själv eller någon när och kär så kommer de att göra succé. Ho, ho, ho!

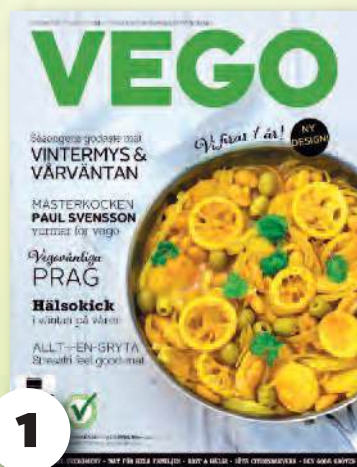
1. Till köket Stilrena "smörbrickor" i bambu att servera det mesta på. 399 kr/2 sti utvalda designbutiker. **2. Till grönsarna** Köp böckerna om Broccoli-Lisa av Karin Haglund. De handlar om en frisk grönsakstjej full av energi och kärlek för både djur och människor. Finns där böcker säljs. **3. Till de med gröna fingrar** Odla krasse så att trädgården växer över. Söta odla-själv-kit från thira.se, 49 kr. **4. Till inredaren** Dekorera med gulliga förgyllda djur sittandes på släta porslinskulor. 195 kr/styck från Oscar & Clothilde. **5. Till matnörden** Trenden med lergrytor håller i sig. Har hen inte en, så köp och vinterns middagar är räddade. 499 kr från Bagaren och Kocken. **6. Till dagdrömmaren** Dagdrömmar är en drömsk målarbok där du är med och skapar helt fantastiska bilder. Illustratören Hanna Karlzon som har gjort boken har för övrigt även illustrerat VEGO:s finfina tygkassar. Dagdrömmar av Hanna Karlzon, 98 kr. **7. Till mannen med stil** Stiliga, välgjorda herrväskor i veganskt skinn hittar du nu på Ähléns. Den här väskan från Steele & Borough heter Mr Pete. **8. Till skoälskaren** Kolla in Green Laces för snygga etiska och vego skor. Här William i brunt konstläder för 1965 kr och Carmen för 1595 kr. **9. Till pryltypen** Kopparfärgad limited edition mixer från Electrolux. Behöver vi säga mer? Finns i Electrolux Home-butiker för 3 995 kr. **10. Till den som älskar sig själv** En iskall samling från Lush som håller dig pigg i vinter. Packad med bland annat Christingle body conditioner, Frozen badbomb och dallriga Snowman jelly. 495 kr på Lush. **11. Till alla** Köp något från FN:s flyktingorgan UNHCR:s gåvoshop och pengarna går direkt till folk i nöd. Gå in på sverigeforunhcr.se för att läsa mer.

Tävling!

VILKET OMSLAG VAR SNYGGAST?

Vinn
superfina
priser!

2015 bjöd på många superfina omslag. Själv kan vi inte välja vilket som var snyggast... men det kan du.



Som belöning får en vinnare följande:

Presentkort på Green Laces till ett värde av 1000 kr • Kokboken Välkommen till Vegoriket av Mattias Kristiansson • Kokboken VEGO – mat för alla tillfällen av Mattias Kristiansson

För att tävla behöver du bara mejla in siffran på det omslag du tyckte var snyggast och berätta varför, till tavla@vegomagasinet.se.

Lycka till!

green
LACES
VEGAN. ECO. FAIR.



Var extra snäll i jul.

Önskar vännerna på Anamma



Anammas veganska produkter
tillverkas i Sverige, med vindkraft.
Du hittar dem i frysdisker.

www.anamma.eu



Rawfoodsoppa på
morötter och avokado

2 portioner **GF**

4 morötter • 1 avokado • 1 vitlöksklyfta • ca 2 cm ingefära
saft av ½ citron • 2 dl mjölk, t ex osötad mandelmjölk
1 tsk gurkmeja • 1 tsk spiskummin • 4 dl vatten
salt • nymalen svartpeppar

Garnering: några persiljekvistar

Skala och riv morötterna grovt. Dela och gröp ur fruktköttet ur avokadon. Skala vitlöken. Skala och dela ingefäran. Mixa alla ingredienser i en blender till en slät soppa. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Häll upp soppan i skålar och garnera med lite persilja.

*Tina upp
från insidan med*
VÄRMANDE

Soppor

Finns det något härligare än att ta en lång promenad, påklädd till max, för att sedan välkomnas av en närande och fullkomligt färgsprakande soppa? Varm eller kall spelar mindre roll, så länge den väcker liv i frostbitna fingrar och tår. Är inte det här en lisa för själen så vet vi inte vad som är det.

Blomkålssoppa med rostade hasselnötter

4 portioner **GF**

1 medelstort blomkålshuvud • 1 medelstor purjolök
2 vitlöksklyftor • 1 liter vatten • 1 tsk grönsaksbuljong-
pulver • 2 dl grädde, t ex havregrädde • 2 msk citronsaft
rivet skal av 1 citron • salt • nymalen svartpeppar

Topping: rostade hasselnötter • några persiljekvistar

Skölj blomkål och purjolök och skär i mindre bitar. Fräs tillsam-
mans med hackad vitlök i lite olja i några minuter. Häll över vatten
och tillsätt buljong, låt sjuda i 15 minuter. Tillsätt rivet citronskal,
citronsaft samt grädde och låt soppan sjuda i ytterligare några
minuter. Ta av kastrullen från plattan. Mixa soppan med
en stavmixer till önskad konsistens. Smaka av med salt
och peppar. Toppa med grovhackade rostade
hasselnötter och hackad persilja.

En vacker, snabblagad
och nyttig soppa som är
lätt att älska. Smaken från
blomkålen och de rostade
nötterna gifter sig fint.

Rödbetsoppa

4 portioner **GF**

2 schalottenlökar • 2 vitlöksklyftor • 1 l vatten
1 morot • 1 liten bit vitkål, ca 100 g • 2 potatisar
6 medelstora rödbetor • 2 tsk buljongpulver
1 msk citronsaft • salt • peppar

Topping: 4 grovhackade valnötter • 2 msk hackad persilja

Skala och skiva lök och vitlök, fräs i lite olja i en kastrull. Koka upp vatten i en annan kastrull under tiden. Skala och skiva moroten, vitkål, potatis och rödbetor. Lägg alla grönsaker, den frästa löken och buljongpulver i det kokande vattnet och låt koka i 15 minuter. Mixa soppan slät i en blender. Tillsätt citronsaften under omrörning och smaka av med salt och peppar. Häll upp soppan i skålar och toppa med valnötter och persilja.

En färgsprakande och smakrik soppa som ger dig en riktig antioxidantboost.

Rödbetan är antiinflammatorisk, avgiftande och stärker immunförsvaret.

En spännande, god och proteinrik soppa med mörk färg och exotiskt namn.

Adzukisoppa

4 portioner **GF**

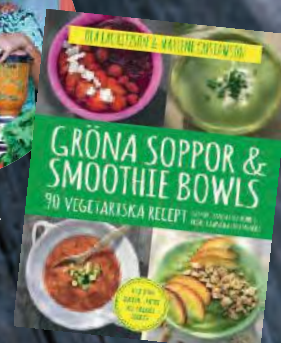
2 rödlökar • 2 vitlöksklyftor • 2 röda paprikor
400 g krossade tomater • 4 msk tomatpuré
½ msk cayennepeppar • ca 2 cm ingefära • 1 tsk gurkmeja
1 tsk örtsalt • 1 tsk spiskummin • 6 dl kokta adzukibönor

Topping: 1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt • lite färsk timjan

Skala och hacka löken och skiva vitlöken tunt. Kärna ur och hacka paprikorna. Fräs lök, vitlök och paprika i lite olja i en kastrull. Tillsätt tomatkross och alla kryddor. Låt sjuda i 10 minuter. Mixa soppan med en stavmixer. Koka adzukibönorna enligt anvisningarna på förpackningen. Tillsätt de kokta bönorna till soppan. Låt puttra i 5 minuter. Servera med en klick sojayoghurt och lite timjan.



För fler enkla och snabba recept, kolla in boken **Gröna soppor & smoothie bowls** (Tukan Förlag). Sprängfylld med frestande helvegetariska recept och några lakto-ovo-varianter.





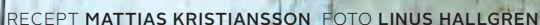
Så fixar du rätt *Julstämning*

Det är jätteenkelt att få till den där mysiga känslan bland lussebak och julmusik. Det handlar bara om detaljer. En välkomnande krans på dörren, glimrande juleljus, kul kulor i granen och något gott i glaset.

1. Värmeljus bakom glas. Finurlig ljuslykta med spegel som sprider ett extra fint sken. 240 kr på Indiska. **2. Originellt hänge till granen eller granriset.** Gjord i papper och passar att hänga framme året runt. 45 kr från inreda.com. **3. Glasblåst julkänsla** får du med den här moderna klassikern av Ludvig Löfgren. Skålen Dot från Kosta Boda, 699 kr. **4. Vakta nötterna eller julgodiset** med den här ettriga ekornen. Helt klart finaste serveringsfatet från Sagaform, 199 kr. **5. Välkomna gästerna** med en strålande krans full av glitter och kulor. Kransen Vinter 2015 från IKEA, 199 kr. **6. Polkagris med en dold hemlighet.** Den är nämligen en tesill! 79 kr från Balders hage. **7. Stilsäker skog med ljusstakar** designade av Marianne Nielsen. Finns i flera olika färger och former på bland annat Illums Bolighus. Avvento ljusstakar från 119 kr. **8. Julstjärnan leder vägen.** Den här röda handgjorda stjärnan är inspirerad av folklore och finns på inreda.com för 400 kr. **9. Inred din egen julgranskula** med pynt, barr, glitter och kottar. 69 kr på Lagerhaus. **10. Avsluta med en Cognac.** Varför inte Rémy Martin VSOP med juliga inslag av torkade dadlar, valnötter, vanilj och apelsin. Rémy Martin, 489 kr. **11. Julig kökshandduk** med vacker pepparkaksillustration av Marianne Westman. 119 kr på designonline.se. **12. Julklappar med rätt rosett.** I år är det metallic som gäller och de här rosetterna hittar du på Lagerhaus för 29 kr/3 st.

Klassiker i all ära, men nu är det dags att göra plats för kaxiga nykomlingar på julbordet. Rödbetsgravad tofu, lingonsalsa och grönkålsskimchi är bara några av utmanarna.

Klassiker i all ära, men nu är det dags att göra plats för kaxiga nykomlingar på julbordet. Rödbetsgravad tofu, lingonsalsa och grönkålsskimchi är bara några av utmanarna.





Grönkålsflarn med pinjenötter

Lingonsalsa GF

ca 3 dl

En rasande röd heting som livar upp bland julmaten.

- 3 dl frysta eller färska lingon
- ¾ dl rårörsocker
- ½ rödlök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 färsk röd chili
- 2 tsk riven färsk ingefära

Blanda lingon och socker tills sockret har lösts upp. Hacka rödlöken, vitlöksklyftan och chilin fint. Blanda ner i lingonen tillsammans med riven ingefära. Förvara i kylskåpet.

Grönkålsflarn med pinjenötter

8 st

Frasiga flarn som garanterat kommer att bli ett återkommande inslag i juletider.

- 4 smördegspattor
- 250 g grönkål
- ½ gul lök
- olivolja att steka i
- 1½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
- eventuellt 1 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri salt
- svartpeppar
- 2 msk rostade pinjenötter

Sätt ugnen på 200 grader. Tina smördegspattorna i rumstemperatur och dela dem sedan i kvadrater. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna och hacka dem sedan. Hacka löken fint. Fräs grönkål och lök i lite olivolja tills allt har mjuknat något. Häll på grädden och låt koka in under lock. Om du gillar ost blandar du ner den nu. Smaka av med salt och peppar. Klicka ut grönkålen på smördegskvadraterna och pensla eventuellt kanterna med lite olja. Grädda smördegspattorna i ca 15 minuter eller tills de har fått fint med färg. Ta ut och strö över pinjenötterna.

Rödbetsgravad tofu

Vackrare tofu får man leta efter. Vem kunde ana att tofu och rödbetor passade så fenomenalt ihop?

GF

- 400 g fast tofu
- 1 msk salt
- 2 msk strösocker
- svartpeppar
- 2 rödbetor
- 1 dl finhackad färsk dill

Lägg tofun i en liten form. Gnid in med salt, strösocker och svartpeppar. Skala den ena rödbetan och riv den fint. Massera in även den i tofun tillsammans med dillen. Plasta in och låt allt grava i kylen i två dagar. Vid servering skrapar du bort rödbetorna och dillen. Skiva sedan tofun i tunna skivor. Skiva den andra rödbetan fint och fördela på ett fat. Lägg den skivade tofun över rödbetan och dekorera eventuellt med lite extra dill.



Rödbetsgravad tofu

Rotfruktssallad med saffran **GF**

200 g rotselleri • 1 morot • ½ fänkålsstånd
salt • 1 syrligt äpple • 1 dl valnötter

Saffransdressing

1½ dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
1 paket saffran, 0,5 g • 1 tsk dijonsenap
1 tsk agavesirap • salt • svartpeppar

Hacka rotselleri, morot och fänkålsstånd fint. Lägg ner i en skål och salta. Låt stå i en timme och häll sedan bort överflödigt vätska. Tärna äpplet fint och hacka valnötterna. Blanda med rotfrukterna.

Saffransdressing Blanda ihop samtliga ingredienser till dressingen. Vänd ner dressingen bland rotfrukterna. Toppa med hackad fänkålsdill (vippen på toppen av fänkålsståndet).

Det här är en uppiffad variant av den klassiska Waldorfsalladen. Även god utan saffran, men nu är det ju faktiskt jul.

Sallad med karamelliserad apelsin, pekannötter och fikon

GF

Genom att karamellisera lyfter man fram den naturliga sötman i apelsinerna och fikonen. Det är inte svårt, men det är farligt gott.

8 fikon
1 dl pekannötter
4 apelsiner
1 dl strösocker
1 citron, saften
2 msk olivolja
salt
svartpeppar
3 dl rucolasallad
1 granatäpple

Halvera fikonen. Strö ut $\frac{1}{2}$ dl strösocker i en stekpanna satt på medelhög värme. När sockret har smält och börjar bli bärnstensfärgat lägger du ner fikonen med snittytan nedåt, samt pekannötterna. Låt steka i 1 minut innan du vänder på dem och låter steka 1 minut även där. Om pannan blir torr kan du tillsätta 1 msk vatten. Lägg över på en tallrik. Strö ut resterande strösocker och låt även det karamelliseras. Skär bort skalet på apelsinerna och dela dem sedan i tjocka skivor. Stek i sockret, 1 minut på varje sida. Lägg över på tallriken med fikonen. Ta stekpannan från plattan och pressa ner citronsaften. Häll även på olivoljan, salt och peppar och rör runt. Häll över "dressing" i en skål. Sprid ut rucolasalladen på ett serveringsfat. Toppa med fikon, pekannötter och apelsinskivor. Ringla över dressing. Halvera granatäpplet och pill ut kärnorna. Strö över salladen och servera.





Grönkålskimchi

Grönkålskimchi

1 stor burk **GF**

Grönkål är en ständig älskling på julbordet, men den passar till så mycket mer än paj. Syra den och du har ett kryddigt tillbehör att njuta av.

- 1 salladskålshuvud
- 300 g grönkål
- 2 msk salt
- 2 morötter
- 1 purjolök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 msk riven färsk ingefära
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk cayennepeppar

Skär salladskålen grovt. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna och hacka även dem grovt. Lägg ner i en skål och strö över saltet. Fyll på med vatten så att det täcker och lägg en tyngd på, t ex en tallrik, så att kålen ständigt är under vattenytan. Låt stå över natten. Häll bort vattnet och skölj bort saltet från kålen. Lägg tillbaka i skålen. Riv morötterna och hacka purjolök och vitlöksklyftor fint. Blanda ihop med riven ingefära, paprikapulver och cayennepeppar. Massera nu in kryddblandningen i kålen med händerna. Lägg ner i en burk och sätt på ett lock. Låt stå i rumstemperatur i 1 dygn. Nu är den redo att ätas, men den blir ännu godare om den får stå till sig i kylskåpet ytterligare några dagar.

Dillkryddad kålrabbi med avokadoröra **GF**

Dillkryddad kålrabbi

- 2 kålrabbi
- 2 msk finhackad dill
- 2 msk olivolja
- eventuellt ½ tsk liquid smoke
- salt
- svartpeppar

Avokadoröra

- 2 avokador
- 2 limefrukter, rivet skal och saft
- 1 tsk dijonsenap
- 1 ask smörgåskrasse
- 2 tsk olivolja
- salt
- svartpeppar

Dillkryddad kålrabbi Skiva kålrabbin i hyfsat fina skivor och lägg ner i en form. Blanda ihop dill, olivolja, eventuellt liquid smoke, salt och peppar. Massera in i kålrabbin och låt marinera i kylskåpet i minst 30 minuter. Stek sedan skivorna så att de får fint med färg. Lägg över på ett serveringsfat.

Avokadoröra Gröp ur avokadon och lägg ner i en skål. Mosa sönder med en gaffel. Blanda ner rivet limeskal, limesaft, dijonsenap, klippt smörgåskrasse, olivolja, salt och peppar. Servera till den dillkryddade kålrabbin.

Kålrabbi är en lite bortglömd rotfrukt som är slående god om den får marineras och stekas. Speciellt arm i arm med den här avokadoröra.



Dillkryddad kålrabbi med avokadoröra



Vaniljkokta päron med julig fudgesås

4 portioner

GF Använd majsmjöl eller bovetemjöl istället för vetemjöl, samt glutenfria havregryn

Det här är något som går att förbereda i förväg. Vid servering är det bara att värma på chokladsåsen och du är redo för en dånande efterrätt.

Vaniljkokta päron

1 vaniljstång
2 dl strösocker
4 dl vatten
1 citron, saften
4 päron

Julig fudgesås

200 g mörk choklad
½ dl strösocker
1 dl ljus sirap
1 dl vatten
1½ dl kakao
1 apelsin, rivet skal och saft

Havrefras

½ dl rapsolja
½ dl strösocker
1½ dl vetemjöl
1 dl havregryn
1 tsk mald kanel

Vaniljkokta päron Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Släng ner vaniljstång, frön, strösocker, vatten och citronsaft i en kastrull. Skala päronen och lägg ner i kastrullen. Koka upp och låt sjuda försiktigt

i 5–10 minuter eller tills päronen är mjuka. Låt svalna i sin lag.

Julig fudgesås Hacka den mörka chokladen fint. Vispa ihop strösocker, sirap, vatten och kakao i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Blanda ner hackad choklad, rivet apelsinskal och apelsinsaft och låt sjuda i 5 minuter till eller tills den har fått önskad konsistens.

Havrefras Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop samtliga ingredienser och tryck ut på en plåt. Grädda i ugnen i 10 minuter och låt sedan svalna. Bryt sönder i mindre bitar.

Servera de vaniljkokta päronen tillsammans med varm fudgesås och havrefras.

VEGO:s vänner firar jul

1. Vad är din favorit på julbordet? 2. Vad ser du fram emot i vegoväg 2016? 3. Har du något nyårslöfte?



Jonas Forslund, redaktionsassistent på VEGO

1. Auberginerullar med tomat på sida 69, ris à la Mandel på sida 71 och julknäck.
2. Jag hoppas att det kommer fler smältbara ostar till varma mackor.
3. Börja äta regelbundet, hitta bra mellanmål samt träna inför Midnattsloppet.



Rickard Söderberg, operasångare och debattör

1. Långkål - Grönkål med sirap, kanel och havregryn. Inget julbord är komplett utan det.
2. Att fler börjar tänka att vego är normen, och att en karnivordiet är det aparta valet.
3. Att somna tidigt på nyårsafton, för jag har en stor konsert dagen efter.



Karoline Jönsson, matskribent, bloggare och programledare för SVT:s program Vegorätt

1. Min mammas veganska Jansson.
2. Att Vegorätt kommer upp på TV-tablån! Och sen ser jag galet mycket fram emot hur mycket mitt fikonsträd kommer att hinna växa. I år tredubblades det i storlek!
3. Jag har aldrig nyårslöften utan istället ledord som får följa mig under året. Förra året var orden "berg" och "träd", då hamnade jag på Island och planterade t ex flera fruktträd i min köksträdgård. 2016 får nog orden "social", "värde" och "nytt", så får vi se vart de tar mig.



Lars Frölander, simmare och OS-guldmedaljör

1. Några riktigt goda kikärtsbiffar.
2. Gröna avokadosmoothies.
3. Att jag ska juica mer än 2015.



Paul Svensson, TV-kock, krögare och kokboksförfattare

1. Grönsaksinläggningar och vår vinterkallåda. Karl-Johansvampgratäng med jordärtskockor, helsotad vitkål med senap samt bakat äppelmos.
2. Jag tror det blir den stora renässansen för baljväxter i alla dess former.
3. Bättre matrutiner.



Pia Hall, matskribent och kokboksförfattare

1. Allt med saffran! Och krispig och oljig grönkål förstås.
2. Ser fram emot att vanliga krogar kommer att bli bättre på finvego. Och att utbudet ökar vad gäller allt i vegoväg.
3. Mer av allt 2016! Det är mitt nyårslöfte. Mer kärlek, mer resor, mer böcker, mer grönkål. Och att göra mer gott för andra.



