

KOST & HÄLSA • VEGOSKOLA • TRENDMAT • MAT FÖR HELA FAMILJEN • ENKEL VARDAGSMAT

VEGO

NR 6 2016
DEC-JAN
PRIS 59,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

Stor intervju:

OLA SALO

*Då äter jag
schimpanskost*

JULENS GRÖNASTE MAT

*26 snabba
favoriter
till julbordet*

SAFFRAN

Smakrik guldklump

Baka nytt:

**RAW CHOKLAD-
PRALINER**

Perfekt till julhelgen

NEW YORK-GUIDE

*Vegostaden
nummer 1*

EXTRA STOR
Julspecial!

80

GRÖNA RECEPT

22 DRICKER

till jul och nyår!

Bästa julkalaptipsen!



INTERPRESS 2881-06



7 388288 105901
RETURVECKA V 52



ECOLOGICA

*Sommarens topp-12
röda boxviner*

Vinbanken juni 2016



*"Pålitligt ekovin med bra
intensitet med massor av mogna,
mörka bär och god kryddighet"*

Expressen Leva & Bo 16/7 2016

"PRISVÄRT"

Allt om Vin Nr 6 2014



Approved by Chief Winemaker:

Rafaela Linares

**ECOLOGICA
SHIRAZ MALBEC**

FLASKA:

Nr 6512, 73Kr, 12,5%, 750ml

BOX:

Nr 6512, 215kr, 13%, 3000ml



Alkohol kan skada din hälsa.

MIN ÖNSKELISTA ÄR KORT I ÅR...

Jag började först med att aggressivt smattra ner en ledare i stil med tidigare års: "I år blir julen grönare än någonsin" eller "Dags att släppa lös julsinkan" och "Vegomat är mer än en trend". Men sen funderade jag och insåg att det kanske inte behövs. Även om jag kan fortsätta morra om grön mat på alla bord så har det också bara på tre år skett en enorm skillnad ute i hemmen. Vegomat ses inte längre som någon weird subkultur där man offrar allt för att hänge sig åt rötter och gräs. Folk har börjat inse att maten som råkar vara bäst för miljö, hälsa och djur också är fantastiskt god. Så god att den inte bara förtjänar att välsigna någon dag här och där, utan även letar sig in på våra högtidsbord. Så för att möta detta stora intresse har vi såklart ett större julbord än någonsin. Picklat, inlagt, krämigt, knaprigt, sallader, bollar, söta saker, salta saker. Ja, något för alla.

Men vi har självklart mer än så. December månad är en månad av värme, kärlek och fest. Så förutom att vi delar med oss av den godaste säsongsmaten med råvaror som är som absolut bäst nu, så har vi gjort allt för att min önskelista ska kunna bockas av. Jag önskar mig nämligen en månads vegofest utan dess like, och varför inte köra nu? Festa oss igenom vintermid-dagar, julbord, skålande i champagne och lyxigt enkla pizzaslices? Ringa in det nya året och börja grönare än någonsin. För ja, julen är grönare än någonsin, julsinkan är på väg till Hawaii och nej, det är inte en trend - vegoma-ten är här för att stanna. Så det så!

Psst... Jag har en seriös vegocrush på vår nya medlem i VEGO-familjen: Ola Salo. Läs intervjun med honom på sida 83.

Mattias Kristiansson

MATTIAS KRISTIANSSON,
CHEFREDAKTÖR VEGO

"Ringa in det nya året och börja grönare än någonsin. För ja, julen är grönare än någonsin..."



ÅBO ÖVERRASKAR

Vi firade min svärmors 60-årsdag i Åbo och jag blev överraskad och smått chockad över vilket fantastiskt vegoutbud de hade. Pajer, glass, pizzor och den här grillade mackan med den finländska upptäckten "pulled havre".

PEPPARKAKELAND

Nu i juletider måste jag ju bara tipsa om min fabulösa pepparkaksbok Pepparkakeland (Massolit förlag), som kom ut förra året.

En bok full med inspiration inför årets olika pepparkaksbyggen.

Finns där böcker säljs eller på vegomagasinet.se.



TRIUMFERANDE TEMPEH

Jag har följt Pia Qvarnströms (foodtrucken Mögel) tempeh-resa länge nu och fick ta del av (= äta mig proppmätt) på en rad av hennes påhitt. Så fantastiskt innovativt och gudagott och jag hoppas att hennes tempeh snart slår igenom stort så att alla får smaka.

SÖT FAVORIT

Ingen jul utan kokoskola. Så god att man storknar, speciellt med några flingor på toppen. Recept på sida 63.

VEGO 6 2016

12 Vinterns godaste

Från kålpudding till pumpadahl.

19 Önskedrömmar

Köksprylarna vi vill ha nu.

20 Sanna Bråding

Om vegansim och nya boken.

26 Rötter och knölar

Underverk från underjorden.

30 Julklappar!

Djurvänliga och fantastiska.

33 Gröna kokböcker

Önskelistan blir lång i år.

41 Soppor och grytor

Cecilia Blankens serverar.

47 Framtidens skor

Veganska och etiska.

52 Grönaste julbordet

Varmt, kallt och sötsaker.

58 Glimrande saffran

Reportage och recept.

60 Ola Salo

Schimpanskost och kroppkakor.

69 Nyårsmiddag med guldkant

Berns står för recepten i år.