Pernilla Berg, kostexpert i VEGO och nutritionist

1. Mina favoriter är rödbetssallad, vörtbröd, olika vegetetter och mjuka julkakor med julkryddor.
2. Att fler får upp ögonen för vegomaten, den är ju både god och nyttig. Och att LCHF-trenden dör ut.
3. Ger aldrig nyårslöften, men om jag måste så skulle det vara att köra fler bergsmaraton.



Kitty Jutbring, programledare och bloggare

1. I år ser jag fram emot att hela vår jul kommer vara helt vego! Vi firar själva. Kan inte ens ta in hur fantastiskt det är ur just dödadjursynpunkt.
2. Jag ser fram emot att äta mer grönt. Jag skulle kunna ha blivit utnämnd till miss Helfabrikat i år.
3. Fortsätta att prenumerera på VEGO och laga mer mat här hemma.



Jenny Mustard, bloggare och kokboksförfattare

1. Dopp i grytan (den veganska är så mycket godare än originalet).
2. Att testa Berlins alla veganställen.
3. Att ha mer fritid!



Malou Holm, formgivare VEGO

1. De typiska julsmakerna som saffran, nötter, kanel, nejlikor, citrus, fikon, glögg. Plus alla trevliga människor som sitter runt julbordet såklart!
2. Ännu fler färska produkter som inte är halvfabrikat och måste köpas i frysförpackning. Och att restauranger blir ännu bättre på att servera goda vällagade vegetariska alternativ.
3. Det skulle ju kunna vara att bestämma sig för att bara köpa ekologiska matvaror. Så långt det funkar.



David Stenholtz, skribent i VEGO, specialistläkare i onkologi och ordförande i Läkare för framtiden

1. Grönkålen!
2. Jag ser fram emot en fortsättning på den fina utveckling som vi har sett de senaste åren. Fler vegetariska och veganska restauranger öppnar hela tiden. Den ökning av köttkonsumtion som skett de senaste 30 åren börjar nu antligen plana av. 2015 tror jag att köttkonsumtionen kommer att minska flera procent och sedan hoppas jag på samma sak för 2016.
3. Avsätta mer tid till vila, återhämtning och reflektion. Ägna mer tid åt nära och kära.



Food Pharmacy, skribenter i VEGO och bloggare

1. Vår rödkålssallad med färskviken pepparrot och granatäppelkärnor.
2. Att vi släpper vår bok i augusti, full av veganska recept.
3. En grön smoothie om dagen och mera tandtråd.



Elenore Bendel Zahn, hälsocoach, bloggare och programledare för SVT:s program Vegorätt

1. Min växtbaserade svarta risgrönsgröt.
2. Att vårt tv-program Vegorätt startar en massiv våg av inspiration för grön matlagning.
3. Keep having fun and living life with passion and intention!

Vi komma, vi komma, till Pepparkakeland

Vad är en jul utan ett snett, jag menar charmigt, och kärleksfullt pepparkakshus? Samla familj och vänner, sätt på den mest glädjespridande julmusiken och börja kavla. Här har du små mini-mini-hus att hänga på glöggkoppen eller att äta i en enda tugga om du hellre känner för det.



Banbrytande pepparkakshus Mattias Kristiansson har gjort en bok full av pepparkakshus, prydnader och andra byggen som kommer att få dig att skratta tills du gråter, sucka av häpnad och få det att klia i fingrarna efter att själv sätta händerna i en mjuk pepparkaksdeg. Enklare än du tror med tydliga steg-för-steg-instruktioner och lugnande ord.

Pepparkakeland (Massolit Förlag) är boken för dig som inte trodde att du kunde älska pepparkakshus mer.



Pepparkaksdeg

9½ dl vetemjöl
2 msk mald kanel
1 msk mald ingefära
½ msk mald kryddnejlika
1 tsk mald kardemumma
½ tsk bikarbonat
1 tsk salt
150 gram smör, t.ex. mjölkfritt
¾ dl strösocker
1 dl farinsocker
1½ dl ljus sirap
1½ dl vispgrädde, t.ex. soja/havre

Sikta ner vetemjöl, kanel, ingefära, kryddnejlika, kardemumma, bikarbonat och salt i en bunke. Tärna smöret och lägg det i en matberedare tillsammans med strösocker, farinsocker, sirap och vispgrädde. Mixa till en slät smet. Häll ner smeten i mjölblandningen och knåda ihop till en fast och smidig deg. Du kan göra allt för hand, men jag tycker att matberedaren är en fantastisk hjälpreda här. Plasta in degen och låt vila i kylskåpet i minst en halvtimme, gärna längre.

Kristyr

Det här är min absoluta favoritkristyr. Du kommer snabbt att lära dig när kristyren har fått precis rätt konsistens för att spritsas snyggt.

6 dl florsocker
½ dl potatismjöl
2 tsk vit sirap
2 msk vatten

Vispa ihop samtliga ingredienser i en skål.

Om kristyren är för lös tillsätter du mer florsocker och är den för tjock tillsätter du mer vatten.

Smält socker

3 dl strösocker

Sprid ut sockret i en stekpanna satt på medelhög värme. Låt sockret smälta och få en mörkbrun färg. Skaka lätt på pannan eller rör runt med en sked. När det smälta sockret ska användas tar du stekpannan från plattan.

Uppe bland bergen

De här miniatyrhusen är inte bara bedårande söta, de är även gjorda för att hängas på en kopp het glögg eller varm choklad. Coolt, va? Och du, de är superenkla att göra, det svåra är att sluta. Snart kommer du att ha en överbebyggd bergsby därhemma.

Uppe bland bergen

1 sats pepparkaksdeg • 1 sats smält socker • 1 sats kristyr • valfritt strössel

Kalkera och klipp ut mallarna till minihusen. Sätt ugnen på 175 grader. Kavla ut degen tunt, cirka 3 mm, på ett mjölat bakbord. Lägg på de urklippta mallarna och skär runt om med en vass kniv. Lägg över delarna på en bakplåts-pappersklädd plåt. Grädda pepparkakorna i cirka 8 minuter, eller tills de börjar få fint med färg runt kanterna. Ta ut och låt svalna.

Montering Förbered det smälta sockret. Doppa ena kanten på vardera långsida i det smälta sockret och tryck fast dem på en av gavlarna. Vänd på huset, doppa andra änden i smält socker och tryck fast den andra gaveln. Bred på smält socker högst upp på husstommen och sätt fast de två takdelarna. Låt allt stelna. Fyll en spritspåse med kristyr och spritsa alla fogar, gavlar och där du tycker att det passar. Avsluta med att trycka dit valfritt strössel eller annat löst som du gillar.

Tips!

Om du inte vill bekanta dig med smält socker går det utmärkt att foga samman delarna med smält choklad. Bara hacka 100 gram mörk choklad fint och smält i mikron eller över ett vattenbad. Foga samman delarna och låt stelna i kylskåpet.

Tips!

Vissa hus kommer att krossas under dina klumpiga händer, andra kommer att gå under i den heta lavan av smält karamell. Så baka några extra husdelar som du kan ha som backup.



JULENS RÖROR X 3

RECEPT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN

Rödbetssallad GF

4 dl

Klassiker som inte behöver en presentation. Vill du spetsa till den ytterligare kan du riva ner lite färsk pepparrot.

300 g inlagda rödbetor
½ rödlök
1 rött äpple
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
1 tsk dijonsenap
1 tsk salt
svartpeppar

Tärna rödbetorna. Hacka rödlök och äpple fint. Lägg ner i en skål. Blanda ner majonnäs, yoghurt, dijonsenap, salt och svartpeppar. Klar.

Mimosasallad GF

3 dl

Fruktig sallad som passar lite extra bra till kålrabbin på sida 59 eller vegoköttet med ingefära på sida 66.

½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
½ tsk dijonsenap
½ tsk salt
svartpeppar
1 burk fruktcocktail à 200 g

Blanda ihop majonnäs, yoghurt, dijonsenap, salt och peppar i en skål. Häll av lagen från fruktcocktailen och vänd sedan ner frukten i skålen. Klar.

Hovmästarsås GF

2 dl

Senapssåsen med stort S. God året runt, men skänker julmaten en extra kick.

½ dl vanlig senap
1 msk dijonsenap
1 msk strösocker
½ msk vitvinsvinäger
1 dl finhackad dill
½ tsk salt
svartpeppar
1 dl rapsolja

Blanda ihop vanlig senap, dijonsenap, strösocker, vitvinsvinäger, dill, salt och peppar i en skål. Vispa ner lite olja i taget tills du har en slät sås.

A man with blonde hair and a dark blue shirt is sitting at a table. The table is set with a glass of red wine, a bottle of water, a plate of food, and a candelabra with lit candles. The background is dark with red curtains.

Klassiskt julbord à la Mattias

Varför bråka med klassikerna när de är så omtyckta? Här kommer mina egna favoriter som jag garanterat tror kommer göra comeback år efter år. Morotsbollar med saffran, apelsintofu och en griljerad julfrestelse att imponera med är bara några av rätterna.

RECEPT MATTIAS KRISTINSSON FOTO LINUS HALLGREN

Mattias Kristinsson

Sticky vegokött med ingefära GF

Vill du ha något riktigt saftigt att tugga på så är det här rätten för dig. Uppskattas även av de mest inbitna köttätarna.

500 g valfritt vegokött, t ex Oumph, Anammas filéer, sojabitar eller fast tofu

Glaze: ½ dl rapsolja • 1 dl ketchup • ½ dl ljus sirap • 1 msk tomatpuré
½ msk sojasås • 1 tsk paprikapulver • ½ tsk mald ingefära • ½ tsk mald kryddnejlika • 1 tsk senapspulver

Lägg ner vegoköttet i en plastpåse. Blanda ihop samtliga ingredienser till glazen. Håll ner hälften av glazen i plastpåsen och blanda väl. Låt marinera i minst 30 minuter. Stek nu det marinerade vegoköttet tills det får fint med färg. När det är klart vänder du ner resten av glazen så att allt vegokött täcks på nytt. Klart!

Griljerad julfrestelse

Grönsakspaté: 600 g kålrot • 300 g morötter • 300 g potatis • ½ dl majsstärkelse
200 g champinjoner • 2 gula lökar • rapsolja att steka i • 2 dl valnötter • eventuellt 1 tsk liquid smoke • salt • svartpeppar

Griljering: 1 dl senap • 1 msk ljus sirap
1 dl ströbröd • hela kryddnejlikor

Sätt ugnen på 175 grader. Pressa ner ett ark aluminiumfolie i en brödform, 1½ liter stor. Skala rotfrukterna och dela i mindre bitar. Koka mjuka men ändå med lite tuggmotstånd kvar. Mosa allt grovt med en potatisstöt eller gaffel. Skrapa ner i en bunke och rör ner majsstärkelsen. Hacka champinjonnerna och de gula lökarna fint. Stek i lite olja tills allt har släppt sin vätska och börjat få färg. Blanda ner i rotfruktspurén. Hacka valnötterna fint och vänd ner även dem. Om du vill ha en lite rökigare smak blandar du ner liquid smoke och sedan är det bara att krydda med salt och peppar. Håll ner rotfruktsstompet i den förberedda formen. Grädda i ca 45 minuter eller tills patén börjar bli fast. Ta ut och låt svalna helt. Vänd upp på ett serveringsfat. Hit kan du förbereda.

Griljering Blanda ihop senap och sirap. Bred över hela grönsakspaté. Strö över ströbrödet och dekorera med hela kryddnejlikor. Gratinera i 225 grader i 5–10 minuter eller tills julfrestelsen börjar få fint med färg. Klart!

Okej, vi är stolta över allt på julbordet, men det här är kronjuvelen som står i mitten. Griljerad kålrot har länge varit en vegofavvo på julbordet, så se det här som en uppdaterad klassiker. En rotfruktspaté med valnötter och champinjoner.

GF Använd glutenfritt ströbröd

Rökig smak

Liquid smoke finns i väl-sorterade matbutiker och ger en rökig smak till mat. Perfekt om man vill lyfta den här julfrestelsen till nya höjder.

Morotsbollar med saffran **GF**

Gyllene bollar, både på utsidan och insidan.

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 gul lök • 300 g morötter • 1 paket saffran, 0,5 g
2 msk majsstärkelse • ½ dl gula russin • salt
svartpeppar • rapsolja att steka i

Häll av spadet från kikärterna och skölj dem.
Släng ner dem i en matberedare och mixa fint.
Skrapa ner i en skål. Hacka den gula löken och riv
morötterna. Blanda ner i de mixade kikärterna
tillsammans med saffran, majsstärkelse, russin,
salt och peppar. Blanda väl och rulla sedan till
bollar. Stek bollarna gyllenbruna i lite olja.

Grönkålsbollar **GF**

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
250 g grönkål • 3 dl gröna ärtor
1 gul lök • 1 vitlöksklyfta
1 citron, saften • ½ dl majsstärkelse
salt • svartpeppar • rapsolja att steka i

Häll av spadet från kikärterna och skölj
dem. Dra av grönkålsbladen från de hårda
stjälkarna. Släng ner kikärter, grönkålsblad
och gröna ärtor i en matberedare och mixa
till en hyfsat slät massa. Skrapa ner i en
skål. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan
fint. Blanda ner i skålen tillsammans med
citronsaft, majsstärkelse, salt och peppar.
Rulla till bollar och stek dem gyllenbruna i
lite olja.

Härligt gröna bollar
fullproppade med nyttig
och framförallt god

grönkål

Vegosill med dragon GF

Det går bra att använda torkad dragon, men åh vad det är gott med färsk.

1 aubergine • ½ dl majonnäs, t ex äggfri • 1 dl yoghurt eller crème fraîche, t ex soyayoghurt eller Oatlys iFraiche • 1 msk dijonsenap • ½ msk agavesirap
1 msk finhackad färsk dragon • salt • svartpeppar

Skala auberginen och dela i mindre bitar. Förväll dem ett par minuter i rikligt saltat vatten. Ta upp och skölj i kallt vatten. Pressa ut vattnet utan att mosa sönder auberginen allt för mycket. Blanda ihop majonnäs, yoghurt, dijonsenap, agavesirap, finhackad dragon, salt och peppar i en skål. Vänd ner auberginebitarna. Klart!

Apelsintofu 1 burk GF

Vackraste sillen på julbordet och med en kryddig smak av apelsin.

200 g fast tofu • 1 rödlök • 1 apelsin
3 stjärnanis • 5 kryddpepparkorn • 1 lagerblad

Ättikslag

1 dl ättikspit (12 %) • 2 dl strösocker • 3 dl vatten

Dela tofun i mindre bitar. Skiva rödlöken. Halvera apelsinen och skiva tunt. Blanda allt i en burk tillsammans med kryddorna.

Ättikslag Koka upp alla ingredienser till lagen. Rör runt så att sockret smälter, håll sedan ner den varma lagen i burken så att allt täcks. Låt svalna helt och förvara sedan i kylan.

Auberginerullar med tomat GF

Vi gillar att vegofiera klassikerna. Här är ett strålande exempel där vi har gjort om "kraftströmmingen" som slog till och med våra högt satta förväntningar.

2 auberginer • 2 tsk salt • ½ purjolök
1 dl tomatpuré • 1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde • ½ dl vatten • 1 tsk mortlade dillfrön • ½ dl finhackad färsk dill • en nypa strösocker • salt • svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Skala auberginerna och skiva dem sedan ganska tunt på längden. Lägg ut på en plåt eller liknande och salta samtliga skivor på båda sidorna. Låt stå i 30 minuter. Pressa nu ut så mycket vätska du bara kan ur aubergineskivorna. Enklast är att använda sig av hushållspapper eller en kökshandduk. Sätt nu in plåtarna med aubergineskivor i ugnen i 10 minuter eller tills de börjar få lätt med färg. Ta ut och låt svalna något. Rulla ihop aubergineskivorna och lägg dem med skarven nedåt i en ugnform. Hacka purjolöken fint och blanda med tomatpuré, grädde, vatten, mortlade dillfrön, finhackad dill, strösocker, salt och peppar. Bred ut över auberginen. Gratinera allt i ca 20 minuter eller tills det börjar få fint med färg.

Inte så gubbig röra GF

Det här är vår variant på gubbröran. Inte så gubbig alls, mer fantastisk. Speciellt på kavring eller vörtbröd.

200 g fast tofu • ½ rödlök • ½ msk kapis
½ dl majonnäs, t ex äggfri • ½ dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt • 1 msk finhackad dill • 2 msk finhackad gräslök • 1 krm kryddpeppar • ½ citron, saften • salt • svartpeppar

Tärna tofun fint och lägg ner i en skål. Finhacka rödlök och kapis. Blanda ner i tofun tillsammans med majonnäs, yoghurt, dill, gräslök, kryddpeppar, citronsaft, salt och peppar.

Janssons med blandade rotfrukter

GF Använd glutenfritt ströbröd

Okej, det här är ingen klassisk Janssons, men vi råkar vara förälskade i ett gäng rotfrukter och ville att alla skulle få vara med.

3 gula lökar • rapsolja att steka i • 800 g potatis
200 g morötter • 300 g rotselleri • 1 dl finhackad
färsk dill • 4 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl mjölk, t ex osötad sojammjölk eller havremjölk
salt • ½ dl ströbröd • 3 msk smör, t ex mjölkfritt,
eller smakfri kokosolja

Sätt ugnen på 200 grader. Skiva de gula lökarna
och stek dem i lite olja tills de får fint med färg.
Skala potatis, morötter och rotselleri och skär i
tunna stavar. Blanda stekt lök, rotfrukter och fin-
hackad dill i en gratängform. Häll på grädde och
mjölk. Salta. Strö över ströbrödet och klicka på
smöret eller kokosoljan. Gratinera i 50–60 minuter.

För en
klassisk vego-
fierad Janssons
frestelse, kolla
in vår hem-
sida!

Rödkål

är ett måste, och så även
sötstark senap. Vi slog två
favoriter i en smäll med den
här bitiga salladen.

Rödkålsslaw med senapsdressing **GF**

½ rödkålshuvud • 2 morötter • 2 röda äpplen

Senapsdressing

3 msk senap • 2 msk vitvinsvinäger • 1 msk rapsolja
½ msk strösocker • salt • svartpeppar

Strimla rödkålen fint. Riv morötterna grovt och tärna
äpplena. Lägg ner i en skål.

Senapsdressing Rör ihop senap, vinäger, rapsolja,
strösocker, salt och peppar i en skål. Blanda med
rödkålssalladen.

Ris à la Mandel med saftsås 8 portioner **GF**

Ris à la Mandel 2 dl grötris • 4 dl vatten • ½ tsk salt • 1 liter mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk • 2 dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy • ½ dl florsocker
1 msk vaniljsocker • 1–2 msk mandellikör eller några droppar mandelarom
rostade mandelflagor till servering

Saftsås: 3 dl outspädd jordgubbssaft • 3 dl vatten • 2 msk potatismjöl

Ris à la Mandel Koka grötris, vatten och salt i 10 minuter på svag värme. Häll på mjölken och låt sjuda på väldigt svag värme i 40–50 minuter, eller tills du har fått en gröt. Låt svalna helt i kylskåpet. Vispa grädden fast och fluffig tillsammans med florsocker och vaniljsocker. Vänd ner mandellikören eller mandelaromen. Vänd sedan ner grädden i gröten med hjälp av en slickepott.

Saftsås Vispa ihop saft, vatten och potatismjöl i en kastrull. Värm under omrörning tills såsen tjocknar något.

Servera helst gröten kall tillsammans med varm saftsås. Strö gärna över lite rostade mandelflagor.

Vad är julen utan ris à la Malta? Inte mycket! Istället för att lägga en mandel i gröten har vi smaksatt allt med mandellikör istället. Mandel åt alla!

Fulsnaps GF

75 cl

Det är alltid roligare att göra saker själv. Som din egen snaps!

1 citron

1 apelsin

75 cl vodka eller brännvin,

t ex Virtuous Vodka BS

1 krm kummin

3 sockerbitar

Skala citronen och strimla skalet. Gör likadant med apelsinen. Lägg ner skalen i en flaska med vodka eller brännvin. Tillsätt kummin och sockerbitar. Låt stå i 1-2 dagar, beroende hur stark smak du vill ha på snapsen. Sila bort skalen.

Bjällerklång i glaset

God mat blir ännu godare med gott klirr i glaset. Här kommer fyra välsmakande vänner som passar perfekt till vårt dignande julbord. Om du vill dricka alkoholfritt, kolla in vår hemsida vegomagasinet.se för läskande alternativ..

DRINKRECEPT & DRINKTIPS KAROLINE NORDEFORS OCH ANETTE ROSVALL



Vitt vin EKO

Frisk och krispig Chardonnay från Australien, som lagrats på ståltank. Inga ektoner här alltså. Fruktiga smaker av citrus, kiwi och gröna äpplen. Passar bra till Jansson med blandade rotfrukter, inte så gubbig röra och grönkålsbollar.

Four o'Clock Chardonnay
(6439), 99 kr.



Rött vin EKO

Castoro Cellars är så där mulligt, fruktbart och kryddigt som man vill ha en kall julkväll då snön singlar ner. Du hittar inslag av jordgubbar, kanel, peppar, skogshallon och choklad.

Castoro Cellars
(3313), 119 kr.



Öl EKO

Öl är nog ändå det allra bästa till julmatens kryddor och lite sötsyrliga smaker. Till exempel till vegosillen, grilljerad julfrestelse och auberginerullarna. New York Lager från Danmark är maltig med inslag av knäck, torkad frukt, sirapslimpa och pomerans.

New York Lager
(1599), 22.30 kr.



Snaps EKO

Vi vill ju ha en snaps att skåla i till jul. Organic Winter Spirit är en julkryddig, ekologisk snaps som produceras i mycket liten skala. Så skynda dig så att du hinner lägga tomtevantarna på en flaska.

Organic Winter Spirit
(30076), 295 kr.

Enkel och god VECKOMENY

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

MÅNDAG

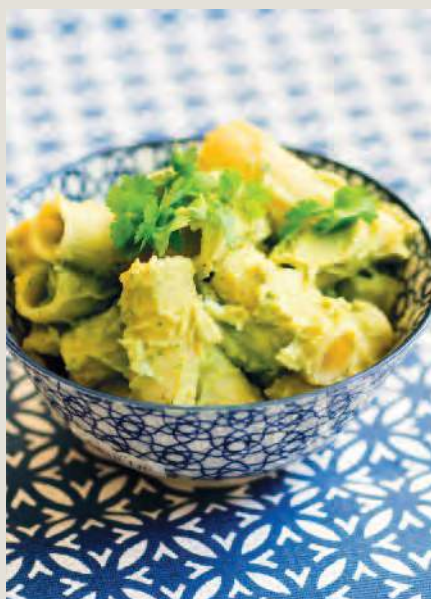
Pastasås med sting

4 portioner **GF** Använd glutenfri pasta

Gillar du inte koriander går den bra att byta ut mot persilja.

pasta för fyra personer
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 avokador
1 citron, saften
½ dl vatten
½ dl finhackad koriander
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av spadet från bönorna och skölj dem. Dela avokadorna och gröp ur fruktköttet. Släng ner bönor och avokado i en matberedare tillsammans med citronsaft, vatten, koriander, salt och svartpeppar. Mixa till en slät kräm. Blanda bönkrämen med den nykokta pastan och servera.



TISDAG

Snabb peppartofu

4 portioner **GF**

Ketjap manis är en supergod lite sötare sojasås som du hittar i den asiatiska hyllan.

ris för fyra personer
400 g fast tofu
1 dl majs mjöl
rapsolja att steka i

Svartpepparsås

1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 färsk röd chili
2 msk riven färsk ingefära
½ dl rapsolja
1 msk svartpepparkorn
½ dl ketjap manis
½ dl ljus sojasås
1 msk strösocker
2 salladslökar

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Skär tofun i tärningar och vänd dem i majs mjölet. Skaka bort överflödet och stek sedan tofun krispig och gyllenbrun i oljan. Låt rinna av på hushållspapper.

Svartpepparsås Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna och chilin fint. Låt fräsa i rapsoljan tillsammans med ingefäran tills allt har mjuknat något. Mortla svartpepparkornen i en mortel eller krossa fint på annat sätt. Blanda ner tillsammans med ketjap manis, sojasås och strösocker. Låt puttra på i 30 sekunder och vänd sedan ner tofun. Servera tofun tillsammans med ris och finhackad salladslök.

ONSDAG

Matig macka med rotfrukter

4 portioner **GF** Använd glutenfritt bröd

Vill du proteinboosta mackan kan du lägga till några bönbiffar, kikärter eller stekt tofu.

8 skivor fullkornsbröd
2 morötter
2 rödbetor
1 sötpotatis
6 rädisor
3 msk tahini
1 citron, saften
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar

Riv alla rotfrukter fint på ett rivjärn. Lägg ner i en skål. Rör ihop tahini, citronsaft, olivolja, pressad vitlöksklyfta, salt och peppar i en skål. Blanda sedan med de rivna rotfrukterna. Lägg ihop brödsnivorna två och två med rotfruktssallad mellan.



*Ketjap manis är en
supergod lite sötare
sojasås som du hittar i
den asiatiska hyllan.*



Snabb peppartofu



TORSDAG

Rostad auberginesoppa

4 portioner **GF**

2 auberginer, ca 300 g
1 gul lök
2 msk olivolja
2 vitlöksklyftor
1 burk krossade tomater à 400 g
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
salt
svartpeppar

bröd till servering

Tärna auberginen och hacka den gula löken grovt. Fräs i olivoljan i 10–15 minuter eller tills allt har fått riktigt bra med färg. Hacka vitlöksklyftorna och vänd ner tillsammans med krossade tomater, vatten, buljongtärning, salt och peppar. Låt sjuda i 10 minuter och mixa sedan soppan slät med hjälp av en stavmixer. Servera tillsammans med ett gott bröd.



FREDAG

Taco bowl

4 portioner **GF**

Det här är ingen exakt vetenskap, ta mer av det du gillar och mindre av det du inte gillar.

fullkornsrís för fyra personer

Taco tofu
200 g tofu
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl
½ salladshuvud
2 dl majsborn
2 tomater
2 avokador
2 limefrukter
färdig salsa
tortillachips

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Taco tofu Skär tofun i tärningar. Krydda med spiskummin, paprikapulver, salt och peppar. Stek sedan tofun i lite olja tills den får fint med färg.

Blanda antingen allt i en enda stor skål, eller fördela alla ingredienser i små skålar och låt alla ta för sig på egen hand.



LÖRDAG

Auberginegratäng

4 portioner **GF** Använd glutenfria brödsmlur eller hoppa över helt

Självklart kan du riva över lite ost också om du känner för det.

2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 auberginer, ca 300 g
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 burkar krossade tomater à 400 g
1½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk torkad timjan
2 dl brödsmlur
salt
svartpeppar
olivolja

Sätt ugnen på 200 grader. Häll av spadet från börnorna och skölj dem. Fördela i botten av en stor gratängform. Skiva auberginerna i 1 cm tjocka skivor. Lägg ut dem på en bakplåtspappersklädd plåt och pensla lätt med olivolja. Salta. Baka aubergineskivorna i ugnen i 10 minuter på varje sida. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olivolja tills löken mjuknar och blir lätt transparent. Häll på de krossade tomaterna, grädden och timjan. Låt sjuda i 15 minuter. Smaka av med salt och peppar. Sprid ut en tredjedel av tomatsåsen över börnorna. Fördela hälften av aubergineskivorna över. Sprid ut ytterligare en tredjedel av tomatsåsen och toppa med resterande aubergineskivor. Avsluta med den sista tomatsåsen och strö över brödsmlurorna. Ringla över lite olivolja. Gratinera allt i 30–40 minuter, eller tills ytan har fått fint med färg.



LÖRDAG – EFTERRÄTT

Änglamat

4 portioner **GF** Använd glutenfria skorpor

Den här klassikern kan göras på många sätt, här är vår favorit.

8 kardemummaskorpor
+ några extra till servering
1½ dl mjölk, t ex mandel-,
soja- eller havremjölk
1 dl lingonsylt
2 dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
1 msk florsocker
2 tsk vaniljsocker

Blötlägg skorporna i mjölken i minst 10 minuter. Fördela i fyra dessertskålar. Bred lingonsylten över skorporna. Vispa grädden fast och fluffig tillsammans med florsocker och vaniljsocker. Fördela överst och toppa med krossade skorpor. Servera!



SÖNDAG

Bakad havregrynsgröt med blåbär

4 portioner **GF**

Det här är en frukosträtt som kan bli en lunch lata dagar, bäst avnjuten i sängen.

2 bananer
2 dl blåbär
5 dl havregryn
1 tsk bakpulver
½ tsk mald kanel
½ tsk mald kardemumma
½ tsk vaniljsocker
en nypa salt
3 dl mjölk, t ex mandel-, hasselnöts-,
soja- eller havremjölk
½ dl rostade mandlar
2 msk lönnsirap

Sätt ugnen på 200 grader. Skiva bananerna. Blanda med blåbär, havregryn, bakpulver, kanel, kardemumma, vaniljsocker, salt och mjölk i en skål. Häll ner allt i en gratängform och jämna till ytan så gott det går. Hacka mandlarna och strö över. Avsluta med att ringla över lönnsirapen. Baka havregrynsgröten i 20–30 minuter eller tills den har fått fint med färg. Ta ut och servera med lönnsirap och mjölk.

Djurens Rätt Örebro

bjuder in till

Julfest

28 november • kl: 10.00-17.00

Jordgatan 6, A-huset NBV



Spännande föreläsningar med:

Eragons
Omplacering
av Marsvin



**FORSKA UTAN
DJURFÖRSÖK**



**Svensk mat- och
miljöinformation**

VEGO
SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

.....
Shoppa fina julklappar
och produkter
.....

Veganskt julbord
.....

Julpyssel för de små

Några av våra utställare:

KAKAOBÖNAN
COMPLAINT
NATURAL BEAUTY & LIFESTYLE

ROSENSERIEN
BY ROSES FROM NATURE



VEGO
SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

Eragons
Omplacering
av Marsvin



**FORSKA UTAN
DJURFÖRSÖK**

Glöm inte att föranmäla dig: www.julfestenorebro.se
Här hittar du även mer info om eventet.




Djurens Rätt.
Örebro

Läs VEGO digitalt!

På din dator, läsplatta eller smartphone.

Du vet väl att du kan läsa VEGO digitalt? Det är bara att ladda ner vår helt egen VEGO-app i App Store eller Google Play och du är redo att frestas av bästa vegomaten när du väntar på bussen, sitter på tåget eller står i kön till kassan.

Du som är prenumerant får härligt nog fri tillgång till de digitala utgåvorna helt utan extra kostnad. Perfekt, nu kan du bära med dig Sveriges första och största vegetariska mattidning vart du än går.

Prenumeranter
kan läsa VEGO
digitalt helt
gratis!



Mer information finns på: www.vegomagasinet.se/las-vego-digitalt

Följ VEGO på sociala medier:



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



Facebook
[@matmagasinetvego](https://www.facebook.com/matmagasinetvego)



Youtube
[@vegomagasinet](https://www.youtube.com/vegomagasinet)

MINGLA RUNT EN

Asiatisk buffé

Lyxa till det med egengjorda dumplings, rispappersrullar och vitlöksfrästa haricots verts på en asiatisk buffé som folk kommer att minnas med glädje.

RECEPT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN

Rispappersrullar

4 portioner **GF**

TIPS! Tamarindpasta hittar du i den asiatiska hyllan.

Vissa drar sig för att göra rispappersrullar, men det är inte svårt. Raka motsatsen faktiskt. Och de går att variera i oändlighet. Tamarindpasta ger en härlig syrlighet till de här rullarna.

2 dl böngroddar
½ gurka
1 morot
1 avokado
½ dl rostade kokosflingor
2 salladslökar
100 g rökt tofu
2 msk tamarindpasta
12 runda rispapper

Lägg böngroddarna i en hög på skärbrädan. Skär gurkan, moroten och avokaden i smala stavar och lägg bredvid groddarna. Bredvid dem lägger du kokosflingorna, och därefter strimlade salladslökar och tofu. Fyll en skål med varmt vatten. Doppa ner ett rispappersark i vattnet i 15 sekunder. Ta upp och lägg ut det på en skärbräda. Lägg på lite av varje topping i mitten av arket. Rulla sedan ihop till en rulle. Glöm inte att vika in sidorna först så att inte fyllningen trillar ut. Skär rullarna i 4 cm tjocka små stubbar och ställ upp dem på ett serveringsfat. Toppa med en klick tamarindpasta.

Dippsås

2 dl **GF**

Du måste självklart ha en dippsås till allt det här. Visst, det går att köpa färdiga, men ingen slår den här.

1 färsk röd chili
2 salladslökar
2 msk riven ingefära
4 msk rödvinäger
1 dl ljus sojasås
4 msk strösocker
1½ msk sesamolja

Hacka den röda chilin och salladslökarna fint. Blanda med riven ingefära, rödvinäger, sojasås, strösocker och sesamolja i en skål. Klart!

Ångade edamame-dumplings **GF**

20 st

200 g edamamebönor
(gröna sojabönor)
1 salladslök
1 vitlöksklyfta
2 tsk riven färsk ingefära
½ msk sesamolja
2 tsk sojasås
20 runda degark för dumplings

Mixa edamamebönorna snabbt i en matberedare. Du kan även hacka dem hyfsat fint med en kniv. Håll ner dem i en skål. Hacka salladslök och vitlök fint och blanda ner bland bönorna tillsammans med riven ingefära, sesamolja och sojasås. Lägg ut några degark i taget på arbetsytan. Lägg två teskedar av fyllningen i mitten på varje ark. Pensla kanterna med vatten och vik ihop dem så att kanterna möts. Nyp ihop så att de håller tätt. Koka upp lite vatten i en kastrull. Lägg ner ett ark bakplåtspapper i ånginsatsen och lägg sedan på dumplingarna. Ställ ånginsatsen över kastrullen och låt dem ånga i 5 minuter.

Det är verkligen enklast att köpa en ångkokare i bambu som går att hitta i matbutiker och köksredskapsbutiker. Speciellt om du tänker göra dumplings fler gånger. Annars går det bra att koka dem snabbt i en minut så att de blir mjuka.



Stekta svampdumplings

20 st

Dumplings går att fylla med vad som helst – och då menar jag verkligen vad som helst. Jag steker dem för det mesta eftersom jag gillar kombon av krispig yta på ena sidan och mjuk på den andra.

50 g ostronskivling
1 dl hackad vitkål
1 dl riven morot
1 salladslök
1 riven vitlöksklyfta
2 msk riven ingefära
1 tsk strösocker
1 msk ljus sojasås
20 runda degark för dumplings
½ dl vatten
1 msk rapsolja

Hacka ostronskivlingen fint. Fräs i lite olja tillsammans med vitkål, morot, salladslök, riven vitlöksklyfta och ingefära. När allt har mjuknat och fått lite färg rör du ner strösocker och sojasås. Håll över allt i en skål och låt svalna. Lägg ut några degark i taget på arbetsytan. Lägg två teskedar fyllning i mitten på varje ark. Pensla kanterna med vatten och vik ihop dem så att kanterna möts. Nyp ihop så att de håller tätt. Hetta upp vatten och olja i en stekpanna. Lägg ner dumplingarna och sätt på ett lock. Låt dem stå så i 5 minuter tills vätskan har ångats bort. Ta av locket och låt dem steka tills de får fin färg på ena sidan.

Vitlöksfrästa haricots verts

4 portioner 

På Berns Asiatiska i Stockholm har de en rätt så god att nackhåret lockar sig. Jag försöker varje gång knäcka hemligheten och börjar tycka att jag kommit en bit på vägen. Här är mitt försök att efterlikna deras rätt.

½ dl rapsolja
50 g ostronskivling
300 g haricots verts
2 vitlöksklyftor
1 tsk sesamolja
2 tsk sojasås

Hetta upp rapsoljan i en stekpanna. Hacka ostronskivlingen fint och låt den





sedan steka med i oljan. Den ska i princip bli friterad och knaprig. När den har reducerats i storlek och blivit just frasig håller du ner bönorna. Låt steka med tills även de får färg. Rör ner rivna vitlöksklyftor, sesamolja och sojasås. Håll över på ett fat och servera.

Rispudding med rostad persika och lavendelkaramell

4 portioner **GF**

Rispudding är en dåligt utnyttjad efterrätt. Den kan verkligen byta skepnad efter vad du önskar, så jag bad om smaker som kokos och lavendel och fick fram det här.

Rispudding

4 dl vatten
2 dl grötris
1 vaniljstång
5 dl mjölk, t ex soja-,
havre- eller mandelmjölk
2 dl kokosmjölk
2 msk strösocker

Lavendelkaramell

4 dl strösocker
2 dl vatten
2 tsk torkad lavendel
1 persika

Rispudding

Koka upp vattnet i en kastrull. Häll ner grötriset och låt koka med i 10 minuter. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Häll ner frön och stång i riset tillsammans med mjölk, kokosmjölk och strösocker. Låt allt koka under omrörning i ca 30 minuter eller tills riset är krämigt och mjukt. Häll upp i serveringsskålar.

Lavendelkaramell

Blanda ihop strösocker och vatten i en kastrull. Koka upp och låt koka tills det förvandlas till en bärnstensfärgad sås. Blanda ner den torkade lavendeln och håll sedan över i en skål. Låt svalna. Skär persikan i klyftor och stek gyllenbrun i lite olja. Fördela över riset och avsluta med att ringla över lite lavendelkaramell.

Rispudding är en dåligt utnyttjad efterrätt. Den kan verkligen byta skepnad efter vad du önskar, så jag bad om smaker som kokos och lavendel och fick fram det här.



För fler förödande goda recept för vardag och fest, kolla in Mattias Kristianssons **Välkommen till Vegoriket** (Massolit Förlag).

Skåla in

DET NYA ÅRET



Anette Rosvall och Karoline Nordefors är VEGOs formidabla drinkexperter. Är det någon som vet hur man skålar in det nya året så är det de här två. Här är två sprakande och sprittande cocktails som kommer att få fart på vilket firande som helst.

RECEPT ANETTE ROSVALL OCH KAROLINE NORDEFORS FOTO LINUS HALLGREN

Bubblande Mojito **GF**

1 drink

En fräsch klassiker uppdaterad med bubbel. Vill du göra den alkoholfri är det bara att hoppa över romen och använda dig av alkoholfritt bubbel.

6 myntablad
2 cl limejuice
3 cl sockerlag
4,5 cl ljus rom, t ex Bacardi Carta Blanca (599)
2 stänk Angostura bitter
6 cl Champagne eller
mousserande vin, kyl

Muddla myntabladen tillsammans med lime och sockerlag i en shaker. Tillsätt rom och bitter och skaka med is. Sila ner i ett cocktailglas eller champagnekupa. Toppa med champagne och garnera med mynta.

Margarita med granatäpple **GF**

1 kanna

Margarita i en knallröd nyårsdräkt. Går strålande att förbereda innan festen.

Hemgjord limecordial
1¼ dl limejuice
1¾ dl socker
1¾ dl vatten

2½ dl tequila, t ex Don Julio Blanco (86865)
1¼ dl Triple Sec eller Cointreau
2½ dl granatäppeljuice
1¾ dl limecordial
2½ dl vatten
limeklyftor till servering

Hemgjord limecordial

Värm socker och vatten på låg värme i en kastrull tills sockret har löst sig. Rör ner limejuicen. Kyl.

Häll ner alla ingredienser i en stor kanna. Rör runt och ställ in i kylan. Smaka av och balansera smakerna. Servera drinken i ett glas med saltad kant, fyllt med mycket is. Glöm inte att hänga en limeklyfta på kanten.



SOCKERLAG

Bara koka ihop lika delar strösocker och vatten i en kastrull. Häll över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.

Nyårsafton är kvällen för något extra. Extra allt, om du frågar oss. Här serverar vi den bästa avslutningen på ett fantastiskt 2015 och en perfekt början på ett spännande 2016. Samla nära och kära, glöm löftena ni inte kommer att hålla och ät er lyckliga till tolvslaget.

Gott
nytt
år!



Snittar

Bakad pumpa med lökchips

Snittar

Bakad pumpa med lökchips

4 portioner

GF Använd majs- eller ris mjöl istället för vetemjöl, samt glutenfria crostini.

Det går bra att göra pumpapurén dagen innan och lägga ihop snitten precis innan gästerna kommer. Ta fram purén i god tid så att den hinner bli rumstempererad.

1 apelsin
100 g pumpakött
2 pärlökar (eller annan liten lök, beroende på hur stora lökchips du vill ha)
2 msk vetemjöl
rapsoja att steka/friteras i
crostini
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Skär pumpan i 1x1 cm tärningar. Lägg pumpan i en smord eller oljad form. Salta och peppra. Pressa över några droppar apelsinsaft. Spara res-

ten av apelsinen, den behövs senare. Täck formen med aluminiumfolie och baka i 20 minuter, eller tills den har blivit mjuk. Låt pumpan avdunsta en stund och mixa den sedan slät med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och apelsinsaft. Skiva lökarna fint och vänd dem i mjölet. Hetta upp ett generöst lager olja i en stekpanna eller kastrull. Stek/friteras lökringarna tills de får fint med färg. Låt rinna av på hushållspapper. Salta. Spritsa lite pumpapuré på crostinin. Riv över apelsinskal och dekorera med lökchips. Purén kan göras redan några dagar innan, men löken bör inte friteras förrän samma dag som den ska serveras.

Svampsnitt med syrlig crème

4 portioner

GF Använd glutenfria crostini.

Använd din favoritsvamp; gärna olika sorter. Svampfräset är gott både varmt och kallt. Vill du inte att nyårsblåsan ska lukta stekos rekommenderar vi att du gör röran dagen innan och tar fram den någon timme innan servering.

100 g valfri svamp
olivolja att steka i
1 schalottenlök
1 liten vitlöksklyfta
crostini
salt
peppar
1 nypa torkad timjan
crème fraîche, t ex mjölkfritt som Oatlys
iFraiche, påMackan eller Tofuttis färskost

Finhacka schalottenlöken och vitlöken. Ställ åt sidan. Skär svampen i små bitar och stek den ordentligt tills den har släppt sin vätska och fått fin färg. Sänk värmen. Tillsätt schalottenlök och vitlök och låt den fräsa med svampen tills den mjuknat. Smaka av med salt, peppar och timjan. Vid servering lägger du lite svamppröra på varje crostini. Toppa med crème fraîche.

Förrätt

Soppa på ärten

4 portioner

GF

En lyxig soppa på gröna ärtor som blir extra kittlande med mousserat vin. Du kan blanda ner vinet precis innan servering, men det blir så mycket roligare om gästerna själva får göra det.