81 Pizzornas pizza

Vi pratar gröna pizzor med Eva de Masi.

87 New York New York

Vegostaden man blir kär i.

92 Veganska praliner

Lynn Pilling kan allt om choklad.

DESSUTOM:

Ledare, VEGO svarar, Vegonytt,
Vi kan inte sluta..., Säsongsmat,
Hej Vego, Sässkolan, Krönika, Råvaran,
Veckomeny, Kostexperter, Läkare för
Framtiden, Receptregister,
Nästa nummer, Ersättningsguide.



Julbordet är grönare än någonsin och vi har tagit fram godaste vegojulbordet med klassiska smaker.



17

Här är önskelistan inför årets jul.

103

Här är den bästa vegomaten i staden som har allt - New York.



FÖLJ OSS!

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

Godaste pizzan just nu hittar du i Köpenhamn. Och vi har fått tag på receptet!



81



94

Avsluta året med en riktig fest. Jessica Frej kan allt om hur du får till ett party folk sent ska glömma. Gott nytt år!

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

Ingefärsshot?

Hej! Minns jag helt fel eller har ni haft med ett recept på en ingefärsshot att ha i förkylningstider? /Yvonne

Svar: Yvonne, du minns så rätt, men det var ett bra tag sedan. Frukostshoten kommer från vår skribent Karoline Jönssons bok Det Gröna Skafferiet och var med i vårt tredje nummer någonsin. Här kommer det!

FRUKOSTSHOT

100 g färsk ingefära
1 liter vatten
½ dl agavesirap
2 citroner

Skölj ingefäran och riv den grovt på rivjärn (den behöver inte skalas). Lägg i en kastrull tillsammans med vattnet och låt koka under lock i 20 minuter. Sila av, tillsätt sirapen och rör tills den har lösts upp. Låt svalna. Pressa saften ur citronerna och rör ner den i ingefärsvätskan. Häll upp på flaska med kork och förvara i kylan.



Tips!
Håller i åtminstone en månad i kylskåpet.

NYA SYMBOLER!

Vi vill göra det så enkelt som möjligt för dig att hitta ett recept som passar dig. Därför har vi nu förutom den glutenfria symbolen även lagt till en symbol för nötfritt, en för barnvänligt samt en som visar ungefär hur lång tid receptet tar. Hoppas att det underlättar!



GLUTENFRI
Recepten med den här symbolen är glutenfria.



NÖTFRI
Recepten med den här symbolen är nötfria.



BARNVÄNLIGT
Det här är mat som passar hela familjen, även de yngsta.

Vad är näringsjäst?

Hej! Jag ser att ni använder näringsjäst i några av recepten och undrar vad det är, samt var jag kan hitta det? /Anne

Svar: Hej Anne! Vi hade en artikel om näringsjäst, ibland kallad

b-jäst, i nummer 4, 2016. Artikeln ligger nu på vegomagasinet.se. Näringsjäst är en inaktiv jäst som har en "ostig" smak. Perfekt i såser, gratänger, soppor och grytor. Finns i välsorterade matbutiker och på hälsokosten.



INSTAGRAMÄLSKLING

Dela dina bästa @Vegomagasinet bilder, med hashtagen #ilovevego så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.



@sugarrash

Andrea delar på sitt konto med sig av brutalt vackra rawfood-bakverk som vi vill svälja hela. Vi blev så sugna att vi lät henne dela med sig av tre favoritpraliner.



@allbysophie

Väldans populär Instagram-vegan som visar hur enkelt, färgglatt och kul det är med vegansk mat. Hennes smoothies är så lockande att knäna viker sig.



@idawarg

Peppande hälsoinlägg blandas med frestande veganska härligheter. Man kan inte annat än att bli inspirerad till max. Sa vi att hon tar vrålsnygga bilder?



SVENSKODLADE BÖNOR

Nu kan du få tag på svenskodlade färdigkokta bönor från GoGreen. Det är kidneybönor och svarta bönor som galler och båda odlas på Öland. Kostar 12 kr/290 g.



SKÄRPNING, ÅRETS KOCK!

Tävlingen Årets Kock har som mål att utse landets bästa kock och därför är det extra tråkigt att höra att bara en procent av de inskickade bidragen i år utgick från ett växtbaserat protein. Skärpning kokkar, bättre kan ni!



MMM... MANGO

En ny favorit i kyldisken är den nya smaken från Alpro Go On... mango! Fruktig fräsch mangopuré tillsammans med tjock, krämig sojabaserad "kvarg". Mums! 14,95 kr/150 g.



MÜSLIBOLLAR MED PAULÚNS SUPERMÜSLI

2 dl Paulúns Supermüsli med tranbär, ingefära & mandel
 1/2 dl mandel
 1/4 dl kokosflakes
 1 dl torkade dadlar
 1 dl torkade fikon
 4 msk torkade tranbär
 2 msk kokosolja

2-3 msk vatten
 hallon- eller tranbärspulver

Mixa samtliga ingredienser i en matberedare. Rulla till bollar och rulla sedan eventuellt i frystorkat hallonpulver för vacker rosa färg och härlig smak.



PULLED VEGO



ICA Gott Liv hakar på trenden och lanserar "pulled vego", redo att stekas och fylla en burgare med eller att äta tillsammans med rostade rotfrukter, en god sallad, coleslaw eller annat gott. Pulled Vego är kryddad med BBQ-sås och finns i kyldisken.