6 dl grönsaksbuljong
8 dl frysta gröna ärtor
1 dl vispgrädde
röd tångkaviar
ärtskott
½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
4 glas mousserat vin

Koka upp buljongen och häll ner de frysta ärtorna. När buljongen har kokat upp igen tar du kastrullen från plattan. Sila av buljongen och mixa den med hälften av ärtorna. Forma resterande ärtor till små puckar och lägg i mitten av djupa tallrikar. Toppa med tångkaviar och ärtskott. Häll den varma ärtbuljongen runt om. Vispa grädden fast och fluffig och klicka runt om. Vid servering låter du gästerna själva hälla på lite mousserat vin.

Förrätt

Soppan på ärten



Varmrätt

Flamberad tofu med
rotselleripuré och bakade betor



Varmrätt

Flamberad tofu med
rotselleripuré och
bakade betor **GF**

4 portioner

Var inte rädd för flambering. Det kan vara superkul och inte alls svårt, så länge du är försiktig. Om du inte vill eller inte känner för sprit i maten är det bara att hoppa över.

Rotselleripuré

100 g rotselleri
100 g fast potatis
1 klick smör, t ex mjölkfritt
2 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
peppar

Rötter och betor

1 gulbeta
1 rödbeta
1 polkabeta
8 små morötter, gärna olika färger
olivolja
½ tsk fänkålsfrön
½ tsk rosépeppar
salt
svartpeppar

Flamberad tofu

400 g fast tofu
4 dl kraftig grönsaksbuljong
1 vitlöksklyfta
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad rosmarin
majsmjöl
olja till stekning
whisky, cognac eller annan starksprit (för att det ska brinna måste en välja något runt 40 %)

Rotselleripuré

Skala, tärna och koka rotselleri och potatis mjuk i saltat vatten. Häll av vattnet och låt rotfrukterna ånga av lite. Vispa dem sedan till en puré med hjälp av elvisp. Smaksätt med smör, grädde, salt och peppar.

Rötter och betor

Sätt ugnen på 200 grader. Skala betorna och skiva tunt. Skala och skiva morötterna. Är de riktigt små kan de få vara hela. Lägg allt i en ugnsfast form. Tänk på att rödbetan färgar av sig. Vill du inte att allt ska bli lila får du lägga den lite vid sidan. Ringla över olja och strö över mortlade fänkålsfrön och rosépeppar. Salta och peppra. Baka i ugnen i 20 minuter.

Flamberad tofu

Lägg tofun i en form och håll på buljong, vitlöksklyfta, timjan och rosmarin. Låt stå och dra i kylskåpet över natten. Vira in tofun i en handduk och lägg under press tills den känns fast och torr. Det går bra med en bok eller tung skärbräda. Det tar ungefär en halvtimme beroende på tyngden. Hit kan du förbereda redan dagen innan. Vänd tofun i majs mjöl och stek den på hög värme i olja tills den får fin färg. Ta stekjärnet från plattan, håll över spriten och tänd eld. Tänk på att hålla stekpannan borta från fläkt och peruk när du tänder på.

Fördela rotselleripuré och betor på tallrikarna. Lägg tofun ovanpå och servera.

Dessert

Gyllene päron med kanderad mandel

Det kanske ser ut som många olika komponenter, men allt går att förbereda. Väl förberedd kan man vara ganska bra på kaneln och ändå få ihop den här desserten. En perfekt avslutning på en perfekt middag.

Vinkokta päron

4 små päron
½ vaniljstång
3 dl vitt vin

Kanderad mandel

50 g mandelflagor
1 dl strösocker
1 nypa flingsalt

Vaniljkräm

½ vaniljstång
2 tsk majsstärkelse
1-2 msk strösocker
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Vinbärs coulis

lagen från de vinkokta päronen
4 dl frysta vinbär
2 msk råsocker



Dessert

Gyllene päron med kanderad mandel

Vinkokta päron

Skala päronen. Skära vaniljstången och skrapa ur fröna. Lägg päronen tätt i en kastrull tillsammans med vaniljstång och frön. Häll över vinet och låt allt sjuda försiktigt tills päronen är mjuka, men ändå har lite kärna. Lyft upp päronen ur lagen och låt svalna.

Kanderad mandel

Rosta mandelflagorna i en torr stekpanna tills de får fint med färg. Strö över socker och salt. Så fort sockret har smält och börjat mörkna håller du upp allt på ett smörpapper. Det blir vansinnigt varmt så var försiktig. Låt svalna och bryt sedan sönder till smulor.

Vaniljkräm

Skära vaniljstången och skrapa ur fröna. Blanda ihop vaniljstång, frön, majsstärkelse, socker och grädde i en kastrull. Värm upp under konstant omrörning tills det tjocknar till en härlig kräm. Häll över i en skål och låt svalna i kylskåpet.

Vinbärs coulis

Blanda ihop samtliga ingredienser i en kastrull och låt koka i 10 minuter. Sila genom en finmaskig sil och låt svalna helt i kylskåpet.

Vid servering fördelar du lite kanderad mandel på varje tallrik. Halvera päronen och lägg över. Spritsa eller klicka ut vaniljkräm och vinbärs coulis. Klart!

Dessert EKO

Varför inte avsluta middagen med ett bubbligt vin från Italien. Prosecco är ofta lite söta i smaken och det passar ju till efterrätt. Man kan sedan fortsätta med det här vinet hela kvällen om man vill.

Prosecco Selezione Oro (77719), 89 kr.

Till tolvslaget EKO

Veuve Ambal Crémant de Bourgogne. Torr, nyanserad och mycket frisk smak med inslag av gula äpplen, rostat bröd och citron.

Veuve Ambal Crémant de Bourgogne (7911), 119 kr.

Varmrätt EKO

Francisco Gomez 2014 är fruktigt och fräscht, med en lätt kryddig ton av en. Ett utmärkt all-roundvin, både som sällskapsdryck och till lättare rätter. Ett ekologiskt och biodynamiskt vin för en ringa penning.

Francisco Gomez 2014 (2255), 69 kr.

Snittarna EKO

Till de här snittarna passar en syrlig och god äppelcider. Cidre Biologique är en torr och fruktig cider från Normandie i Frankrike och smakar mogna äpplen, örter och citrusskal.

Cidre Biologique (1803), 49 kr.

Förrätt EKO

Collevite Verdicchio Classico Superiore är ett välgjort vin från Marche i Italien. Pigga smaker av gräpärn, rosa grape och gröna äpplen. Fin mineralitet i slutet.

Collevite Verdicchio Classico Superiore 2014 (2421), 89 kr.



**Chunky,
nam, nam!**



Ny design.
Samma goda
innehåll!



**Supergoda sojabitar och spett.
Proteinrika, glutenfria, klara på nolltid!**

Kryddade med kärlek, ingefära och chili som ger fantastisk smak. Tillsätt bara ris, nudlar och trevligt sällskap. tzay.se

A young man with blonde hair, wearing a dark blue t-shirt, stands in a lush green forest. He is smiling and holding a large basket filled with various fresh vegetables, including carrots, radishes, and leafy greens. The background is a dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect.

KOM IGÅNG MED VEGO- ÅRET 2016!

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN

Har du sedan länge köpt en enkelbiljett till vegovärlden och har inte en tanke på att åka tillbaka? Har du fått tag på ett klippkort och vill testa vad vi har att erbjuda? Oavsett hur vego du är på en skala så är 2016 året som vi ska äta oss gladare, mätare, friskare och mer fantastiska än någonsin. Och det är, som ni säkert redan vet, inte ett dugg svårt alls. Och för att bevisa det lade vi till en extra del i tidningen om just hur vrålkul det är att leva vego. Från mat och prat, till träning och sötsaker. Som en vänlig klapp på axeln till alla som vill starta året på bästa sätt. Enkla steg att stappla sig igenom i sin egen takt, för att sedan komma ut på andra sidan med ett "jaha, det där var ju lika lätt som att hålla upp ett glas mandelmjolk". Så vegoveteran eller novis, hoppas att du gillar den här lilla vegovandringen mot grönare marker.

Varför vego?

Det finns flera olika anledningar att kaka vego. Och alla anledningar är bra, om det så är att du vill bli snygg naken med vegomat. Här har vi samlat fem, kanske någon peppar dig lite extra att börja.

1. Jättegott!

Tiden är förbi då vegomat förknippas med fågelmat och beigefärgade avkok. Vegomaten fullkomligt exploderar av smaker, konsistenser, färger, former och nya tillagningssätt. Det största (lyx)problemet är att välja vad man ska ta sig an först.

2. Gör miljön en tjänst

Tråkigt nog är det kött, fisk, ägg och mejeriprodukter som är de stora bovarna när det kommer till utsläpp. Vår fina jord behöver plåstras om och rehabiliteras och vi kan alla rädda den bara genom att äta mer förödande god vegomat.

3. Ät dig frisk

Vegomat ger dig väldigt stora hälsovinster. Satsa på hela vegetabilier, baljväxter, nötter, fullkorn, frukt och grönt och du kommer drastiskt att minska risken för välfärdssjukdomar som cancer, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes.

4. Rädda liv

Hur vi lever här påverkar andra. Den tråkiga verkligheten är att det finns resurser att mätta alla på jorden, vi har bara valt att fördela det lite annorlunda. FN rekommenderar att vi istället för att låta maten ta omvägar genom kossor och grisar ska stoppa bönor, majs och spannmål direkt i våra egna munnar. Då skulle maten bli billigare och räcka till fler.

5. Djuren

Man ska aldrig glömma djuren. Drygt 80 miljoner djur dödas i Sverige varje år för att bli kött, foder eller bara slängas. Testa att kaka lite mer vego istället, så kan fler djur få leva i det fria och umgås med sina familjer och vänner.

Vegoåret 2016 i 8 steg

1. Kom igång med träningen
2. Börja från början – frukosten
3. Testa en veganvecka
4. Flirta med vego
5. Inspireras av andra
6. Unna dig något sött
7. Ta hand om utsidan
8. Minska matsvinnet

Läs mer på kommande sidor 

Maten som får dig att *Vakna!*

Här har vi två recept som lyser upp på middagsbordet och som kommer att ge dig energi nog att sätta igång med allt du lovade dig själv på nyår. Eller så struntar du i trötta löften och bara äter maten för att du vill vakna upp starkare än någonsin.



Kamut- och morotsotto

4 portioner

Risotto behöver inte bara göras på ris. Testa den grymma vetesorten kamut som ger ett härligt tuggmotstånd och innehåller en stor dos av både proteiner, vitaminer och mineraler.

2 msk olivolja
1 gul lök
300 g morötter
2½ dl kamutvete
1 dl vitt vin, kan uteslutas
1½ liter grönsaksbuljong
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar
½ dl rostad flagad mandel

Hacka den gula löken fint och fräs i olivoljan. Den ska bli mjuk och lätt transparent. Riv morötterna grovt och vänd ner tillsammans med kamutvetet. Häll på vinet och låt koka in. Blanda nu ner en skopa grönsaksbuljong och låt koka in. Fortsätt med nästa skopa och låt koka in. Gör så här tills all buljong är använd och kamutvetet är mjukt men fortfarande har lite tuggmotstånd kvar. Rör ner grädden och smaksätt med salt och svartpeppar. Servera och strö över flagad mandel.

Kikärts- och rödbetspannkaka

4 portioner **GF**

Kikärts- och rödbetspannkaka

300 g potatis
600 g rödbetor
300 morötter
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Frästa gröna bönor

250 g gröna bönor
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Kikärts- och rödbetspannkaka

Riv potatisen, rödbetorna och morötterna fint. Häll av spadet från kikärterna och skölj dem. Mixa sönder dem i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Blanda ihop rivna rotfrukter med kikärter, salt och svartpeppar i en skål. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Tryck ut allt jämt i stekpannan och stek gyllenbrun på båda sidor.

Frästa gröna bönor

Fräs de gröna bönorna i olivoljan. De ska få fint med färg. Pressa ner vitlöksklyftan och pressa över citronsaften. Krydda med salt och peppar. Servera tillsammans med kikärts- och rödbetspannkakan.



Rotfrukter är aldrig så billiga och goda som nu, så varför inte göra det bästa av dem? Den här kakan blandar allt vi gillar, från jordigt vintriga smaker till ett färgglatt utseende.

Ekologisk nyhet från växtriket



Vi är här för att göra världen lite godare, grönnare och samtidigt lite bättre. Så när du väljer Planti™ kan du njuta av fantastiska smakupplevelser från växtriket vid dygnets alla måltider. Dessutom är du också med och bidrar till en lite bättre värld. Det och mycket annat kan du läsa mer om på planti.se

Planti
Ett gott val



KOSTVETAREN

KOM IGÅNG MED TRÄNINGEN SPRING FÖR HÄLSAN

Nytt år, nya vanor. Det kan vara lite segt att slita sig från julgodiset och varma soffor, men nu är det dags att börja röra på sig! Vissa undrar kanske hur träning och en vego-livsstil går ihop och det korta svaret är: ...superbra!

TEXT PERNILLA BERG FOTO LINUS HALLGREN

Alla vet att det är bra för hälsan att träna, men vissa är oroliga för att det inte går att kombinera med en vegansk livsstil och att man som vegan inte kan prestera på topp. Stämmer det eller är det bara rykten? Lite förenklat kan man säga att det går alldeles utmärkt att prestera bra, men man måste ha lite kunskaper i näringslära för att inte trilla i de vanligaste fallgroparna.

Vardagsmotion

Bara genom att lägga in lite vardagsmotion som att ta trappan istället för hissen, promenera till jobbet, städa, stå upp när du jobbar eller att regelbundet ta avbrott från att sitta ner framför datorn kan göra underverk. Bara genom dessa små förändringar kan man förbättra förbränningen, sänka blodtrycket och kolesterolvärdena och minska risken för välevnadssjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom. Förutom vardagsmotion är det viktigt att träna för att bygga upp kondition och styrka för att förebygga skador och överbelastning. Som ett brev på posten blir man också piggare och gladare om man tränar regelbundet.

Konditionsträning

Vill du komma igång med löpträning är det bra att ta hjälp av någon som är van löpare eller skaffa en PT som kan lägga upp ett träningsprogram som är anpassat för din nivå. Det är lätt att själv vara lite för optimistisk och gå ut för hårt. Det bästa är att lägga upp ett träningschema där man långsamt och systematiskt trappar upp träningsnivån och att man efter hand sätter upp realistiska träningsmål. Har du aldrig sprungit förut eller inte har möjlighet att träna löpning pga skador är det bättre att börja med snabba promenader eller cykling. Cykling är mer skonsamt för knäna. Det viktigaste är att du hittar en träningsform som du gillar.

Spring för hälsan

Ett bra riktmärke för att komma igång med träningen är att börja träna 3 gånger per vecka, varav ett träningstillfälle gärna ska vara styrketräning. Om du börjar på en lägre nivå kan powerwalk i 30–40 minuter två gånger per vecka vara en bra start. Successivt kan du förlänga promenaderna och gärna lägga till stavar för att göra träningen mer effektiv. För att stavgång ska ge något mer värde är det bra att tänka på att använda stavarna aktivt med aktiv armrörelse och isättning. Stavgång i backe är väldigt bra träning både för flås och ben. Om du vill kan du successivt lägga in ett pass med jogging/löpning efterhand, när du känner dig redo. Har du en bra grundkondition kan du börja med löpning direkt.

Beroende på om du har tränat mycket innan eller om du är en helt ny löpare blir utgångsupplägget lite annorlunda. 25–30 min jogging/löpning per pass är en bra utgångspunkt som man sedan kan öka på till längre pass. Farten anpassar du efter din nivå. En bra regel är att springa i prattempo om det är ett vanligt löppass. Det spelar egentligen ingen roll om det är 7 min/km eller 4.30 min/km. Huvudsaken är att du springer och orkar hålla samma fart genom hela passet. I början kan du behöva några pauser för att hämta andan, men målet är att kunna genomföra passet utan





pauser. Det är också bra att variera underlaget, undvik att bara köra asfalt om du är ovan. Det är skonsammare att köra minst ett pass per vecka i skogen. Då får man mjukt underlag och man måste lyfta mer på benen. Kör man i skogen är tempot mindre viktigt.

Kör intervaller

Allteftersom du bygger upp flåset och konditionen kan du öka på träningsrundornas längd till 45–60 min. Blir du riktigt biten av löpning och vill förbättra tempot är det intervallträning som är receptet. Genom att köra dedikerade intervallpass kan man redan efter några veckors träning förbättra både syreupptagningsförmågan och tempot. Det finns många olika typer av intervallträning, men några enkla varianter är:

- 1 min x 1 min vila, med 6–8 upprepningar
- Backintervaller i lång backe, spring/gå raskt upp och spring/gå utför
- Snabbdistans. Kör 15–20 min i tävlingsfart (fart på 5–10 km tävling)

Innan intervallträningen värmer du upp med minst 10–15 min löpning och efter passet är det bra att jogga ner. Har man inte kört specifika intervallpass innan är det bra att börja med ett pass i veckan. Om man trappar upp träningen och kör 4–5 pass i veckan kan man öka till två intervallpass per vecka.

Styrketräning

För att bli bättre på löpning är det bra att komplettera med styrketräning för att förhindra skador och för att förbättra löpsteget. Det viktigaste för löpare brukar vara att stärka bålstabilitet och ryggen, samt att förbättra rörligheten. En enkel start kan vara att gå på styrke- och rörlighetspass. Om du vill specialanpassa din styrketräning är det bra att ta fram ett styrketräningsschema i samråd med personlig tränare eller fysioterapeut. En bra grundregel är att lära sig att utföra övningarna helt korrekt innan man ökar på med vikter. Gör man rörelserna fel är det lätt att dra på sig onödiga skador. Styrkeövningar utan maskiner där man använder den egna kroppsvikten som vikt är oftast mer skonsamma och bra att börja med.

Mat vid träning

Det allra viktigaste när man börjar träna är att anpassa kaloriintaget till aktivitetsnivån. Många veganer som är extremt hälsointresserade riskerar att äta för lite i förhållande till träningsnivån. Ju mindre vi äter desto svårare är det att täcka in alla näringsämnen. Ju större mängd mat du äter per dag och ju mer fysiskt aktiv du är, desto mindre behöver du oroa dig för näringsbrist. Det bästa är att äta en balanserad och varierad vegankost, då täcker man i regel enkelt in de flesta makro- och mikronäringsämnena.

Energifördelning

Det finns inte en exakt energifördelning eller typ av kost som är optimal för alla. Vi människor är anpassningsbara och kan leva hälsosamt på både en högfetts- och en lågfettkost. Vilken typ av kost som passar bäst beror på gener och livssituation. En lågfettkost endast baserad på råa grönsaker kan t ex vara direkt skadlig för ungdomar med lågt energiintag och hög träningsnivå. Det viktigaste är att vi får i oss tillräckligt med makro- och mikronäringsämnen och inte äter för mycket rött kött, animaliskt mättat fett och snabba kolhydrater och att vi äter tillräckligt med fibrer. I regel är det svårt att få till en extrem högprotein kost om man äter vegankost, då grönsaker är rika på kolhydrater och fibrer. Ju mer vältränad du är desto bättre blir ämnesomsättningen och blodsockernivåerna blir jämnare. Du får ett större spelrum för att ibland äta godsaker utan att påverka hälsan negativt.

Protein

Proteinbehovet är en återkommande fråga i träningskretsar. Hur mycket protein behöver vi äta? Proteinbehovet är ca 0,75–0,8 g protein per kilo kroppsvikt. Det motsvarar ca 50–60 g per dag för en normalviktig person. Äter man en normal vegankost täcker man in behovet utan problem. Äter man mat med lågt proteininnehåll blir man i regel inte mätt, då det framför allt är protein och till viss del fett som ger mättnadskänsla. De flesta som tränar på motionsnivå behöver inte tänka på proteinintaget, men tränar man löpning på lite högre nivå kan det vara bra att öka proteinintaget upp till 1,2 g per kilo kroppsvikt. Tränar man styrketräning och har som mål att bygga stora muskler kan man öka proteinintaget ytterligare, men som löpare vill man i regel inte bygga för stora muskler.

Det viktigaste är att få i sig tillräcklig mängd av essentiella aminosyror. Begreppet fullvärdigt protein används för att indikera vilka livsmedel som innehåller protein där balansen av de essentiella aminosyrorna är bra. Soja, hampa och quinoa räknas som fullvärdiga vegetabiliska proteinkällor. Aminosyran lysin är oftast begränsad i livsmedel som nötter, frön och spannmål, medan metionin är begränsad i baljväxter (med undantag för soja). För att enkelt få i sig fullvärdigt protein brukar man därför ge rådet att kombinera baljväxter med nötter, frön, spannmål, ris eller potatis. Det är egentligen inget man aktivt behöver tänka på om man äter en varierad kost. Måltiderna brukar i regel inkludera olika typer av proteinkällor och intaget av protein jämnar ut sig över en längre period.

Fett & Omega-3

Tränar man mycket är det bra att ha en bra fettbalans i kosten. Som vegan tenderar man att få i sig mycket fleromättade fettsyror och lite mättat fett. Det är bra, men man bör även tänka på intaget av Omega-3 som kan vara lite lågt. Komplettera gärna kosten med Omega-3 rika livsmedel som hampa, chiafrön, linfröolja och algolja som innehåller långkedjade Omega-3-fetter.

Vitaminer och mineraler

Som löpare eller idrottare har man i stort sett samma behov av vitaminer och mineraler som inaktiva individer. Precis som för allätare är det viktigt att se till att man får i sig tillräckligt med vitamin D, särskilt under vinterhalvåret då solintensiteten är låg här i Norden.