SMAKRIK VEGOOST



Jeezo Intense är det senaste tillskottet i Jeezo-familjen.

En krämig, mjölkfri ost med ordentligt med smak. Perfekt för pizza, varma mackor eller som pålägg. Kanske svår att få tag på, men finns bland annat på veganlife.se.

*”Det finns så många fördelar
med att äta veganskt.
Det gynnar djuren, vår planet
och vår egen hälsa”*

CHARLIE GRÖNVALL, IDOL-AKTUELL ARTIST

Långgrillad zucchini
är en av rätterna du
kan få njuta av.



Maximillian står även bakom
restaurangen The Plant.



BIRKA CRUISES SATSAR PÅ VEGANSKT

Birka Cruises har lanserat Sveriges första veganska kryssningsmeny, signerad Maximillian Lundin. Du får bland annat smaka på en långgrillad zucchini i rökmarinad och en sorbet på hallon med chokladcrème. De har även en vegansk burgare och sallader på menyn. In på birka.se och läs mer.



BOLLAR OCH BURGARE PÅ MINUTER

Risenta har kommit på den geniala idén att sälja boll- och burgarmixer. Blanda med vatten, forma och stek. Klart på några minuter. Vegorätt finns i varianterna kikärtsbollar, quinoaburgare, kikärtsbiffar med mandel och hasselnöt samt sjögräs- och kikärtsbiffar. 39,90 kr styck.

INDISKT OCH EKO

Grön Ko satsar mycket på ekologisk mat och vi hurrar för att de har tagit fram ett ännu grönare, helt vegetariskt alternativ. Det är Garam Masala gjord på ris, tomat, squash och kikärter. Finns i kylskåpet!



VÄRLDENS BÄSTA...

... veganprodukter har blivit utsedda av PETA, och två har svensk touch. Bästa veganska kycklingen blev Fry's Chicken-Style Burgers som du hittar i fryskåpet. Även Swedish Glaces (Tofuline) glasspinnar med jordgubbsglass och chokladöverdrag vann i kategorin bästa veganska glassen. Grattis!



VEGGIE BOWLS ÄR LÖSNINGEN

Letar du efter en snabb lunch eller stressfri middag? Leta i kylskåpet efter Felix nya Veggie Bowls! Finns i smakerna Mexican Bean Bowl, Chipotle Chili Bowl och Coconut Bulgur Bowl. 44,90 kr/st.

GRÄDDBAKADE JORDÄRTSKOCKOR

Vi blev tipsade att testa ett recept ur matgiganten Tommy Myllymäkis kokbok "Grönsaker, tillbehör och garnityr", en krämigt fyllig panna som där kryddades med dragon och gjorde jordärtskockorna godare än vi någonsin trodde var möjligt. Vi gjorde om rätten på vårt sätt med rosépeppar och kan inte sluta äta.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

GÖR SÅ HÄR

🕒 30 min | 4 portioner 🌱🥕🥬

800 g jordärtskockor
3 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
50 g parmesanost, t ex mjölkfri
2 tsk krossad rosépeppar
rapsolja att steka i
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.
Skala jordärtskockorna och skiva dem. Stek dem i lite olja tills de får färg. Ställ in i ugnen i 10 minuter. Ta ut och håll på grädden. Ställ in i ytterligare 10 minuter eller tills de är mjuka. Ta ut och strö över parmesanost, rosépeppar salt och peppar.

Tänk på att använda en stekpanna som tål att stå i ugnen, annars kan det bli problem.

RAMEN

Ramen är en japansk soppa med nudlar som kan varieras i det oändliga, vilket man också gör. Allt fler asiatiska ställen har börjat servera rätten som har blivit lite av 2016 års stora trendmat. Grunden är en smakrik buljong och man brukar säga att det finns fyra typer av ramen som har grunden i shoyu (sojasås), miso, tonkotsu (fläskben) och shio (salt). I buljongen kokar du nudlar och lägger i det du gillar mest för stunden. Du kan göra det superenkelt eller så avancerat du vill. Här är en hyfsat enkelt variant som vi hoppas att du gillar. RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Här har vi blandat två varianter av ramen - soja och miso.

RAMEN

🕒 40 min | 4 portioner

Ramenbuljong

2 tsk rapsolja
1 gul lök, fint skivad
4 vitlöksklyftor, fint skivade
100 g shiitakesvamp, skivade
2 msk ljus sojasås
2 msk ljus misopasta
2 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

Topping

400 g fast tofu, i tärningar
2 msk ljus misopasta
1 tsk sesamolja
1 msk vatten
nudlar för fyra personer, t ex äggfria vetenudlar eller risnudlar
200 g shiitakesvamp, fint skivade
200 g pak choi eller spenat
4 salladslökar, fint skivade
1 morot, skivad i strimlor
svarta eller vita sesamfrön till servering

Ramenbuljong

Fräs lök och svamp i oljan tills löken mjuknar och blir lätt genomskinlig. Häll på sojasås, misopasta, vatten och buljongtärningar. Låt sjuda i 30 minuter. Sila bort grönsakerna så att du får en klar buljong.