Kolhydrater och näringstillskott vid träning

Direkt efter ett träningspass kan man med fördel äta snabba kolhydrater för att kroppen snabbt ska få upp blodsockervärdet. Sockret förbränns i princip direkt och ger inte samma effekt på blodsockret som när en otränad person äter en chokladkaka fram-

för TV:n. Inom 1-2 timmar efter ett långt träningspass är det bra att även fylla på med protein för att undvika att musklerna inte byggs upp igen. Ät helst ett lagat mål mat efter träningspasset.

Kosttillskott

Som idrottare har man inte ett större behov av de flesta vitaminer och mineraler, de rekommenderade intagen gäller även för idrottare. Men som vegan och löpare bör man ha koll på sina nivåer av B12 och järn, samt intaget av zink och vitamin D. En hög träningsmängd ökar infektionsrisken och har man dessutom låga nivåer av zink och vitamin D är risken för återkommande förkylningar stor. Det är inte nödvändigt att använda multivitamin tillskott som idrottande vegan, men det kan vara ett bra komplement om man vill försäkra sig om att på ett enkelt sätt alltid få i sig vitamin B12, järn, vitamin D, zink och selen.

Pernilla Berg är nutritionist och toxikolog, aktiv i Läkare för framtiden och driver www.veganlife.se.



BÖRJA FRÅN BÖRJAN

Frukosten är det enklaste målet att vegofiera och kommer ge dig en rasande start in i vegovärlden. Grötfrukost, smoothies, juicer, smoothie bowls, välfyllda mackor eller varma burritos. Det finns mycket vego att förgylla din morgon med. Välkommen till den gröna sidan och kör hårt!

RECEPT ELIQ MARANIK FOTO ELIQ MARANIK OCH STEFAN LINDSTRÖM



TRE SNABBA MED ELIQ MARANIK

Vad är så fantastiskt med smoothie bowls?

Smoothie bowls är en fantastiskt lättlagad måltid fylld med alla nyttigheter man kan tänka sig. Protein, fibrer och massor av bra fetter, och det smakar gudomligt gott! Dessutom ser det så läckert ut, och lugnande terapi får man på köpet när man garnerar.

Alla recept är helt veganska. Varför?

Eftersom vi människor har ätit frukter, grönt, nötter och frön så länge vi funnits är det utan tvekan den bästa födan för oss. Bara att känna sig mätt men lätt, utan dåligt samvete, och inte behöva gå och sukta efter snabba kolhydrater (eller skräpmat!) konstant. Nötter och frön håller oss mätta länge och gör magen överlycklig. OBS! Om du är nötallergiker kan du ersätta nötter med pumpafrön, solrosfrön, hampafrön eller andra frön som du tål.

Vad stoppar du helst ner i din smoothie bowl just nu?

Nötter, frön, alla sorters frystorkade frukt- & bärpulver, superfoods och frysta frukter och bär.



Smoothie bowls (Stevali) av Eliq Maranik är en bok full av smoothiens krämiga kusin – smoothie bowls. Som frukost eller mellanmål, här finns mer än nog av frestande recept och inspiration.



Smoothie bowl med hasselnötschoklad och hampafrön

1 portion **GF**

Hasselnötter är naturligt rika på E-vitamin, en antioxidant som skyddar cellerna mot så kallad oxidativ stress. Nötterna är även rika på kostfibrer, magnesium och vitaminen folat.

1½ dl hasselnötsmjölk
30 g hasselnötter, blötlagda
i minst 1 timme

2 msk hampaprotein eller 3 msk skalade hampafrön
2 msk raw kakaopulver
3 dadlar, urkärnade
1 msk chiafrön
2 bananer, frysta

Topping

banan
hasselnötter
dadlar
raw kakaonibs eller
raw choklad (90–100 %)
hampafrön

Häll ingredienserna i mixern, i samma ordning som i ingredienslistan, och mixa till en krämig, frostig smoothie bowl. Tillsätt is om du vill ha en glassigare konsistens. Slå upp i skål och toppa med bananskivor, hasselnötter, dadelskivor, kakaonibs eller raw choklad och hampafrön. Servera omedelbart och ät med sked.

Smoothie bowl med zucchini, banan och med spirulina

1 portion **GF**

Tips! Öka till max 2 tsk spirulinapulver om du vill ha en ännu hälsosammare variant. Obs! Spirulina har stark smak, börja försiktigt så att smaklökarna får vänja sig.

Spirulina innehåller 60–70 procent protein, vilket är sex gånger mer än ägg och tre gånger mer än biff. Proteinet utgörs av 18 olika aminosyror, varav 8 är livsnödvändiga för människan. Spirulina innehåller även många viktiga mineraler, bland annat kalcium, magnesium, natrium, kalium, fosfor, jod, selen, järn, koppar, zink samt ett brett spektrum av B-vitaminer, som B1, B2, B5, B6, B11, B12, samt C- och E-vitamin. Halten betakaroten, som i kroppen ombildas till A-vitamin, är 15 gånger högre än i morötter och 40–60 gånger högre än i spenat.

1½ dl kokosmjölk
1 fikon, torkat eller färskt
2 msk cashewnötsmör
2 msk chiafrön

¼ – 1 tsk spirulinapulver (kan uteslutas)
½ tsk kanel, mald
1 nypa havssalt (kan uteslutas)
1 banan, fryst
1 zucchini, fryst

Topping

valfri granola
banan
hallon
kokosflingor
gojibär

Häll ingredienserna i mixern, i samma ordning som i ingredienslistan, och mixa till en tjock, frostig smoothie bowl. Tillsätt is om du vill ha en mer glassig konsistens. Slå upp i en stor skål och toppa med granola, banan, hallon, kokosflingor och gojibär. Servera omedelbart och ät med sked.

Supergreen Smoothie Bowl

1 portion **GF**

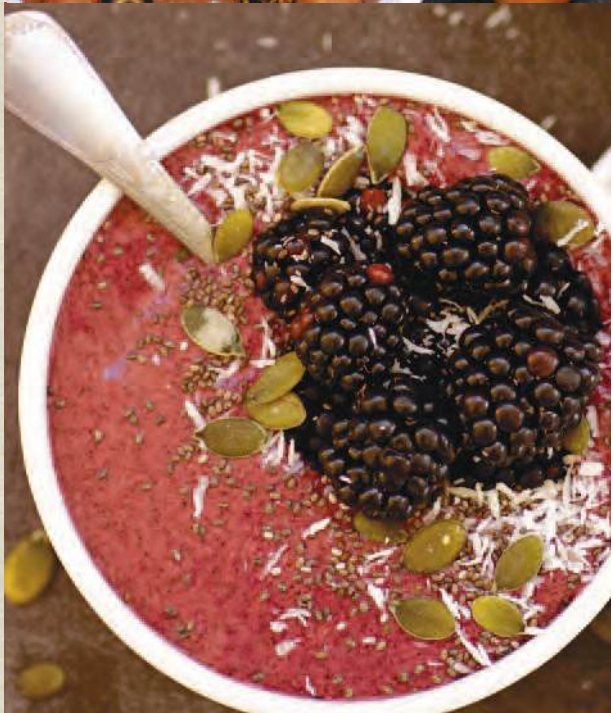
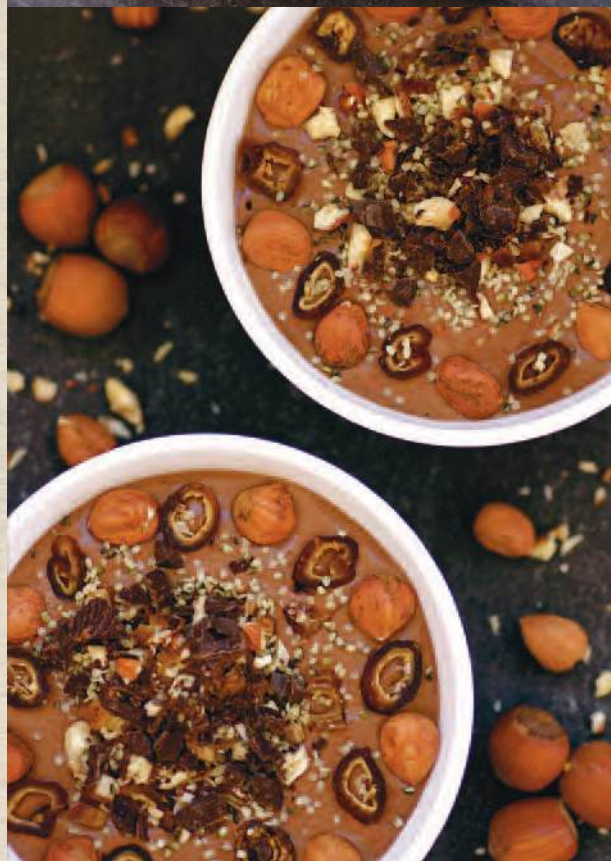
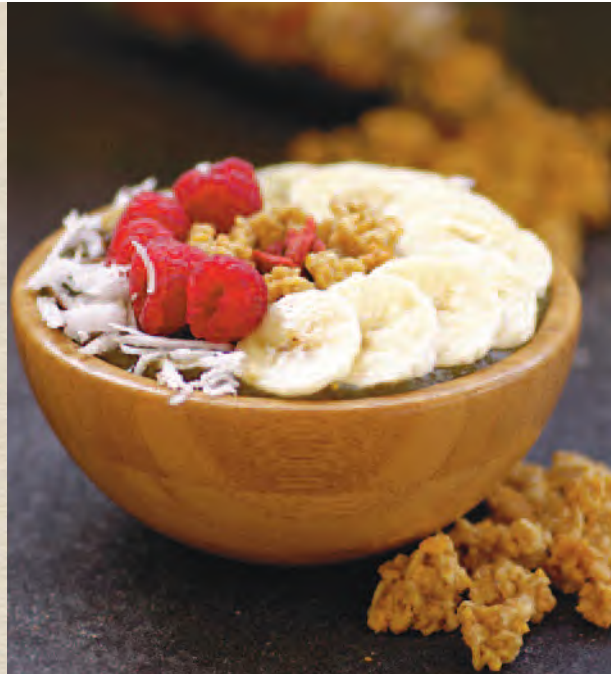
Spenat är ett superlivsmedel med mycket antioxidanter. Bladen är otroligt näringsrika och innehåller bland annat A-, C-, E- och K-vitamin och vitamin B9 (folsyra). Spenat är också rikt på koppar, järn, magnesium, kalcium, klorofyll, fibrer och andra nyttiga ämnen.

½ dl mandelmjölk
1 msk mandelsmör
¼ mogen avokado
1 näve spenat
3 blad grönkål
1 msk linfrön
1 banan, fryst
100 g jordgubbar, frysta
100 g ananas, fryst

Topping

valfri granola
aprikos
solrosfrön
blåbär
chiafrön
gojibär

Häll ingredienserna i mixern, i samma ordning som i ingredienslistan, och mixa till en krämig, glassig smoothie bowl. Slå upp i skål och toppa med granola, aprikosskivor, solrosfrön, blåbär, chiafrön och gojibär. Servera omedelbart och ät med sked.



Lisa Förare Winblad

Lisa Förare Winblad

Lisa är Sveriges vassaste mat-skrubent, mest intressanta recept-makare, eftertraktad föreläsare och självklart författare av bland annat "Matmolekyler" och "Det godaste jag vet". Följ Lisas blogg på Taffel.se, där hon kommer att ha en vegansk och lakto-ovo-vegetarisk inriktning, utan att vara helt renlärig.

En veganvecka senare upptäckte matnörden Lisa Förare Winblad att hon hade blivit nykär i veganmat och gjorde en grön svängom. Vi frågade ut henne om hennes nya vegodoftande kärleksrelation.

INTERVJU MATTIAS KRISTIANSSON
RECEPT OCH FOTO LISA FÖRARE WINBLADH
PORTRÄTTFOTO LINUS MEYER

Varför en veganvecka?

Jag har länge sagt att när jag kommer i klimakteriet ska jag bli vegetarian. Jag har haft gräslig järnbrist i många år. Trots att jag tagit järntabletter. Senaste åren då jag ätit mer vego har jag varit tvungen att öka järntillskotten. Sen är jag kritisk till stora delar av djuruppfödningen, av etiska och miljömässiga skäl. Så när Nabila Abdul Fattah utlyste en veganvecka på Twitter tänkte jag att det var ett bra sätt att kickstarta ett grönare liv. Sen ville nättidningen KIT ha en rapport, vilket gjorde det roligare.

Hur gick det?

Eftersom jag tillät mig att fuska två gånger så gick det utmärkt. Ena gången var en jobbelaterad grej då jag måste provsmaka. Den andra var när jag hade två goda vänner hemma på middag, varav den ena är en av Sveriges bästa kockar. Då smakade jag på lammgrytan och åt hemgjord glass.

Vilka var de största svårigheterna med att kaka veganskt?

Eftersom jag nästan alltid jobbar hemma, gillar att laga mat och har en dietistutbildning är det lättare för mig än för de flesta andra. Men det är svårt att få i sig tillräckligt av flera näringsämnen om man inte planerar och analyserar vad man äter. Jag rekommenderar alla veganer att näringsberäkna en dag då och då. Det borde förstås även allätare göra, men problemen ser olika ut för veganer och köttätare. Man kan förstås äta tillskott, men det optimala är ju att få så mycket som möjligt genom maten. Jag hamnar i en del situationer där jag på grund av mitt jobb som matskrubent och krogkritiker inte riktigt kan och vill välja vego, och det är förstås knepigt. Att vi inte har någon lång tradition av vegetarisk mat i Sverige är ett stort problem. Det innebär att det är svårt att få god och näringsrik veganmat när man inte lagar den själv. Och om man är bortbjuden är det trist att behöva vara besvärlig.

Fann du några nya favoriter på vägen?

Jag gillar verkligen Oatlys havredryck. Fantastiskt fin smak och krämighet. Ärligt talat kan min förtjusning i Oatly bero på att den har en svag bismak av papper. Som barn var jag besatt av papper, det var snudd på min stapelföda. Brun wellpapp är godast. Jag återupptäckte gamla favoriter som tahini och friterad tofu. Jag äter numera Havregurt till frukost, men den har lite för låg syra och är inte lika god som vanlig yoghurt. Jag gillar Anammas vegobollar mycket.



Friterad tofu med råris, kanske wakame, miso och melonkärnor **GF**

Du har köpt en bit friterad tofu på en asiatisk butik. Du stirrar på den med en blandning av fasa och förtjusning. Du har inte en blekfet aning om vad du ska göra med den. Lugn, bara lugn! Du har ju ris hemma som enkelt kan förvandlas till en perfekt partner till tofun. Här kommer ett enkelt recept som går att variera i det oändliga. Romanescon, som är en slags grön blomkål, kan ersättas med pumpa, morot, zucchini etc. Om du inte har alger hemma, eller helt enkelt inte gillar det, kan du ersätta den med blötlagd shiitake eller annan god svamp i små bitar.

Använd även blasten på romanescen om den är fin. Skiva den i så fall tunt. Servera gärna med libbstickeketchup eller en het tomatksås med stjärnanis och ingefära. Eller fuska och blanda vanlig ketchup med lite grovripen färsk tomat, sambal olek och lite mald ingefära.

1 msk finhackad eller grovripen ingefära
ca 1 msk rapsolja eller mild olivolja
4 dl romanesco eller blomkål i bitar
ev 1 liten näve arame eller wakame, blötlagd i minst 15 minuter
½ dl melonkärnor eller solrosfrön
¾ dl tunt skivad salladslök eller purjo
1 msk finosherry eller risvin
4 dl kokt råris, gärna Risenta

Dressing

1½ msk ljus miso • 1 msk ljus soja • 1 msk vatten • chiliflingor
några droppar mörk sesamolja

Till servering

friterad tofu • korianderkvistar

Rör samman dressing. Stek ingefära och romanesco i olja i en stekpanna eller vid kastrull på hög medelvärme. Rör om ofta. Strimla wakamen om du använder det. När romanescen har börjat mjukna rör du ner melonkärnorna och steker lite till så att de blir lätt rostade. Sänk värmen. Vänd ner alger och fräs i fem minuter. Vänd ner salladslöken och fräs i ytterligare någon minut. Slå på sherry och låt fräsa in. Blanda ihop samtliga ingredienser till dressing. Vänd ner riset och dressing. Värm under omvändning. Stek tofun på hög medelvärme i rapsolja ett par minuter på varje sida tills den är knaprig och gyllene. Servera tofun tillsammans med rårisblandningen och korianderkvistar.

Vad var absolut bäst med veganmaten?

Bäst är att jag nästan har slutat med ostmackor. Vilket är en bra sak för en trind liten tant. Sen utökades min repertoar väldigt vad gäller grönsakslagning.

Vad kändes jobbigast att vara utan?

Hmm. Eftersom det var så kort tid var det ganska enkelt. Lamm, smör, ägg och ost skulle jag nog säga. Jag tycker mycket om ghee, smör som får brynas väldigt långsamt i flera timmar, vilket ger en fantastisk smak i vissa lakto-vegetariska rätter. Min mans hemgjorda glass och lamm var det som fick mig på fall under sista kvällen.

Var det något med maten som överraskade?

Jag upptäckte att jag föredrar veganmat framför lakto-vegetariskt. Jag är mest förvånad över att jag blev mätt. Men jag tror att min tidigare järnbrist gjorde att jag ofta var småhungrig.

Några smaktips på hur man höjer veganmaten till nya höjder?

Lär dig allt om umami! Jag älskar den femte grundsmaken, som kan beskrivas som köttig, buljongig och fyllig. Bra veganska umami-källor: miso, torkad svamp, selleri, soja, torkade tomat, finosherry, lök, vitlök och många andra ljuvligheter. Laga mycket mat från matkulturer där det finns en lång tradition av att använda baljväxter och där kött och mejeriprodukter inte är basen i gastronomin.

»Veganlivet är mycket lättare om man är nörd«

Slutsatser efter veganveckan? Blev du förälskad?

Jag beslöt mig för att bli fegan, det vill säga bara äta animaliska produkter när det är tillräckligt gott eller om det blir krångligt att välja bort dem. Veganmaten är så att säga default hemma. I praktiken innebär det veganfrukost, nästan alltid veganlunch och kött, fisk, fegvego (animalier som litet tillhör eller krydda) eller veganskt på kvällen. När jag äter ute eller är bortbjuden äter jag precis vad som helst. Men jag väljer oftast vego eller fisk på restaurang. Det fiffiga med att vara fegan är att man inte kan misslyckas. Fusket är liksom inbyggt och odramatiskt och du behöver inte avstå från något du gillar. Bara äta väldigt mycket mindre av det. Att vara fegan är en riktning, ett skifte av fokus.

Matnörderi brukar oftast kretsa kring animalier i olika former.

Hur nördig är egentligen veganmaten?

Den kan vara hur nördig som helst! Jag älskar konstiga gryn, baljväxter och nya konstiga kryddor. Veganlivet är mycket lättare om man är nörd. Sen tycker jag att det är roligt att näringsberäkna och anpassa maten så att den med små medel blir mycket nyttigare.

Vad hoppas du på för förändringar/upptäckter/framsteg/produkter inom vegovärlden 2016?

Att allt fler upptäcker hur god och rolig veganmat kan vara. Jag hoppas också att det blir en lite mer välkomnande attityd. Som i den här tidningen. Det passar inte alla att vara lakto-vegetarianer eller veganer på heltid. Jag har inte upplevt det som ett problem att jag ifrågasätts för att jag är fegan och inte vegan, för jag har mycket skinn på näsan. Men folk som lite blygt nalkas vegovärlden bör tas emot med öppna armar. Sen hoppas jag förstås att kockar blir bättre på veganmat. Grönsakstrenden har redan gjort det bättre och smakerna är ofta bra. Men ofta blir man som gäst inte mätt av veganmat på krogen eftersom den innehåller för lite protein och fett.

Det godaste jag vet (Massolit förlag) är precis det – Lisa Förare Winbladhs absoluta favoriter. En djupdykning i smaker och full av inspiration. Blandkost med mycket vego.





Kafé Braheparken

Kafé Braheparken ser ut som vilket kafé som helst och det är just det vi älskar med det. Här kan du gå in och få en ost- och skinkmacka, morotskaka, baguette med skagenröra eller äta dagens med potatisgratäng. Helt veganskt. Inga konstigheter, utan god, vällagad mat som alla kan ta till sig. För vegansk mat behöver inte vara tokig och tillkrånglad, utan kan vara precis så här enkel och alldeles utmärkt.

– Jag tänkte att det måste bli lättare för folk att äta vego. Många tycker att det är svårt, de vet inte vad det finns för utbud eller vad man ska göra med alla produkter. Det kan vi visa här.

Git Johansson startade Kafé Braheparken som en stor chansning för fem år sedan. Efter att ha varit anställd på Djurens Rätt i 20 år sa hon till slut upp sig för att leta nya utmaningar. Hon hade funderat länge på att starta ett kafé, men inte riktigt vågat ta steget. Så helt plötsligt fanns det en lokal ledig och när hennes mamma erbjöd henne lite pengar så var det bara att köra och ta chansen.

– Jag tänkte att det värsta som kan hända är att man går i konkurs. Det är ju bara pengar.

Utan tidigare erfarenhet inom branschen startade Git Kafé Braheparken med målet att sprida vegansk mat utan krångligheter.

– Jag fikade mig runt på kaféerna i stan som research. Det som var bra ville jag göra samma, fast veganskt. Så jag tog fram min variant på kycklingmacka, pajer och soppor. Och så ville jag visa dem hur en bra salladstillrik ser ut, det fanns inga som dög, skrattar Git.

Efter ett litet tag kom vännen och kocken Kalle Engdahl in i verksamheten och blev så småningom anställd, men de driver kaféet ihop och delar på ansvaret.

Lunchen på Braheparken ändras varje vecka efter olika teman. Ibland asiatiskt, andra gånger svensk husmanskost. Och maten drar folk från alla håll och kanter.

– Vi ligger mitt i stan bland många kontor så en del tar med sina kollegor som i sin tur har blivit några av våra trognaste stammisar. Många tror att det ska vara en viss typ av folk här, men det är en väldig mix. Dreads blandas med barnfamiljer och kostymnissar...

Hur vego är du?

Jag är vegan. Det kom stegvis, först var jag vegetarian och blev vegan efter att ha läst en artikel ur kalvens perspektiv som verkligen gick rakt in i hjärtat.



KAFÉ BRAHEPARKENS Morotskaka

12 bitar

Morotskaka

4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
½ tsk salt
½ tsk nyriven muskotnöt
1 tsk mald kanel
2½ dl rapsolja
3½ dl strösocker
4 dl fint rivna morötter
1½ dl grädde, t ex sojagrädde
1 dl valnötter

Topping

150 g smör, t ex mjölkfritt
150 g färskost, t ex Tofutti
2¼ dl florsocker
1 citron, rivet skal

physalis eller kokosflingor
som dekoration

Morotskaka

Sätt en vanlig ugn på 200 grader/176 grader för varmluftsugn. Blanda ihop vetemjöl, bakpulver, bikarbonat, salt, nyriven muskotnöt och mald kanel i en skål. Vispa olja och strösocker ordentligt. Tillsätt de rivna morötterna och rör sedan försiktigt i grädden. Rör ner de torra ingredienserna i smeten. Sist tillsätts valnötterna. Häll ner smeten i en smord och bröad form, ca 22–24 cm i diameter. Grädda kakan i nedre delen av ugnen i ca 50 minuter. Prova med en sticka om kakan är klar, den ska inte bli kladdig. Ta ut kakan och låt svalna helt.

Topping

Smält margarinet och låt det svalna något. Vispa ihop färskost och florsocker i en skål, helst med en elvisp. Vispa sedan ner det smälta smöret och citronskalet. Bred toppingen på kakan och dekorera med physalis eller kokos.

Håller sig fint i kyl i fem dagar.

Starta eget?

Jag var inte rädd för att starta kafé, jag hade tidigare en liten hantverksbutik vid sidan av annat jobb och har alltid jobbat mycket. Det tar mycket tid att köra eget, speciellt om man vill göra allt från grunden som vi. Man är därför väldigt bunden, det blir ett sätt att leva. Det går ju inte bara att vara ledig. Så om man funderar i de banorna bör man tänka på hur man har det runt omkring sig. Tänk på vem det kan påverka och om man klarar sig utan inkomst den första tiden. Det tar alltid tid innan det går runt, och hur man än räknar och kalkylerar så vet man inte förrän man kommit igång hur det kommer att gå.

Visst är det en och annan som har vänt när de inte har sett en klassisk räksmörgås i kylmontern, men många har också blivit glatt överraskade av hur fantastiskt gott och mättande det är med vegomat.

Det är först det senaste året som man har börjat använda ordet veganskt på kaféet, men så har inte Jönköping varit allt för bra på just vegomat. Men nu börjar det hända saker, bara de senaste åren har det ploppat upp ställen.

– Nu vet en del restauranger till och med vad vegansk mat är för något, skrattar Git.

Vad är roligast med ditt jobb?

– Responsen från gästerna och att folk är så tacksamma. När det kommer in en mormor och morfar med barnbarn som är mjölk- och äggallergiker och de får höra att de får välja vad de vill. När man ser de barnens blickar blir man jätteglad.



Kafé Braheparken

Helveganskt kafé på Kyrkogatan 16 i Jönköping.
www.kafebraheparken.se Facebook: @kafebraheparken

Köp en bok...

Svårare än så behöver det inte vara. Det finns fler bedårande vegoböcker ute på marknaden än någonsin, det gäller bara att hitta din favorit med mat som tilltalar dig och din livsstil. Följ recepten eller inspireras att ta fram nya kreationer, så länge du frossar i allt det goda vegovärlden har att erbjuda.

RECEPT SUE QUINN FOTO VICTORIA WALL HARRIS



Vegankokboken

Vegankokboken (Pagina förlag) av Sue Quinn gör resan in i veganvärlden superenkel. Här finns enkla tips och tricks, men framförallt ännu enklare och väldigt vällagad mat. Grundrecept, aptitretare, huvudrätter, soppor, sallader, pasta, sötsaker... Vad du än är sugen på så hittar du något här.

Tagliatelle med bolognese

*Det här är ett härligt
alternativ till den
traditionella såsen
med köttfärs.*



Ugnstrostad butternut-
pumpa med bräserverade
linser och vinägrett

Oavsett om
man är vegan eller
inte så älskar man den
här rätten. Servera
den gärna som ett
tillbehör på
buffébordet.



Panini med svamp och avokado

1 portion

GF Använd glutenfritt tortillabröd

I min familj brukar vi kalla de här snabba och lättgjorda smörgåsarna »smaskisar«.
Gör gärna din egen variant genom att tillsätta exempelvis lite vegansk crème fraîche, en nypa chiliflagor, olika färska örter...

2 msk olivolja, plus lite extra till pensling
200 g färsk svamp, skivad
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 msk citronjuice, plus lite extra efter smak
en liten näve bladpersilja, hackad
flingsalt
nymald svartpeppar
1 mogen avokado
1 stor vetetortilla

Hetta upp 2 matskedar olivolja i en stor stekpanna och tillsätt svamp och vitlök. Stek på medelvärme under regelbunden omrörning tills svampen är mjuk och saftig. Tillsätt 1 matsked av citronjuicen och all persilja och krydda rikligt med salt och svartpeppar. Låt steka ytterligare några minuter under omrörning. Minska värmen och låt stekpannan stå delvis på plattan så att svampen håller sig varm. Dela avokadon mitt itu, ta bort kärnan och skeda ner avokadoköttet i en skål. Mosa ordentligt, tillsätt den återstående matskeden citronjuice och smaka av med salt och svartpeppar. Lägg tortillan på en skärbräda och bred mosad avokado på den nedre halvan av brödet. Toppa med stekt svamp och vik sedan den övre halvan över så att det bildas en halvcirkel. Pressa försiktigt samman. Hetta upp en grill- eller stekpanna på medelhög värme och stek den fyllda tortillan 3-4 minuter på varje sida – pressa försiktigt med en stekspade – tills den fått fin färg. Servera omgående.

Tagliatelle med bolognese

4-6 portioner

GF Använd glutenfri pasta

3 msk olivolja, plus lite extra att vända ner i spaghetтин
1 gul lök
1 morot
1 stjälk bladselleri
1 stjärnanis
2 vitlöksklyftor
150 g puylinser, sköljda
2 dl rött vin
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 g
15 g misopasta, kan uteslutas
2 tsk flingsalt
1 chipotlechili, kan uteslutas
2 lagerblad
1 burk adzuki-, borlotti- eller kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
500 g vegansk tagliatelle
fint havssalt, till kokning av pastan
basilikblad, rivna, till servering

Tärna gul lök, morot och bladselleri. Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs försiktigt lök, morot, bladselleri och stjärnanis tills de är mjuka och har börjat karamelliseras, cirka 10 minuter. Ha inte för bråttom med det här momentet eftersom det är viktigt att grönsakerna tillagas långsamt. Tillsätt finhackade vitlöksklyftor och låt allt fräsa ytterligare några minuter. Skölj linserna och rör ner. Tillsätt vin och skrapa kastrullens botten med en sked när det börjar bubbla. Tillsätt tomatpuré och rör om på medelhög värme tills vinet har absorberats och purén börjar dofta. Tillsätt tomater, misopasta (om du använder det) och salt. Rör om. Du kanske tycker att mängden salt känns väl tilltagen, men linser och bönor kräver ordentligt med salt. Tillsätt chipotle (om du använder det) och lagerblad i såsen. Låt alltsammans koka upp, minska sedan värmen och låt blandningen sjuda utan lock i 40 minuter eller tills linserna är mjuka. Tillsätt mer vatten om den börjar bli för tjock. Rör om då och då. När linserna är kokta, tillsätt börnorna och låt allt sjuda tills börnorna är genomvarma. Koka under tiden pastan i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av kokvattnet, lägg tillbaka pastan i kastrullen och vänd ner en skvätt olivolja. Sätt åt sidan. Plocka upp lagerbladen, stjärnanisen och chipotlen ur såsen. Tillsätt några slevor av såsen i pastan och vänd ner dem. Servera pastan i djupa tallrikar och toppa med mer sås. Strö över basilika.

Ugnsrostad butternutpumpa med bräserverade linser och vinägrett **GF**

4 portioner som tillbehör

1 butternutpumpa, ca 750 g
1½ dl olivolja
1 tsk mald kummin
1 tsk rökt paprikapulver
flingsalt
nymald svartpeppar
1 hel vitlök, klyftorna separerade och med skal
2 medelstora lökar, finhackade
½ fänkålsstånd, skuret i tunna skivor
250 g puylinser
1 liter grönsaksbuljong
2 lagerblad
4 kvistar timjan
2 msk hasselnötsolja
3 msk rödvinsvinäger
en näve babyspenat

Sätt ugnen på 180°. Dela butternutpumpan mitt itu på längden och ta bort kärnorna. Skär den sedan i 1½ centimeter stora klyftor och lägg dem i en ugnssäker form. Vispa samman 3 matskedar av olivoljan, kummin, paprikapulver, salt och svartpeppar. Häll blandningen över pumpan och blanda runt så att oljan fördelas väl. Tillsätt vitlöksklyftor och låt formen stå i ugnen cirka 45 minuter eller tills pumpan är mjuk. Tryck ut vitlöksklyftorna ur skal, mosa dem med en gaffel och sätt dem åt sidan. Hacka den gula löken fint och skär fänkålen i tunna skivor. Hetta upp 3 matskedar av olivoljan i en kastrull och tillsätt löken och fänkålen. Rör om för att fördela oljan, minska till ganska svag värme och låt alltsammans fräsa i 8 minuter eller tills grönsakerna är mjuka. Rör ner linserna och tillsätt buljong, lagerblad och timjan. Låt sjuda försiktigt i ungefär 25 minuter eller tills linserna är al dente. Häll av vätskan men spara den och sätt den åt sidan. Medan linserna kokas gör du dressingen genom att vispa samman de återstående 4 matskedarna olivolja, hasselnötsolja, vinäger, salt och svartpeppar. Rör ner de mosade vitlöksklyftorna och det mesta av dressingen i linserna. Värm linserna på svag värme tills de är genomvarma. Tillsätt lite av den sparade vätskan så att linserna badar i en härlig sås. Smaka av med salt och svartpeppar. Rör ner spenaten tills den börjar falla ihop och ta sedan bort kastrullen från plattan. Häll upp linserna på ett serveringsfat och toppa med butternutpumpa. Ringla över det som är kvar av vinägretten och servera omgående.



TRENDKÄNSLIGT

Här är sakerna som gäller nu, är på gång eller ligger där framme och väntar på oss.



1. Fruktläder mot matsvinn Elever på Willem de Kooning Academie i Holland har tagit fram ett läderliknande material gjort på överbliven frukt. Hur praktiskt det är vet vi inte, men väldigt coolt. **2. Minska matsvinnet och plastbanta på samma gång.** Matlådor i rostfritt stål, 259 kr från Lapland Eco Store. **3. Kom närmare naturen** Varför hålla naturen kontrollerad i en kruka när du kan låta den slingra sig ner från taklampan. Fyll med de växter du gillar. Lampan Babylone kostar 5 150 kr och finns på inreda.com. **4. Modig gentleman har fått ett hem** Brave Gentleman är märket som gör vrålsnygga veganska och miljösnälla skor och kläder. Nu har Joshua Katcher äntligen öppnat sin egen butik i Williamsburg, New York. Bravegentleman.com. **5. Outröttlig mexikan** Det mexikanska köket följer med oss även in i 2016 och vi älskar det. Har du testat att göra dina egna tortillabröd än? Tuggat inlagd kaktus? Nu är det dags. Tortillapress, 290 kr, och inlagd kaktus, 39 kr, båda från extremefood.se. **6. Kallbryggt kaffe** Precis som det låter. Kaffe som får stå i minst 18 timmar och dra, för att sedan filtreras och buteljeras. Från gotländska Kränku, 35 kr/25 cl. **7. Havets skam i skoform** Adidas ger sig in i kampen mot de enorma mängder plast som förorenar våra hav. De planerar att släppa en sko tillverkad helt av återvunnet skräp från havet. **8. Odlia framtiden** Med maskinen Green Onyx kan du odla den pyttelilla och tokgröna vattenväxten khai-nam. Maskinen gör den sedan till en juice som näringsmässigt är lika nyttig som broccoli, spenat och grönkål tillsammans. Vi måste bara få tag på en sån här! www.greenonyx.biz. **9. Trendig gatumat** Okomplicerad, internationell, smakrik och hälsosam mat är det nya. Maximillian Lundin öppnar nu sitt ställe the Plant som kommer att leverera just det där. [@theplant](https://www.facebook.com/theplant) på Facebook. **10. Mat i farten** Vegovänliga matlådor har bara börjat trenda. Greenway säljer bland annat helt vegansk pannbiff med gräddig spenat, indisk curry med ärtor och lasagne. Kolla in thegreenway.se för mer info. **11. Rädda frukten** Att ta hand om bortkastad frukt verkar populärt och nödvändigt. FoPo vill med sitt Kickstarter-företag förvandla ledsen frukt till ett glatt och näringsrikt pulver att strö över gröten eller mixa ner i smoothien.

Unna dig något SÖTT

Alla som käkar vego, färsking som rutinerad, förtjänar lite godsaker då och då. Som en klapp på axeln för väl utfört jobb. Är du ny i vegovärlden behövs det mer än någonsin, så unna dig en söt belöning, det är du värd.

RECEPT ERIKA BILLYSDOTTER
FOTO KRISTINA SÄLGVIK



Salty caramel

ca 15 st **GF**

Cashewbotten

2 dl cashewnötter
1 dl kokosflingor
1 msk agavesirap
1 msk mjuk kokosolja
1 nypa salt

Kola

20 medjooladlar, urkärnade
½ dl smält kokosolja
1 tsk salt
1 tsk bourbonvanilj

Cashewbotten

Mixa samman ingredienserna till botten i en matberedare. Tryck ut massan (ca 1 cm tjock) i en brödform klädd med plastfilm eller bakplåtspapper.

Kola

Mixa alla ingredienser till kolan i en matberedare. Mixa länge, och när du tror att du har mixat klart mixar du lite till. Kolan ska bli blank och seg. Tryck ut kolamassan över cashewbotten och ställ in i frysen i cirka 1 timme. Skär upp i bitar och förvara i kylan.



I **Green Sweets & Treats** (Nygren Nygren) av Erika Billysdotter hittar du kakor, bakverk och tårtor som är helt raw, utan gluten och vitt socker. En bok för alla som vill stilla sötsuget på lite nyttigare godsaker.

Lemon curd pie

ca 16 bitar GF

Pajbotten

4 dl mandel
1 dl kokos
3 dl torkade aprikoser, osvavade
1 msk kokosolja, rumstempererad
¼ tsk bourbonvanilj
1 nypa salt

Lemon curd

8 dl kokosflingor
3 dl agavesirap
2 dl smält kokosolja
6 citroner, juice och rivet skal
1 tsk gurkmeja

Garnering

björnbär
blåbär
blåklint

Pajbotten Mixa mandel och kokos i mindre bitar i en matberedare. Tillsätt aprikoser, vanilj, kokosolja och salt och mixa till en massa. Tryck ut massan i en pajform (20–24 cm i diameter), klä även 2 cm upp på kanten.

Fyllning Mixa kokosflingorna i en matberedare till en fuktig massa. Det tar ett tag innan kokosen slås sönder och släpper ifrån sig oljan. Så mixa på! Tillsätt resten av ingredienserna och mixa så slätt som din mixer förmår. Bred ut fyllningen över pajbotten. Låt stelna i kylan i cirka 2 timmar.



Härligt fräsch paj med citronsting. Passar bra till fikat.



Hallongrottor

8 st GF

TIPS Det kommer säkert att bli sylt över. Spara den och använd som topping på chiapudding eller chokladmousse.

Kakdeg

3 dl cashewnötter
½ dl mjuk kokosolja
½ dl mesquite
3 msk lönnsirap eller annan sötning, t ex agave
½ tsk bourbonvanilj
1 nypa salt

Hallonsylt

1 dl hallon, färsk eller frysta
1 msk agavesirap
1 msk chiafrön

Mixa samman ingredienserna till kakdegen i en matberedare. Forma 8 små kakor, gör en grop i mitten i varje kaka. Tummen duger bra. Mosa ihop ingredienserna till sylten med en gaffel. Fyll hålen i kakorna med sylt. Ställ in kakorna i kylskåpet i cirka 1 timme. Sedan är det bara att äta med god aptit.



GÖR DIN EGEN HUDVÅRD med Organic Makers

Organic Makers
Organic Makers säljer ekologiska och rättvisemärkta råvaror så att du enkelt kan göra dina egna hudvårdsprodukter. De har även en hög med lätta recept att följa. Organic Makers butik finns på Grimsbygatan 24 i Malmö.

www.organicmakers.se

Josefin Kvist och Daniel Carlsson tyckte att det var för svårt att få tag på riktigt bra råvaror, så de startade Organic Makers, som säljer rena, naturliga, eko och reko råvaror så att du själv kan röra ihop dina egna hudvårdsprodukter. Härligt va?



FAVORITEN:

Havtornsolja

Den är väldigt antioxidanrik och förhindrar att cellerna åldras. Den innehåller även ämnen som du inte hittar någon annanstans. Blanda den med en annan favoritolja och använd till ansiktet.

Organic Makers ligger längst ut på dockanområdet Saltimporten i Malmö. Lokalen är stilrent inredd och genomtänkt in i minsta detalj. Som en uppdaterad apotekarbutik med bruna glasflaskor, droppflaskor och mätglas. Vi sätter oss ner vid ett stort bord mitt i lokalen samtidigt som Daniel måste springa iväg och hjälpa de intresserade kunderna, alla med olika frågor om hur de ska nå bäst resultat med så rena produkter som möjligt.

– Vi var båda intresserade av att göra saker från grunden, börjar Josefin. Daniel har en bakgrund som radiojournalist, doktorand i etik vid Lunds universitet och var väldigt intresserad av oljor och olika sammansättningar. Jag själv har jobbat länge med byggnadsvård och kommer från en familj som har hållit på mycket med örtmediciner och zonerapi.

Efter att ha testat och blandat en hel del hemma tog de år 2011 steget att starta The Organic Oil Co. där de säljer ansikts- och kroppsoljor. Men processen kring att få ut nya hudvårdsprodukter på marknaden var lång och de ville utvecklas snabbare. Så de startade Organic Makers.

– Vi kände att det tog väldigt lång tid att utveckla en produkt. Det finns ju så mycket man kan göra med bra råvaror och vi insåg att vi kunde göra mer om folk faktiskt blandade dem själva. Dessutom är det en rolig sak att hålla på med.

»Börja med en ansikts- eller kroppsolja. Det är skitlätt«

Nu kanske du undrar vad som är så farligt i vanliga hudvårdsprodukter. Jo, de flesta består till största delen av icke verksamma ämnen som petroleumolja, som i sin tur helt saknar fettsyror och näringsämnen. Sen innehåller de även lite andra utfyllnadsämnen som t ex silikon, billiga konserveringsmedel och förtjockningsmedel.

– Det är som att måla med plastfärg på ett väderutsatt hus. Det kommer att ruttna underifrån, men färgen kommer att se bra ut tills det rasar.

Organic Makers har inte bara enbart ekologiska råvaror, de är även etiskt godkända.

– Vi vill inte handla råvaror som är icke ekologiska. Om det behövs måste det också vara Fairtrade eller motsvarande. Där är Daniel bra på att kontrollera och följa upp.

Utrustning, redskap, flaskor och burkar kan du köpa både i deras fysiska butik eller beställa via deras webshop. Här finns även alla ingredienser du behöver – från vegetabiliska oljor, smör, växtextrakt, eteriska oljor, örter, salt och mycket mer. Du kan testa att blanda för hand, men det rekommenderas att man utgår ifrån Organic Makers recept som finns på deras blogg och som ständigt utökas med fler. Här hittar du ansiktskrämer, lotioner, rengöring, body butters och annat som kommer att ge din hy en välbehövad renässans.

Vad är bäst med att göra sin egen hudvård?

– Det är väldigt lätt och det blir bra saker.

Men är det verkligen sååå lätt?

– Ja! Börja med en ansikts- eller kroppsolja. Det är skitlätt. Du kan blanda två eller flera oljor som blir jättebra. Allt är ekologiskt och det blir betydligt bättre än de dyra ekologiska produkterna som finns ute på marknaden, som ibland bara innehåller några procent ekologiskt.

Trixet kommer när produkterna innehåller vatten, som t ex ansiktsmasker. Men låt dig inte avskräckas, det är som... att göra guacamole.