Topping

Lägg ner tofun i en skål. Rör ihop misopasta, sesamolja och vatten och blanda med tofun. Låt marinera i 30 minuter. Fräs tofun sedan krispig i lite olja. Koka upp buljongen och låt shiitaken sjuda i 5 minuter. Häll ner nudlarna och koka dem klara. Om du använder pak choi låter du den koka med också. Häll upp buljong och nudlar i en skål. Toppa med stekt tofu, salladslök och morot. Strö över sesamfrön och hugg in.

EARL GREY

Earl Grey är en av de absolut mest kända tesorterna i världen.

Det är ett svart te som smaksätts med bergamottolja. Bergamott har en citrusaktig smak med lätt bitterhet som förr användes för att imitera finare kinesiska tesorter. Earl Grey är så klart gott att dricka som just ett te, men är även super att smaksätta buljonger och såser med. Det återfinns även i bakning och gör sig bra ihop med choklad.

Testa en kopp varm choklad med en touch av Earl Grey.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

VARM CHOKLAD MED EARL GREY

🕒 10 min | 2 koppar 🌱 🥥 🌿

5 dl mjölk, t ex soja-, mandel-
eller havremjölk
1 påse Earl Grey-te
50 g mörk choklad, finhackad
1 msk rårörsocker

Till servering

1 dl vispgrädde, t ex Alpro Cuisine
kakao

Värm mjölken tillsammans med Earl Grey. Vispa ner choklad och rörsocker. Häll upp i två koppar och toppa med vispad grädde och pudrad kakao.



SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

Kampanjpris!

Höghastighetsmixer (1500W)

Mixa nötter och frön till
pulver. Perfekt till smoothies
och lina soppor.

Ordinarie pris: 3 299 kr

Få 500 kr rabatt!

Kampanjkod: VEGO2017

Köp på www.veganlife.se



**Veganlife**

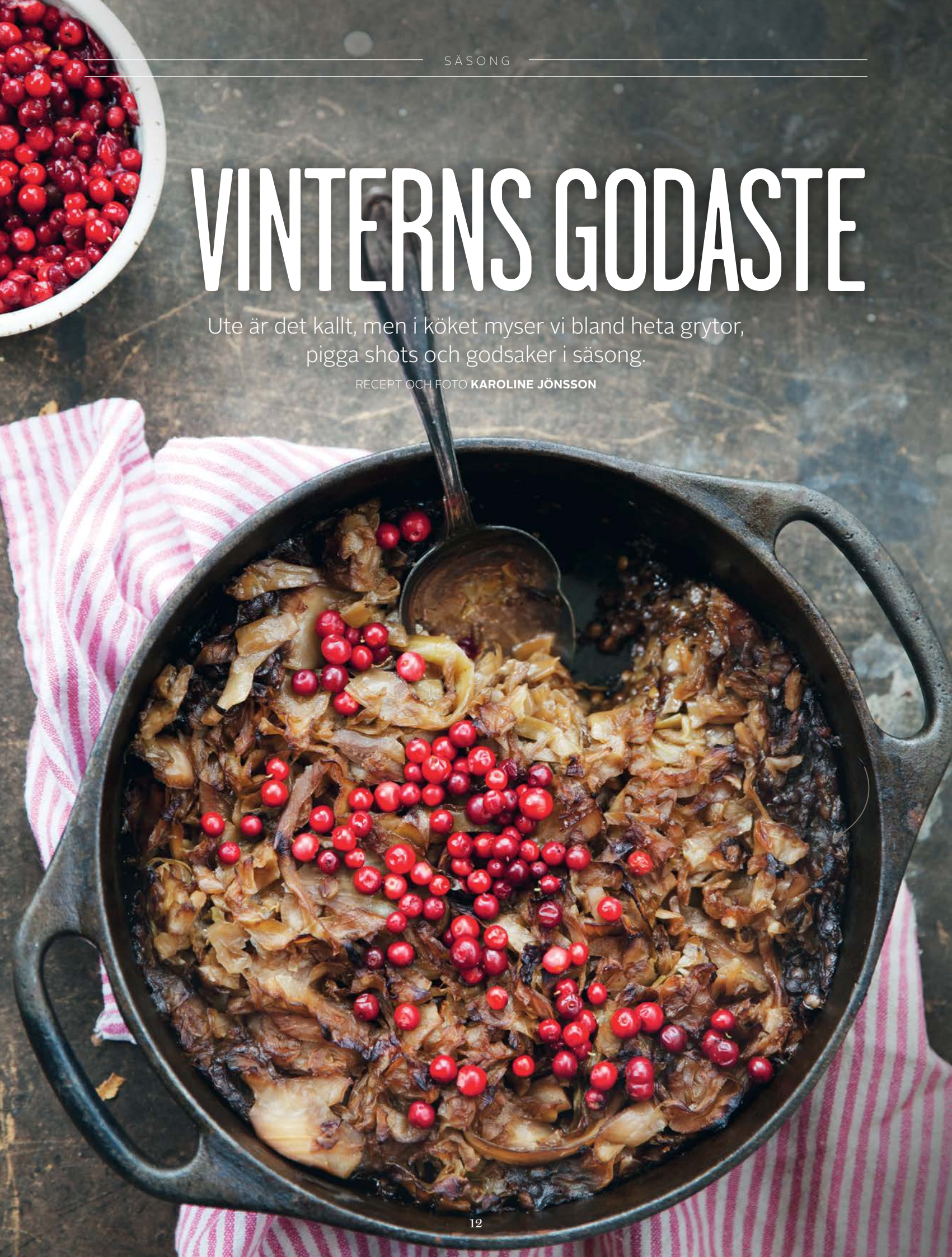
WWW.VEGANLIFE.SE

SÄSONG

VINTERNS GODASTE

Ute är det kallt, men i köket myser vi bland heta grytor, pigga shots och godsaker i säsong.