– Jag brukar jämföra det med mat. Du gör inte en guacamole och tänker att du ska ha den i rumstemperatur i en månad. De här produkterna är färskvaror och måste konserveras. Och självklart säljer vi naturliga konserveringsmedel.



»Vårt mål är att skjuta oss själva i foten, då har vi gjort ett bra jobb«

RUDE FOOD

Restaurang som använder sig av matsvinn – råvaror som annars skulle ha slängts.

Öppettider: Onsdag–fredag, 11:00–15:00.

Mitt i Möllan, Claesgatan 8, Malmö.

www.rudefood.se



Julbord på matsvinn!

Rude Food kommer att servera ett julbord gjort på matsvinn.

Kolla in deras Facebooksida @RudeFoodMalmo eller gå in på www.rudefood.se.

»Du äter klimatpåverkan!«

MATSVINN PÅ MENYN

På Rude Food i Malmö uppmärksammar man allt onödigt matslöseri på ett annorlunda sätt. Man samlar in de fullt dugliga råvarorna som annars skulle slängas, lagar upp dem och serverar!

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO ALEXANDER OLIVERA

Rude Food låter som en ideal affärsidé: att samla på sig matsvinn från butiker, odlare och producenter och göra mat på råvaror som annars skulle slängas. Men Zeenath Hasan, som undervisar i participativ design på Malmö högskola, kom från ett helt annat håll. Och allt började med restaurangen Taporí Tiffins som öppnades 2013.

– Det ser ut som en restaurang och drivs som en restaurang, men är egentligen ett levande projekt. Konceptet med ett "living lab" i designvärlden handlar om att skapa med världen. Man tar sig som designer utanför studion och jobbar med den så kallade användaren. Jag använde mig av idén om ätare och konsument. Som ätare är vi ju konsument.

Vi är som mest förlåtande när det kommer till maten vi lägger på vår tallrik. Vi ifrågasätter inte. Varför är det bara upp till aktivister att göra ett statement? Som konsument kan du också göra det.

Zeenath började fundera på allt matsvinn hon själv hade på Taporí Tiffins. Efter att ha förädlat och bjudit sina vänner på sitt eget matsvinn insåg hon snart att hon kunde applicera det på ett nytt projekt. Och ur Taporí Tiffins föddes 2014 Rude Food.

– Vi använder matsvinn och ger det tillbaka till huvudkonsumenten. Det är en kommentar på den moderna livsstilen vi har med allt överflöd. Vi har blivit lata konsument.

Matsvinn är ett större problem än många kanske tror. Restauranger slänger 142 ton mat om året, samtidigt som hushållen slänger över 770 ton om året (Konsumentföreningen Stockholm). Och då har vi inte ens börjat prata om industrier och butiker.

– Faktum är att vi inte kan kontrollera produktionen av matsvinn. Det vi kan göra är att möta utmaningen, uppmärksamma den och komma på ett sätt att använda den outnyttjade maten.

50 procent av råvarorna som kommer hit är ekologiska och svinnet kommer från matbutiker, odlare, producenter och restauranger. En matbutik gillade idén så mycket att de helt enkelt slutade leverera sitt matsvinn till Rude Food och istället startade en egen butiksrestaurang där de återanvände det själva.

– Vårt mål är att skjuta oss själva i foten, då har vi gjort ett bra jobb, skrattar Zeenath.

På Rude Food serveras det lunch tre dagar i veckan, brunch på lördagar och de bedriver en cateringverksamhet. Hit kommer allt från studenter till barnfamiljer, miljömedvetna och de som bara trillar in. Och så klart de som kommer för att smaka på detta geniala projekt och se hur det fungerar i praktiken. Som Naturskyddsföreningen och IKEA.

Och Zeenath ser självklart att fler restauranger blir bättre på att ta hand om sitt matsvinn.

– Sätt upp matsvinn som ett val på menyn till ett lägre pris. När folk äter återanvänd mat blir det i princip minus klimatpåverkan. Du äter klimatpåverkan!

All mat på Rude Food är vegetarisk, varför?

– Det var viktigt för oss att vara vego. Att producera kött tar så mycket mer energi så för oss är det ett statement. Vi skulle kunna ta hand om matsvinns-kött, men vi vill inte ta hand om något som producerar avfall för att i sin tur produceras.

Fram tills nu har maten lagats av Zeenath själv tillsammans med ett gäng glada volontärer som rest hit från hela landet för att hjälpa till. Målet är inte att Rude Food ska bli en gigantisk restaurang, men tillräckligt stor för att ha ett eget team som driver den. Nu har de äntligen kunnat anställa en kock som ska ta hand om maten och inom kort kommer det även en projektledare som ska hålla i trådarna. På så sätt kan Zeenath komma ut mer och fokusera just på att inspirera flera.

Vad är matsvinn?

Det handlar ofta om livsmedel som har passerat bäst före-datum eller ledsna grönsaker som slängs trots att de är fullt ätliga. För restauranger kan det handla om skadade råvaror eller att man lagat upp alldeles för mycket mat i förhållande till antal gäster.

Minska ditt matsvinn

Livsmedel håller bra mycket längre än sitt bäst före-datum. Lukta och smaka, dina sinnen kan avgöra det där utan problem. Planera dina inköp noga så att du inte köper hem för mycket av något. Använd resterna. De kan bli en perfekt matlåda eller ingå i en helt ny rätt. Vad du än gör, släng inte!

TREND-MATEN 2016

Vi älskar både mat från förr, mat i nutid och vill inget hellre just nu än att smaka oss in i framtiden. Så vi lät vår gastronomiska sierska Therese Svensson spåna kring vilka smaker, tillagningssätt, kryddor och råvaror som vi kommer att njuta av under 2016.

RECEPT THERESE SVENSSON FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



Ta tillvara *Friterat*

Det är lätt att bli biten av friteringsflugan eftersom i stort sett allt blir godare av att friteras. Det är dessutom ett utomordentligt sätt att ta hand om grönsaker och rotfrukter som sjunger på sista refrängen. Att använda öl i friteringssmeten är inte bara gott utan dessutom smart ifall du har en halvdrucken öl hemma som blivit över, eller varför inte prova med äppelcider eller mineralvatten? Dipsåsen är en äggfri majonnäs som smaksatts med chili och lime, men den kan naturligtvis smaksättas med vad du än har hemma och är sugen på – t ex dijonsenap, vitlök, örter eller rökt paprika. Med andra ord: skapa rätten utifrån det du har till hands!

Friterad minizucchini med chilidipp **GF**

2 portioner

Friterad minizucchini

10 minizucchini eller 2 stora zucchini

3 dl öl av vetesort

3 dl ris mjöl

2 dl majsstärkelse

1 msk nymald rosépeppar

salt

rapsoolja till fritering

Chilidipp

1 dl mjölk, t ex osötad sojamjöl

2–3 dl rapsoolja

1 tsk vitvinsvinäger

1 tsk gochujang (koreansk chilipasta),
sriracha eller tabasco

½ lime, saften

salt

Friterad minizucchini

Skiva zucchini. Blanda ihop öl och mjöl i en bunke tills det blir en grötig smet. Ställ in i kylan. Blanda majsstärkelse och rosépeppar i en påse. Tillsätt zucchini och skaka så att allt täcks. Hetta upp 5 cm rapsoolja i en tjockbottnad kastrull. Psst... ha ett lock i närheten och dra genast av kastrullen om oljan börjar ryka. När oljan blivit lagom varm, ca 170–180 grader, är det dags att friteras. Ta fram ölsmeten ur kylan och lägg i två till tre zucchini åt gången så att de

täcks av smet. Lägg försiktigt ner dem i den varma oljan. Friteras tills de är gyllene. Ta upp dem med en hålslev och lägg på tidningspapper så att de får rinna av. Salta och upprepa tills allt är friterat.

Chilidipp

Häll mjölk, 1 dl rapsoolja, vitvinsvinäger, lime-saft och chilipasta i en hög bunke. Sätt ner stavmixern och mixa tills det tjocknar. Ringla ner rapsoolja och fortsätt att mixa tills det får en majonnäslignande konsistens. Smaka av med salt och eventuellt mer chili. Servera genast den nyfriterade zucchini tillsammans med chilidippen.

Säsongsmacka med pumpa, confiterad kål och salviamajonnäs

4 mackor **GF** Använd glutenfritt bröd

ca 10 grönkålsstjälkar
1 butternutpumpa
rapsolja
1 msk torkad timjan

Salviamajonnäs

1 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk
1 tsk vitvinsvinäger
2-3 dl rapsolja
2 tsk torkad salvia
salt
nymald svartpeppar

½ nät brysselkål, ca 250 gram

½ purjolök

en ask ärtskott

½ dl pumpafrön, rostade

1 msk balsamvinäger

1 msk olivolja

smakrik ost, t ex Violife, Prosociano parmesan eller Astrid & Apornas Cheezly cheddar
surdegsbröd eller lantbröd

Sätt ugnen på 200 grader. Skär bort mittnerven på kålen. Lägg i en ugnform med timjan och häll på rapsolja så att det täcker. Täck med aluminiumfolie. Pricka pumpan med en gaffel här och var. Vira in i aluminiumfolie. Sätt in både kål och pumpa i mitten av ugnen i ca 40 minuter eller tills pumpan är mjuk.

Salviamajonnäs

Häll mjölk, vitvinsvinäger och 1 dl rapsolja i en hög mixerskål. Sätt ner mixerstaven och blanda tills det tjocknar. Fortsätt att mixa medan du tillsätter mer rapsolja i en fin stråle tills du uppnått en majonnäslignande konsistens. Smaka av med salvia, salt och nymald svartpeppar.

Ta ut pumpa och kål ur ugnen. Låt kålen rinna av i ett durkslag (du kan spara oljan). Dela pumpan på hälften, ta bort kärnorna och skrapa ur pumpaköttet med en sked. Mosa pumpaköttet med gaffel och smaka av med salt och peppar.

Skiva eller hyvla brysselkål och purjolök fint. Blanda i en skål med en nypa salt. Blanda ärtskott och pumpafrön i en skål med balsamvinäger och olivolja. Smaka av med lite salt.

Rosta eller grilla brödet. Lägg en brödskena på en tallrik. Smeta ut pumpakräm, lägg på confiterad kål, riv över ordentligt med ost, toppa med brysselkål, purjo och till sist ärtskotten med pumpafrön.

Sparar du receptet (klart du gör) och vill anpassa det till vårens säsong så testa att göra mackan med morötter istället för pumpa, sparris istället för grönkål, och kirskål eller rädisor istället för brysselkål.



Lyxmacka

Skandinaviskt odlad pumpa, grönkål och brysselkål hittar du i butikerna mellan september och februari, och närodlat purjo finns till januari. Så passa på att njuta av dessa goda vinterdelikatesser i form av en riktig vinterfestmacka! Pumpans lina söta smak passar väl ihop med krispig råhyvlat brysselkål som går från hälsokost till comfort food med hjälp av en vegansk salviamajonnäs och saftig confiterad grönkål. Confitera är helt enkelt att man tillagar något i fett på lägre temperatur än när man friterar det. Skitgott med andra ord. Blir det över pumpakräm är det gott att ha till pasta.



Miniodling *Korianderpulver och örtsalt*

Att lyckas med en miniodling i köksfönstret, uterummet eller den inglasade balkongen är ett enkelt projekt som kräver minimal pysslighet. I utbyte får du skön grön växtlighet och färska örter att strö över maten. Antingen kan du ta den långa vägen och plantera från frö, eller så kör du slackerstilen och plockar ned en ekologisk persilja, basilika, koriander, mynta, thaibasilika osv. från kruka som du köpt i din mataffär. Kom bara ihåg att plantera om den i en större kruka och ställa den i ett ljust fönster, sen brukar naturen sköta sig själv (så länge du kommer ihåg att vattna). Vissa örter växer bättre ju mer du plockar av dem, så googla vad som gäller för just din miniodling. Vill man att det ska växa även under mörk vintertid är det en bra idé att skaffa en växtlampa – en så kallad grow light eller plant lamp som bland annat finns på Clas Ohlson. Sen är det bara att rikta ljuset mot odlingen och hepp, så tror de att det är gassande solsken och växer för fulla muggar.

Korianderpulver i fyra steg

Bra trick om du har trötta örter eller grönsaksrester hemma. Funkar lika bra med purjo, vårlök, tomatkal, oliver, kapris, skivad svamp och hyvlad rotfrukt. Är gott på allt från avokadomackor och tacos till grytor och soppor. Lägg koriander på en tallrik mellan två ark hushållspapper. Kör i mikron 1 minut i taget tills koriandern är torr som fnöske men fortfarande grön. Mortla till ett fint pulver. Låt vara som det är eller blanda med havssalt eller flingsalt och häll på burk för hemmagjort örtsalt.

Misosoppa med svarvade rättiksnudlar och svamp

4 portioner **GF**

Smäktande god soppa som är lika enkel som snabb att göra, med djup umamismak av miso och svamp. Funkar lika bra med zucchini nudlar, morotsnudlar eller någon annan svarvad favorit. Risnudlar är ett annat gott alternativ om du inte har en grönsakssvarv eller om du bara inte paltar svarva. Pak choi och bok choi är en typ av kål med mangoldliknande blad. Hittar du dem inte i din matbutik funkade det lika bra med kinakål. Nori är algkaket du snurrar in

maki-sushi i och den hittas på den asiatiska hyllan i din matbutik. Där hittas även miso, tofu och soja.

2 msk torkad svamp, t ex Karljohan
+ vatten att blötlägga i
2 liter vatten
3 msk misopasta
1 msk risvinäger eller vitvinsvinäger
2 msk japansk sojasås
300 gram champinjoner
3 pak choi eller ½ kinakål
½ purjolök
1 paket silkestofu
1 rättika
1 ark nori (kan uteslutas)

Lägg den torkade svampen i en skål och håll på varmt vatten så att det täcker. Håll vattnet i en stor kastrull och koka upp. Dra ner värmen så att det sjuder och tillsätt miso, vinäger och sojasås. Rör om så att allt blandas och tillsätt den blötlagda svampen (spara svampspadet till senare). Rensa champinjoner, pak choi och purjo. Skär svampen i två delar och strimla purjo och pak choi. Skär tofun i tärningar och svarva rättikan med din grönsakssvarv. Tillsätt allt utom tofun och rättiksnudlarna till soppan. Smaka av och tillsätt eventuellt någon matsked av svampspadet. Lägg försiktigt ner nudlarna i soppan. Servera direkt i djupa skålar och toppa med tofu samt smulad nori. Ät med sriracha eller annan favoritchilisås.



Verktyg *Grönsakssvarv*

Grönsakssvarven har gått från klarhet till klarhet och tagit allt från Instagram till clean eaters med storm. Här i Sverige har den inte riktigt fått sitt genombrott än, men det anser vi bara vara en tidsfråga. 2016 är svarvens år! Enklast är den att använda på zucchini, som verkar vara gjord för att svarvas till ljusgröna spaghettiliknande nudlar, redo att dressas med tomat-sås eller en mustig svamppragu. När du har tröttnat på zucchini nudlar, eller zoodles som de kallas, är det bara att svarva vidare med sötpotatis, morot, butternutpumpa eller vad du nu än har hemma i grönsakslådan. Testa sen att använda den där du annars använder nudlar eller pasta och prova dig fram till nya grönsaksbaserade favoriter. Att det är naturligt glutenfritt är en skön bonus.

Grönsakssvarvar finns i en rad olika versioner, men bäst är den klassiska svarven med utbytbara skärblad. Den finns på t ex kitchen-time.se för 495 kr och uppåt, men billigare svarvar hittas på amazon.com, där de kallas spiral slicer och spiralizer. En bra kokbok för att komma igång med din nya grönsakssvarv är "Inspiralized" av Ali Maffucci som bl a finns på Bokus.com för 158 kr.



Marinerad tempeh med portobello och timjan

2 portioner **GF**

Tempeh hittar du i asiatiska livsmedelsbutiker eller i hälsokostaffärer. Det går även att beställa hem från t ex Veganlife.se. Hittar du inte tempeh och har absolut inget tålamod att beställa hem kan du använda rökt tofu eller sojabiffar istället.

Marinerad tempeh

300 g tempeh
1 dl rapsolja
1 msk sojasås
1 vitlöksklyfta

Majonnäs

1 dl mjölk, t ex osötad sojammjölk
2-3 dl rapsolja
1 tsk vitvinsvinäger
ca 2 msk grovt hackad färsk timjan
salt

½ purjolök
100 gram svartkål eller grönkål
1 fänkålsstånd
1 grönt äpple
2 stora portobellosvampar
1 tsk agavesirap
1 vitlöksklyfta
2 msk rostade solrosfrön
några kvistar färsk timjan
salt
vitpeppar

Marinerad tempeh Marinerad tempeh genom att skära den i skivor och lägga i en tät plastpåse. Håll på rapsolja, sojasås samt en krossad vitlöksklyfta. Blanda så att allt täcks och lägg påsen åt sidan.

Majonnäs Gör veganmayo – Håll sojammjölk, 1 dl rapsolja samt vitvinsvinäger i en hög mixerskål. Sätt ner en mixerstav och mixa så att blandningen tjocknar. Tillsätt timjan och sedan rapsolja i en stråle, medan du fortsätter mixa till önskad majonnäslignande konsistens.

Skölj purjo och svartkål. Strimla purjon och skär bort den vita venen på svartkålen. Hyvla fänkålen tunt på mandolin eller med osthyvel. Skär äpplet i små tärningar. Skär portobellon på bredden så att det blir två lika tjocka delar. Skär ett grunt ruttmönster på svamphatten. Hetta upp rapsolja i en stor stekpanna eller gryta och fräs svartkål, purjo och krossad vitlöksklyfta på medelhög värme tills de är genomjuka utan att få färg. Tillsätt agavesirap och en nypa salt. Ta upp och lägg i en skål och blanda med den hyvlade fänkålen samt äppeltärningarna. Tillsätt mer rapsolja till stekpannan och lägg i portobellon och den marinerade tempehn. Fräs tills både svamp och tempeh är gyllene. Lägg upp den ljumma kålsalladen på en tallrik. Toppa med svamp, tempeh, solrosfrön och mer färsk timjan. Dutta ut majonnäsen här och var och ät med ljudligt smackande.

Tempeh kommer ursprungligen från Indonesien och består av sojaböner som har fått jäsa med svampen *rhizopus oligosporus* i limpform. Näringsmässigt ses protein- och fiberrika tempeh ibland som en superfood med bland annat kalcium, B-vitaminer inklusive B12, mangan, järn och magnesium.

Fermenterat Tempeh

Tempeh är som tofuns tuffa kusin från landet – lite rustikare, lite grövre, lite mastigare och faktiskt lite godare eller till och med mycket godare. Där tofun är smäktande mjuk, fuktig och ibland lite dålig på att ta till sig smak, är tempehn den som skiner igenom med sin robusta textur och jordiga smak av nötter och svamp. Marinerad den, släng den på grillen, rök den och använd som burgare eller ja, var som helst där det krävs ett lite hårdare smakhandlag helt enkelt. Tempeh är fenomenal med asiatiska smaker som hoisinsås, soja, sriracha, ingefära och chili, men är också god med bbq-smaker som rökigt klabbiga såser, chipotle och smakrik glaze. Du kan riva den och fräsa som färs, skiva och fritera den, steka den hel eller frysa in den. Möjligheterna är stora.

HÄLSA & KOST



Förenkla med fruktpuréer Garant säljer tre exotiska djupfrysta bär- och fruktpuréer som är som gjorda för smoothies, gröt och juicer. Går att köpa på Willys, Hemköp och i flertalet Tempo-butiker.



Lingonkraft Det svenska superbäret lingonet finns i pulverform från Kung Markatta. Strö över gröten eller blanda ner i smoothien. 79 kr/75 g.



Slappna av Nytt från Noa – Vildäpple och krusbär. En flaska NOA Relaxation innehåller lika mycket L-theanin som 15 koppar grönt te. Dessutom snål på kalorier och helt fri från koffein. 35 kr.



Maxa din powerwalk med ankelvikter som ökar motstånd och puls. Perfekta även i vardagen. Ankelvikter från Gymgrossisten, 299 kr.



Glutenfri mjölmix

Chrisbels Glutenfria mjölmix är inte bara god utan även ekologisk, samt naturligt glutenfri och tillsatsfri. 64 kr/750 g på chrisbels-glutenfria.se.



WHO dissas charkprodukter

Världshälsoorganisationen WHO klassar numer charkuterier som korv, skinka, pastej mm. som cancerframkallande för oss människor. Nu delar knaperstek bacon pallplats med cigaretter, arsenik och asbest. Så tur att det finns så mycket annat gott att äta!



Naturlig deo från Västerbotten En ekologisk och snäll kräm-deodorant, utan kemikalier eller konstigheter. Finns i dofterna grapefrukt och kokos. 65 kr/15 ml på naturligdeo.se.



Chiakraft

Fria lanserar nu fräsiga glutenfria frallor att värma direkt i ugnen. Frallorna är packade med chiafrön och gör sig perfekt på frukostbordet.



Ekolyx för håret

John Masters Organics tar fram ekovänliga hår- och hudprodukter i världsklass. Finns att köpa på bland annat eleven.se.



Charmen med tarmen

Tarmsystemet är grundläggande för både kropp och själ och har stor inverkan på hur vi mår. Läs mer i den roliga och informativa boken Charmen med tarmen av Giulia Enders. Finns där böcker säljs.



Drick dig frisk Med smoothies från Kung Markatta. Vi fyller gärna på vitamindepåerna med smakerna mango & banan, rödbeta & mango och apelsin & ingefära. 35 kr/250 ml.