RECEPT OCH FOTO **KAROLINE JÖNSSON**



Härliga recept!

KÅLPUDDING

🕒 90 min | 6 portioner 🌱🍅🥬

Kålpudding är precis som kåldolmar fast i en förenklad men lika god version. Här är grunden mustiga linser och rotfrukter.

½ litet kålhuvud
1 msk olja
1 msk tamari
1 msk ljus sirap
2-3 dl vatten
salt

1/4 rotselleri
2 gula lökar, finhackade
3 stora champinjoner, finhackade
2 msk tomatpuré
6 dl buljong eller vatten
2 1/2 dl linser (jag valde 1 1/2 dl gröna och 1 dl beluga)
1 msk tamari
1/2 dl psylliumhusk
1/2 tsk kryddpeppar
salt och svartpeppar

Skär kålen tunt, lägg i kastrull och fräs i lite olja tills den börjar mjukna och blir glansig. Tillsätt tamari, sirap och vatten. Koka under lock i 1 en timme. Smaka av med salt. Är där sky kvar i botten är den perfekt att spara och använda till såsoket.

Fräs rotselleri, lök och svamp i lite olja tills det har mjuknat och börjar få färg. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare några minuter.

Tillsätt buljong, linser, tamari och kryddor. Koka under lock tills linserna är mjuka. Konsistensen på färsen ska nu vara som en linsfärssås. Tillsätt mer vatten om färsen är torr. Rör ner psylliumhusket lite i taget under omrörning. Smaka av färsen och efterkrydda eventuellt. Häll färsen i en ugnsfast form och toppa med kålen. Baka i ugnen på 200 grader i ca 30 minuter eller tills kålen har fått fin färg. Servera gärna kålpuddingen med kokt potatis, brunsås, lingonsylt och ättiksgurka eller pressgurka.

DHAL MED PUMPA

🕒 30 min | 4 portioner 🌱🍅🥬

Pumpa som är så gott, speciellt nu, skänker färg till den här lysande gula grytan med indisk touch.

1/2 hokkaidopumpa eller butternutsquash
2 gula lökar, fint skivade
2 vitlöksklyftor, fint skivade
1 tsk mald gurkmeja
1 tsk chilipulver
1 tsk kanel
1 msk riven färsk ingefära
2 dl röda linser
500 g krossade tomater
1 burk kokosmjölk à 400 ml

ca 2 dl vatten
olja att steka i
salt och svartpeppar
3 dl långkornigt ris

Kärna ur pumpan och skär i bitar.

Fräs löken i lite olja tills den mjuknar. Tillsätt kryddorna, rör om och tillsätt sedan pumpan.

Fräs någon minut tills kryddorna börjar bränna i botten. Tillsätt riven ingefära, linser, krossade tomater, kokosmjölk och vatten. Sjud under lock i ca 20 minuter. Koka under tiden ris enligt anvisning på förpackningen.

Rör om då och då i grytan så att linserna inte fastnar i botten.



Pumpadröm

Hokkaidopumpa är en vackert orange pumpa som gör sig perfekt i en gryta.

TOAST MED GRÖNKÅLS-STUVNING

🕒 10 min | 4 mackor 🌱 🌿

Grönkål går att få tag på i drivor just nu, så köp köp köp och gör den här krämiga stuvningen.

4 blad grönkål
1 schalottenlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
½ färsk röd chili, finhackad
5 blad salvia, finhackade
5 kvistar timjan, finhackade
2 1/2 dl grädde, t ex havregrädde
1 tsk dijonsenap
1 tsk tamari
1 krm riven muskotnöt
½ citron, rivet skal
salt
svartpeppar
4 skivor bröd

Repa grönkålen och strimla bladen tunt. Fräs lök, vitlök, chili och örterna i lite olja tills löken mjuknar. Salta och peppra. Tillsätt grönkålen och fräs i några minuter tills den mjuknar. Tillsätt grädde, dijonsenap och tamari. Låt koka ihop några minuter eller tills såsen har reducerats till hälften. Smaka av med riven muskot och citronzest.

Grönkål!

Vi kan inte få nog av grönkål.
Har du testat att stuva den?
Du måste!

Du kan grodda rödbetsgroddar själv, men de går även att köpa i grönsaksavdelningen.

ROSTAD ROTFRUKTSSOPPA

🕒 60 min | 4 portioner 🌱 🍲 🍴

Genom att rosta rotfrukterna får man fram en god sötma.

1/2 rotselleri, i bitar
3 morötter, i bitar
2 stora potatisar, i bitar
2 gulbetor, i bitar
1 purjolök, i bitar
1 blomkålshuvud, i buketter
1 msk olivolja
1 1/2 liter vatten eller buljong
3 tsk mald koriander
1 1/2 tsk spiskummin
1 tsk timjan
2 vitlöksklyftor

salt
svartpeppar
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl
kokta

Sätt ugnen på 225 grader.
Lägg rotfrukter, purjolök och blomkålsbuketter på en plåt och ringla över oljan.
Rosta i ca 45 min eller tills rotfrukterna har mjuknat och fått färg.
Lägg undan blomkålen och stjälp sedan över resten av rotfrukterna i en rymlig kastrull. Tillsätt vatten, kryddor och pressa i vitlök. Koka upp och mixa soppan slät. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera med blomkålen, bönorna och gärna ett gott bröd och blandade frön.

I säsong

Rotfrukterna är aldrig så goda som nu, så ta chansen!

Järn!

När du äter järnrik grönkål, glöm inte citron som hjälper till att öka upptaget av just järn.

GRÖNKÅLSSHOT

🕒 10 min | ca ½ liter 🌱🍋🥄

Du kan köra allt i en råsaftcentrifug eller slow juicer, men här görs shoten med hjälp av en mixer och silduk.

5 grönkålsblad
2 citroner
12 cm ingefära
5 dl vatten

Skala citronerna och ingefäran. Lägg samtliga ingredienser i en blender och mixa fint. Sila genom en silduk eller ren kökshandduk. Man kan också sila genom stålsil men då skiktas sig drycken mycket mer.

För variation, testa svartkålen istället som är en blandning av grönkål och savoykål.

ÖNSKEDRÖMMAR I KÖKET

Juletid innebär mer tid i köket, så varför inte leka med de bästa köksleksaker som finns? Säg god jul till dig själv eller skicka en lista till tomten. Här är prylarna vi vill ha nu, nu, nu!

1. INGEFÄRSRIVARE

Ingefära är en trixig sak, men med den här ingefärsrivaren från Microplane kan du enkelt skala, riva och skära din ingefära snabbt och enkelt. 229 kr hos rikstäckande järnhandelskedjor och specialbutiker.

2. C'EST ZEST

Oftast ska bara det yttersta skalet på citrusen användas och då är den här lilla prylen perfekt. Den ligger utmärkt i handen och samlar upp citrusskalet så att du enkelt kan använda det. Flexi Citrustool kostar 99 kr.

3. HIMALAYA SÅ FINT

Åh, vad vi vill ha ett stort block av Himalayasalt. Skiva grönsaker tunt och låt ligga ett tag, de smakar ljuvligt. Om det känns omständligt kan du testa himalayasalt som rivsalt. Lika vackert, men i miniformat. Block med Himalayasalt, 29x21 cm, kostar 300 kr på kitchenlab.se. Rivjärn med rivsalt kostar 240 kr på Lagerhaus.

4. SYRLIGT SÖT

Alla vill väl ha en sån här söt citruspress i trä? Skippa centrifuger och ta i med händerna istället. Kostar 69 kr på Leilas General Store.

5. MORTLA SOM MORBERG

Säga vad man vill om Morberg, men hans mortel vill gärna ta plats i vårt kök. Krossa kryddor, mortla pesto eller bara låt stå och vara vacker. 499 kr på bagarenochkocken.se.

6. NOSTALGISK DESIGN

Det är nästan synd att fylla en sån vacker form, men så får alla en vacker överraskning när faten töms. Ugnsformen Season kommer från Sagaform och kostar 399 kr på royaldesign.se.

7. KLASSISKT MÅSTE

Mon Amie-serien formgavs redan på 50-talet av Marianne Westman, men håller än. Speciellt tårtfatet som vi vill fylla med julens alla sötsaker. Tårtfat Mon Amie kostar 759 kr på Cervera.

8. KRYDDA MERA

Salt och peppar är de kryddor som används mest, så satsa på vackra kvarnar så att de får stå framme och glänsa. De här knallröda kommer från Le Creuset, är tillverkade av akryl och kostar 499 kr i ett set om två.



FÖR MYCKET AV ALLT

I flera år levde Sanna Bråding med ett flertal svåra missbruk. När hon nådde botten kände hon en lättnad. Nu är hon tillbaka igen. Med ny bok, snart tvåbarnsmamma och Sverigeturné. Och med massa heta vegotips så klart. TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO ROBERT ELDRIM

DU ÄR PÅ GÅNG MED EN MASSA SAKER, BERÄTTA!

– Boken *För mycket av allt* är något jag har velat göra länge. Jag vill förmedla hur det är att vara människa, att vi alla är lika innerst inne. Samtidigt som det är svinläskigt att lämna ut så mycket om mig själv så känns det väldigt viktigt. Men det var det enda sättet att använda mig själv som verktyg för att belysa något större.

OCH BOKEN SKA BLI FÖRESTÄLLNING I VÅR, ELLER HUR?

– Ja. Özz Nujen regisserar. Det är kul att jobba med honom, han är rak och ärlig, jag behöver det. Föreställningen har premiär i mars och vi ska spela den på tolv ställen i Sverige. Det känns bra, jag har saknat skådespeleriet.

HUR GICK DET TILL NÄR DU SKREV BOKEN?

– Det gick i ett snabbare flöde än vad jag hade väntat mig. Jag satt två dagar i veckan och skrev den från februari till april. Det var som om det var dags nu, därför kändes det skönt att komma igång.

FÖR NÅGRA ÅR SEDAN VAR DET MEST NEGATIVA SKRIVERIER OM DIG, NU VERKAR DET HA VÄNT?

– Jag brukar säga att det tog mig 28 år att nå botten. Jag levde ett riktigt destruktivt liv med drogmissbruk och en ständig flykt från mig själv. Dessutom hade jag svåra ätstörningar. När jag nådde botten kände jag för första gången marken under fötterna och kunde använda den som avstamp för att påbörja resan tillbaka.