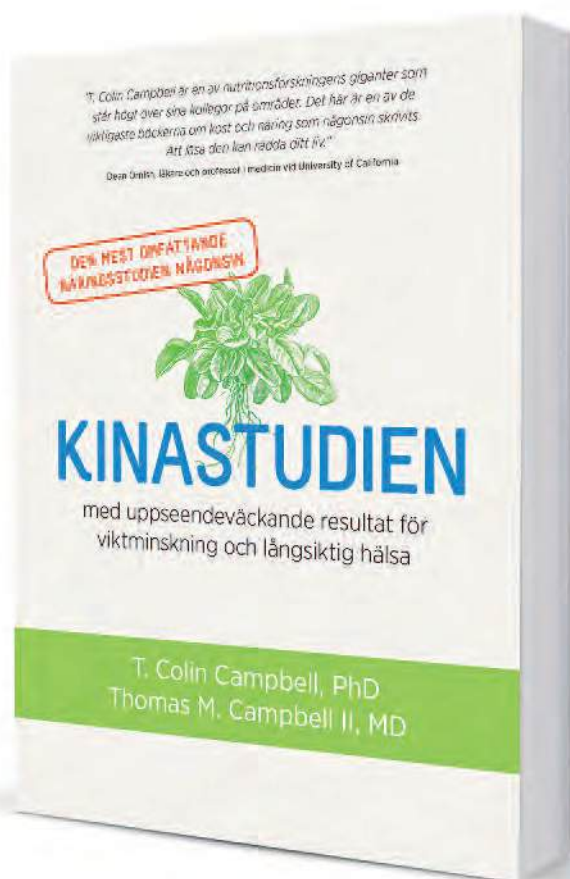
Vad vi stoppar i oss gör skillnad för vår hälsa, det visar studie efter studie.

Men oroa dig inte, vi ska inte trötta ut dig med tråkiga kostscheman eller pekpinnar. Bara att du käkar vego gör att du har ett stort försprång. Och det är ju inte svårt, bara väldigt vällsmakande. Här kommer några sidor med lite mer fokus på vad maten gör för underverk med oss och vad du kan göra om du vill boosta den ännu mer.

Den revolutionerande Kinastudien är här

Kinastudien har förändrat många liv runt om i världen. Bland annat blev USA:s förre president Bill Clinton vegan efter att ha läst den. Men vad är det som är så revolutionerande med den? Vi frågade ut David Stenholtz, ordförande i Läkare för framtiden, och även den som har skrivit det svenska förordet till Kinastudien.

INTERVJU MATTIAS KRISTIANSSON PORTRÄTTFOTO LINUS HALLGREN



Många har säkert hört talas om Kinastudien, men vad handlar den egentligen om?

– Många tror att Kinastudien handlar om den studie som gett namnet till boken, det så kallade China-Cornell-Oxford Project. Denna studie är i själva verket en väldigt liten del av innehållet. Boken sammanfattar enkelt och underhållande resultaten från ett stort antal studier som har publicerats de senaste 30 åren. Detta varierar med personliga berättelser och korta biografier över inspirerande människor som har betytt mycket för att sprida det budskap som förmedlas i boken.

Kinastudien har höjts till skyarna världen över. Vad är det som är så revolutionerande med den?

– Att vi ska äta mer från växtriaket, mindre från djurriket och mindre processad mat har varit budskapet från alla världens expertpaneler under lång tid nu. Detta är även budskapet från Kinastudien, och det är inget nytt. Det revolutionerande är att det, i och med boken, blev första gången en av världens ledande kostforskare underströk att vi inte kan ange någon borte gräns för när detta kostskifte inte längre ger oss någon hälsovinst. Med andra ord presenteras data som talar för att en helt växtbaserad kost, dvs. en kost som enbart består av hela vegetabilier, sannolikt är optimal för vår hälsa.

”Du kommer att lägga år till ditt liv och mer liv till dina år”

Vinn Kinastudien!

Vi lottar ut 3 ex av den revolutionerande boken Kinastudien. Allt du behöver göra är att svara på varför du väljer vego. Mejla ditt svar till kinastudien@vegomagasinet.se. Sista tävlingsdag är den 31 december.



Kina- studien

Kinastudien (Soulfoods publishing) släpptes redan 2005, men kommer alltså nu äntligen ut på svenska. Den är skriven av **T Colin Campbell** som även ligger bakom den mest omfattande studien inom hälsa och näring någonsin – *Kinastudien*. Nu har han och **Thomas M Campbell** samlat en rad med studier, forskning och inspirerande personer i denna banbrytande bok som förespråkar en växtbaserad kost.

Vad har boken betytt för dig?

– *Kinastudien* har varit en mycket stor inspirationskälla. Det var faktiskt efter att jag läste den för åtta-nio år sedan som mitt intresse för kost tog fart på allvar.

Vilka är de viktigaste slutsatserna som dras i boken?

– Växtbaserade kostmönster är de som uppvisar hälsovinster på sikt i alla välgjorda studier med längre uppföljning. Men endast en helt växtbaserad kost har visat sig kunna få hjärt-kärlsjukdom att gå tillbaka. Risken för i stort sett alla kroniska sjukdomar som dominerar i Sverige minskar avsevärt. Har man drabbats av sjukdom uppnås i regel lindring av besvären om man går över till en mer växtbaserad kost.

Boken har gjort stort avtryck i alla länder som den har släppts i. Hur hoppas du att den kommer att tas emot i Sverige?

– Bill Clinton ska ha blivit vegan efter att ha läst boken. Sedan *Kinastudien* kom ut i USA har köttkonsumtionen där minskat avsevärt, och jag tror att boken bidrog. Jag hoppas att vi får se en liknande utveckling i Sverige. Skicka gärna ett exemplar till någon nyckelperson du tror kommer att läsa den!

Vi lever i en tid där dieter avlöser varandra och man får lätt en snedvriden bild av vad som är hälsosamt. Kan du nämna någon hälsomyt som krossas i boken?

– Det finns ett kapitel om proteinets betydelse. Jag blir alltid lika förvånad, men jag möter fortfarande människor som tror att det är svårt att få i sig tillräckligt med protein om man inte äter animalier. Detta kapitel innehåller en hel del användbara fakta för att bemöta denna föreställning, den så kallade "proteinmyten".

Har du några enkla tips på hur man ska gå över till en hälsosammare livsstil?

– Som vegan eller vegetarian har man ett stort försprång framför blandkostare om man vill äta hälsosamt, då man redan utesluter alla eller många animalier. Då är det bara att gå vidare och stryka socker, byta vita grynprodukter mot fullkorn och inte hälla för

"Kinastudien är en av de viktigaste böckerna om kost och näring som någonsin skrivits. Att läsa den kan rädda ditt liv"

Dean Ornish, läkare och författare

mycket olja på maten. Äter man en genomsnittlig svensk kost kan en riktigt hälsosam kost lustigt nog uppfattas som främmande. Jag tror att det är viktigt att komma ihåg att det är mindre än en procent av alla livsmedel vi utesluter när vi äter riktigt hälsosamt. Det uppfattas som mycket eftersom det främst är ohälsosamma livsmedel som marknadsförs och görs tillgängliga. Sedan är det viktigt att ha fokus på allt man tillför kosten i form av nya spännande bönor, frukter och grönsaker. Det är roligare att tillföra än att ta bort något ur kosten. Äter man helt från växtriket är det viktigt att ta B12-tillskott, och även D-vitamin om man inte solar.

Kinastudien har ju även fått lite kritik för att bland annat vara selektiv i sina studier. Vad säger du om det?

– Resultaten i de studier som lyfts är i överensstämmelse med kostråd från hälsomyndigheter och expertpaneler, dvs. de stämmer med den övergripande bilden av all vetenskap på området. Att göra tvärtom, t ex lyfta en liten handfull studier som inte visar på hälsoriskerna med kött eller smör och sedan förespråka dessa livsmedel som något hälsosamt tycker jag är helt förkastligt.

Varför tycker du att alla ska läsa Kinastudien?

– Den kommer mycket enkelt och snabbt att ge dig god kunskap om hur kosten kan främja din hälsa. Om du följer råden i boken kommer du att lägga år till ditt liv och mer liv till dina år!



David Stenholtz,
överläkare i onkologi och
ordförande i *Läkare för
framtiden*.

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

ÄT DIG STARK OCH FRISK

TEXT OCH FOTO FOOD PHARMACY PORTRÄTTFOTO LINUS HALLGREN



Maten kan göra
mer för din hälsa än du tror.
Den kan bygga upp dig, stärka
immunförsvaret och hålla dig
frisk genom även den tuffaste
vintern. Här är tre hälso-
boostande recept.



FOOD PHARMACY

Mia och Lina är två medelålders hälsönördar som lagt allt annat åt sidan för att börja blogga. Lägg därtill en 86-årig professor och fyra ligister som spottar ut allt de lagar, så får du hälsobloggen foodpharmacy.se.

Grön supersoppa **GF**

1 stor kanna

Ibland skriker kroppen efter vitaminer. Då har man två alternativ: 1) Ta på sig hörselkåpor och låtsas att det regnar. 2) Sno ihop vår gröna supersoppa.

250 g grönkål
2 dl havregryn
1 liter vatten
2 avokador
1 äpple
1 krm muskotnöt
1½ tsk salt
1 krm vitpeppar
2 tsk körvel
citron

Mixa ihop allt i en blender och häll upp i en stor tillbringare. Dela gärna med dig om du inte orkar dricka upp allt, för det här blir mycket soppa.

Morotspasta med sting **GF**

2 portioner

Vi brukar dela in livet i två delar: livet före och livet efter den här morotspastan. Kombinationen snabbt + nyttigt + sanslöst gott är liksom för bra för att vara sann. Den får dig att förstå meningen med livet.

6 morötter
3 msk pumpakärnor
2 msk sojasås
1 dl naturella cashewnötter
4 dadlar
1 tsk lantbuljong
1 tsk curry
1 krm cayennepeppar
1 dl vatten
15 broccolibuketter
1 näve spenat

Skala/tvätta morötterna och "riv" ner dem som långa spaghettis i en bunke. Lägg 3 msk pumpakärnor på en plåt, ringla över 2 msk sojasås och rosta i ugnen på strax under 100 grader (rör om då och då). Kör nötterna (gärna blötlagda), dadlarna, buljongen, curryn, cayennepepparn och vattnet i en mixer. Ångkoka eventuellt broccolibuketterna snabbt (en smaksak om du vill ha dem råa eller lätt ångkokta). Blanda ner morötterna, broccolin och spenaten i cashewnötssåsen och lägg upp på två tallrikar. Toppa med pumpakärnorna. Alltså, det blir ännu krämigare än det ser ut på bilden. Så gott!



A top-down photograph of a person's hands holding a clear glass filled with a thick, light-brown smoothie. The person is wearing a red, textured sweater. In the upper left, the glass's silver lid is placed on a grey surface, with a black and white striped straw resting against it. The background is a neutral, light grey.

Antiinflammatorisk chaismoothie **GF**

1 stort glas

2 frusna bananer • ½ tsk kanel ½ tsk malen ingefära
¼ tsk malen kardemumma • ¼ tsk kryddnejlika
drygt 1 dl kokosmjölk

Kör allt i en mixer tills det blir slätt och krämigt.
Avnjut under tystnad.

*Julens drottning
kryddnejlika är värd så
mycket mer än att petas in i
apelsiner en månad om året.
Den är full av antioxidanter
och starkt antiinflammatorisk,
och i kombination med banan
och kokosmjölk stillar den
alla sötsug i världen.*

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

- FÖRELÄSNINGAR
- KOSTRÅDGIVNING
- KOSTTILLSKOTT
- EKOLOGISKA MATVAROR
- MAKE UP
- HÅR- OCH HUDVÅRD
- LITTERATUR



**Veganlife**

WWW.VEGANLIFE.SE

Receptregister

Julbord

Lingonsalsa, 56
Grönkålsflarn med pinjenötter, 56
Rödbetsgravad tofu, 56
Rotfruktssallad med saffran, 57
Sallad med karamelliserad apelsin, pekannötter och fikon, 58
Grönkålsskimchi, 59
Dillkryddad kålrabbi med avokadoröra, 59
Små pepparkakshus, 62
Rödbetssallad, 64
Mimosasallad, 64
Hovmästarsås, 64
Sticky vegokött med ingefära, 66
Griljerad julfrestelse, 66
Grönkålsbollar, 67
Morotsbollar med saffran, 67
Vegosill med dragon, 68
Apelsintofu, 68
Auberginerullar med tomat, 69
Inte så gubbig röra, 69
Janssons med blandade rotfrukter, 70
Rödkålsslaw med senapsdressing, 70

Varmrätter

Gochujangburgare, 10
Pasta med svartrötter och citrus, 13
Sloppy Joes, 14
Kryddiga burgare och klyftpotatis, 20
Tarte flambée med polenta, 21
Gnocchi med kronärtskockskräm, 34
Panerad tofu med potatismos och grön ärtsås, 40
Currybiffar med indiskt ris och raita, 41
Pastasås med sting, 74
Snabb peppartofu, 74
Taco bowl, 76
Auberginegratäng, 76
Flamberad tofu med rotselleripuré och bakade betor, 88
Kamut- och morotsotto, 94
Kikärts- och rödbetspannkaka, 95
Friterad tofu med råris, kanske wakame, miso och melonkärnor, 103
Tagliatelle med bolognese, 108
Ugnsrostad butternutpumpa

med bräserverade linser, 108
Marinerad tempeh med portobello och timjan, 120
Morotspasta med sting, 125

Soppor & grytor

Pumpasoppa, 15
Ribollita, 16
Läcker tofucurry med chapati, 20
Jordärtskockssoppa, 33
Rawfoodsoppa på morötter och avokado, 50
Blomkålssoppa med rostade hasselnötter, 51
Rödbetssoppa, 52
Adzukisoppa, 53
Rostad auberginesoppa, 76
Soppan på ärten, 87
Misosoppa med svarvade rättiksnudlar och svamp, 119

Smårätter & tillbehör

Mattias favoritröra, 4
Friterade champinjoner, 8
Bönröra med rostad vitlök och rödbetor, 13
Matig macka med rotfrukter, 74
Risppersrullar, 78
Ångade edamamedumplings, 81
Stekta svampdumplings, 82
Vitlöksfrästa haricots verts, 82
Bakad pumpa med lökchips, 87
Svampsnitt med syrlig crème, 87
Panini med svamp och avokado, 108
Friterad minizucchini med chilidipp, 116
Säsongsmacka med pumpa, confiterad kål och salviamajonnäs, 117
Korianderpulver, 118

Frukost

Powergröt med raw ingefärsäppelmos, 23
Bakad havregrynsgröt med blåbär, 77
Smoothie bowl med hasselnötschoklad, 101
Smoothie bowl med zucchini och banan, 102
Supergreen smoothie bowl, 102

Desserter

Kokosmousse med citron och nashipäron, 35
Frysta bär med vit chokladsås, 42
Vaniljkokta päron med julig fudgesås, 60
Ris à la Mandel med saftsås, 71
Änglamat, 77
Rispudding med rostad persika och lavendelkaramell, 83
Gyllene päron med kanderad mandel, 89

Bakverk & sötsaker

Mandelmusslor med vit chokladgrädde, 26
Krackelerade chokladkakor, 26
Pepparnötter, 26
Långpannebullar med saffran och apelsin, 27
Mandelpaj med choklad och fikon, 27
Pepparkakscheesecake, 29
Tunnbröd med timjan, 33
Glutenfritt julbröd, 38
Nyttiga nötbiter, 42
Vaniljkola med flingsalt, 45
Raw pepparkaksbollar, 45
Vit chokladtryffel med passionsfrukt, 45
Varm choklad på pinne, 45
Rocky road-poletter, 46
Morotskaka, 105
Salty caramel, 110
Lemon curd pie, 111
Hallongrottor, 111

Drycker & smoothies

Varmt apelsinte med vanilj, 9
Vin Chaud, 30
Varm drink med mörk rom och äppelmust, 30
Julsnaps, 72
Bubblande Mojito, 85
Margarita med granäpple, 85
Grön supersoppa, 125
Antiinflammatorisk chaismoothie, 126

Köp julklapparna hos **VEGO**

Vi har fyllt vår webshop med en massa vegetastiska produkter att ge bort till dig själv och andra. Kokböcker, t-shirts, choklad, tygkassar och förkläden.

Det är bara att gå loss på www.vegomagasinet.se.



Förkläde Go Vego

Svart förkläde med texten *Go Vego*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

239 kr



T-shirt Go Vego

Mörkgrå t-shirt med texten *Go Vego*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

119 kr



T-shirt Keep Calm

Blå t-shirt med texten *Keep Calm and Go Vegan*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

119 kr



T-shirt You Eat What?

T-shirt med sött lamm och texten *You Eat What?* Finns i färgerna rosa och grönt. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

119 kr



Välkommen till Vego

Signerat ex. Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Mat till vardag, fest och allt däremellan.

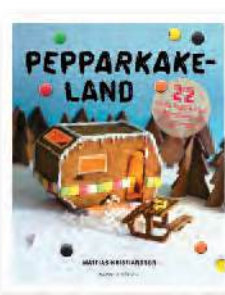
234 kr



Vego - Vegansk mat för alla tillfällen

Signerat ex. Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Perfekt för dig som är ny i vegovärlden.

244 kr



Pepparkakeland

Signerat ex. Tokrolig bakbok av Mattias Kristiansson, fylld av kreativa pepparkaksbyggen.

199 kr



VEGO-choklad

Lyxig chokladask med fyra bitar i 70 % mörk choklad. Tillverkade av Chokladfabriken i Stockholm.

85 kr



Gamla nummer av VEGO

från 29 kr



Tygkasse VEGO

Vit tygkasse med illustration av Hanna Karlzon. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

119 kr



Tygkasse Go Vego

Svart tygkasse med texten *Go Vego*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

119 kr

www.vegomagasinet.se.

Ersättningsguide

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.

Att kaka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är du ny i vego-värden är det inte så lätt ha koll på alla fantastiska produkter som finns därute. Här har vi gjort en ersättningsguide som en hjälpande hand på den gröna väg.

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning

Mandelmjolk
Hasselnötsmjolk
Sötad och osötad sojamjolk
Havremjolk
Rismjolk
Quinoamjolk
Cashewmjolk

Matlagning

Osötad sojamjolk
Havremjolk
Rismjolk
Kokosmjolk
Mandelmjolk
Cashewmjolk

Matlagningsgrädde

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

Alpro Airy & Creamy,
sojagrädde
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Carlshamn visp

Yoghurt & Crème Fraiche

Sojayoghurt
Havreyoghurt
Oatlys iMat Fraiche, ersätter
crème fraiche och gräddfil



SMÖR

Matlagning & bakning

Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda*, Becel*, Coop*, Provamel och Rapunzel. 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.

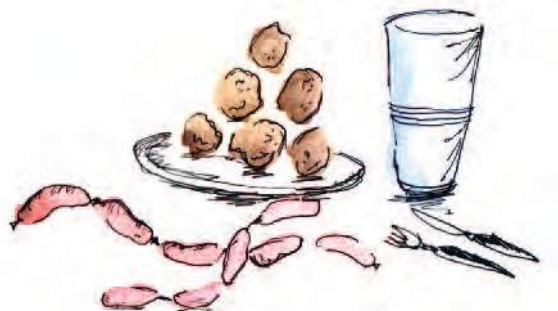
KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisker från bl a Anamma och Hälsans kök. Det finns även torkad sojafärs från bland annat Veggi i välsorterade mat- och hälsokostbutiker. Torkad färs går även 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 vego-korvar, både i kyl- och frysdisker. Barnvänliga varianter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varierande märken. Testa så fort du hittar!

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i stället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter. Vill du göra en "ägggröra" på tofu kan du testa att strö över lite "svart salt" som gör att det smakar precis som ägg. Finns att köpa i indiska butiker eller på veganlife.se.

No-egg

Äggsstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.

Annat kött

Veggi har även torkade sojastrips, sojacubes och sojasteaks. Andra fabrikat erbjuder även torkade sojastrimlor, filéer och grytbitar. Fry's Beef-style strips och Fry's Chicken-style strips hittar du i frysdisker.

"Bitar istället för kyckling", frysdisker.

Astrid & Aporna har en rad produkter, från bollar till chi-chi och veef.

Tzay, frysdisker.

Anammass sortiment med bollar, bitar, schnitzlar m.m.

Vegetarisk kebab och gyros.

Tempeh, fermenterade sojaböner. Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

Andra biffar

Hälsans kök har couscous- och linsbiffar.

Ekko Gourmet har flera olika goda biffar baserade på bönor och grönsaker.

Green n' Lean har både bollar och biffar baserade på grönsaker.

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta, annars går risnudlar bra.

Även pasta baserad på bönor och ärtor brukar vara äggfri.

* Innehåller animaliskt D-vitamin.

Nästa nummer ute den
19 januari!

**Trendigaste
maten
2016**

**Skånska
klassiker**

från stenkaka
till snuda



**Smaka
på vintern**

Mat i säsong

**Margarin-
myter**

Vi svarar på de
vanligaste
frågorna

**Ladda
matlådorna**

Bästa maten att
frysa in



Hälsans Kök[®]

SINCE 1969

VEGANSKT!

Kolla in vårt breda sortiment med
läckra veganska produkter



UPPTÄCK EN NY SMAKRIK VÄRLD

GÅ TILL WWW.HALSANSKOK.SE