HUR FICK DU HJÄLP?

– Jag åkte fast våren 2008, men fick ingen hjälp. Varken kriminalvården eller psykiatri kunde hjälpa mig. Jag insåg att jag måste klara det här på egen hand, så jag flyttade hem till föräldrarna. Jag satte klockan på fem varje morgon, powerwalkade

och åt på bestämda klockslag. Jag ändrade på allt. Slutade med alkohol, koffein, nikotin, vitt socker. Droger hade jag redan slutat med. Jag tänkte att jag behövde rutiner, och insåg att jag mårde bra av det. Jag kollade blodvärdena regelbundet och fick hjälp av en KBT-terapeut som har varit helt fantastisk för mig. Men självklart var det en tuff väg tillbaka, det fanns ju en anledning till att jag hade flytt under alla år.

ÄNDRADE DU DINA MATVANOR?

– Jag blev vegan redan när jag var fjorton, så det var inget nytt för mig. Jag kan inte tänka mig att inte äta veganskt eftersom vegankost innebär ett helhetstänk och är ett sätt att leva på som jag kan stå för.

DU HAR VARIT VEGAN LÄNGE?

– Den ursprungliga anledningen var ju att jag som fjortonåring var anorektiker. När jag sedan kom tillrätta med min ätstörning förstod jag att vegansk kost får mig att må bra. Jag kommer i balans av att äta vego.

ÄTER DINA BARN OCKSÅ VEGO?

– Ja. Många säger att det är så krångligt att laga veganskt, men det är inte sant. Om jag som ensamstående mamma och egenföretagare klarar av att laga bra vegomat, då klarar alla det, även om det naturligtvis även handlar om kunskap och intresse. 

Sanna Bråding



Gör: Radioprofil, programledare och skådespelare.

Aktuell med: Boken *För mycket av allt*.

Favoritmatställen: Holy Cow, The Plant, Hälsocafét och Taco To Go nedanför Södersjukhuset. Där kan du köpa vegansk fajita och tacos.



Tofutti®

CREAMY SMOOTH DAIRY FREE & SOYA FREE



- 100% växtbaserad
- Krämig mjölk- och sojafri "cream cheese"
- Innehåller ingen gluten
- Perfekt i både varma och kalla rätter!



Prenumerera gärna på Vegodag (facebook.com/vegodag, instagram.com/vegodag, eller sök Vegodag på Youtube) och få tips & inspiration till vegetarisk/vegansk matlagning.

Våra oköttsliga lustar

Amanda Hellberg och Eveline
Johnsson driver även den
vegetariska bloggen "Våra
oköttsliga lustar". Så gå in på
okottslig.blogspot.se för en
massa grön inspiration.



UNDERVERK FRÅN UNDERJORDEN

Man glömmer lätt bort våra egna rötter och knölar. Knubbigt charmiga, vackert osymmetriska och alla med olika karaktär i smaken. Men inte Amanda och Eveline, som samlat alla sina bästa underjordiska recept i sin nya kokbok – Rötter & knölar.

RECEPT OCH FOTO AMANDA HELLBERG OCH EVELINE JOHNSON

ROSTAD ROTSAKSSALLAD MED CASHEWKRÄM

🕒 20 min | 4 portioner 🌱 🌿

Rostade rotsaker utgör en fantastisk bas för diverse sallader, de är smakrika och goda att äta både varma och kalla. Dessutom är de både matigare och billigare än de traditionella salladsgrönsakerna, som ju inte är i säsong under vinterhalvåret.

4 palsternackor, ca 300 g
6 rödbetor, ca 400 g
½ oskalad vitlök
2 dl puylinser
grönsaksbuljong att koka i
1 knippe persilja
1 liten rödlök
2 msk olivolja + lite till formen
2 msk balsamvinäger
1 msk agavesirap

Cashewkräm

2 dl cashewnötter (som blöttagts över natten)
1 dl vatten
den rostade vitlöken (se ovan)
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225°C.

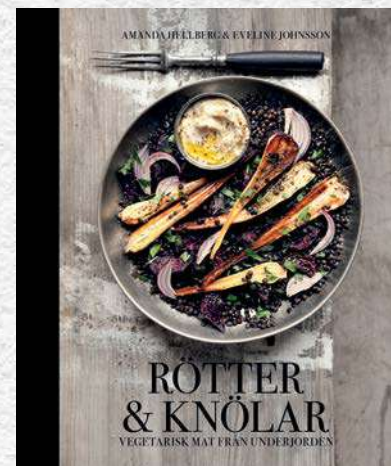
Skala rotsakerna och dela dem i bitar. Vi brukar skära allt i klyftor, rödbetorna blir små och knubbiga och palsternackorna långa och smala. Lägg dem i en oljad form tillsammans med vitlöken, som inte ska skalas eller delas i klyftor. Salta. Rosta i ugnen tills rotsakerna är mjuka, cirka 20 minuter.

Koka puylinserna mjuka i grönsaksbuljong. Hacka under tiden persiljan och strimla rödlöken. Lägg vitlöken åt sidan, den ska vara till cashewkrämen. Blanda de varma grönsakerna och linserna med oljan, balsamvinägern, agavesirapen, persiljan och rödlöken. Salta och peppra och låt salladen stå och vila medan du gör cashewkrämen.

Cashewkräm

Häll av cashewnötterna och lägg dem i en matberedare. Mixa dem och tillsätt vattnet efter hand tills du får en fin, krämig och slät konsistens. Skala den rostade vitlöken och mixa ner vitlöksklyftorna i krämen. Salta och peppra och rör ner en matsked olivolja.

Servera krämen till salladen.



Rötter och knölar

(Kakao Förlag) tar vara på våra egna svenska rotfrukter. Långa säsonger, pålitliga och mångfacetterade – rotfrukter passar i allt från sallader, gratänger och grytor till soppor, röror och såser. Ja, till och med i godis och desserter. Det här är boken som alla borde äga.



Polkabetscarpaccio

POLKABETSCARPACCIO

⌚ 5 min | 4 portioner 🌱 🥗 🍴

Det här är en trevlig sallad till en varmrätt eller på en större buffé där man både vill pynta bordet och belöna smaklökarna.

Här använder man givetvis de betor man vill och har tillgång till – vi tycker att polkabetan är allra vackrast.

3–4 polkabeter
2–3 msk kapris
2–3 msk olivolja

1 msk vitvinsvinäger
2 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

Skala polkabetorna och skär dem lövtunt på en mandolin. Sprid ut dem på ett fat och strö över kapris. Blanda olja, vinäger och senap. Salta och peppra. Droppa vinägretten över polkabetorna. Ju längre betorna står med vinägerblandningen, desto mjukare blir de.

POTATISTUNNBRÖD

⌚ 15 min | 6 stycken 🌱 🥗 🍴

Här kommer ett trevligt recept på ett annorlunda bröd, nämligen mjuka och goda tunnbröd gjorda på kokt potatis och rågmjöl. Tunnbröden gräddar du enkelt i stekpannan på spisen och de är fantastiskt goda ljumna.

400 g mjölig potatis
65 g (1 ¼ dl) fint rågmjöl
½ tsk salt
lite vetemjöl till utbakningen

Skala potatisen och koka den i lättsaltat vatten. Låt svalna och pressa sedan potatisen i en bunke. Tillsätt mjöl och salt och arbeta till en smidig deg. Ta upp degen på mjölat bakkbord och rulla till en rulle. Dela i 6 bitar och kavla eller tryck ut varje bit till ett litet tunnbröd, cirka 15 cm i diameter. Grädda i torr stekpanna på medelvärme, lite mer än 30 sekunder på varje sida så att de blir "blåsiga" och får lite färg. Lägg de nygräddade bröden i en kökshandduk och ät dem varma.

**Förvaring**

Förvara de varma bröden i en handduk, och stoppa handduken i en plastpåse om bröden ska sparas över natten.

SÖTPOTATISNUDLAR MED GRÖNKÅL OCH ROSTADE KIKÄRTER

🕒 30 min | 1 portioner 🌱 🍴 🥗

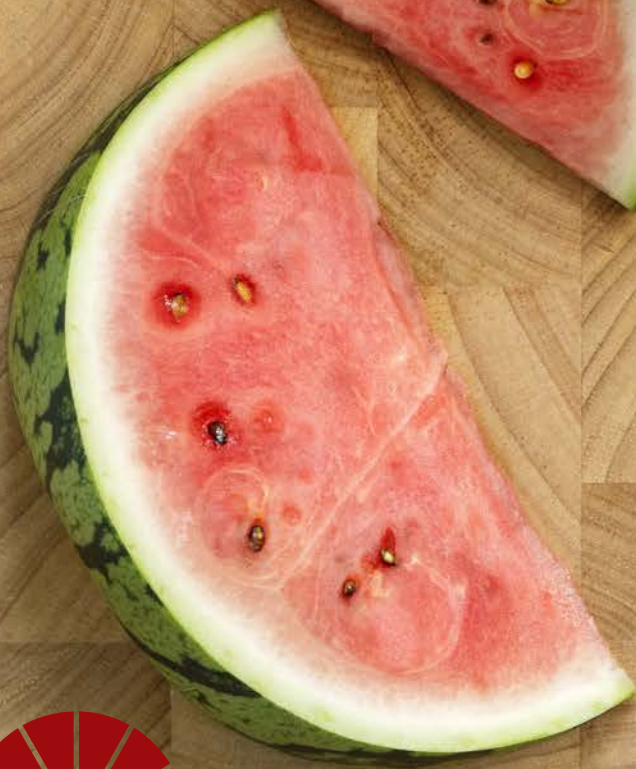
Att göra "nudlar" eller "pasta" av diverse grönsaker är ett trevligt sätt att äta dem på, det är enkelt att göra vackra uppläggningar och det går dessutom väldigt fort att tillaga. Extra bra om man till exempel vill göra en snabblunch till sig själv!

1 dl kokta kikärtor
paprikapulver
1 sötpotatis, ca 150 g (på bilden används en lila sötpotatis)
5 dl färsk hackad grönkål
1 liten gul lök, finhackad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl vatten
1 vitlöksklyfta
olja att fräsa i
salt
svartpeppar

Börja med kikärtorna. Sätt ugnen på 225°C. Lägg kikärtorna i en lätt oljad form och strö över rikligt med paprikapulver samt lite salt. Sätt in dem i ugnen och rosta i 15 minuter, skaka formen då och då.

Skala sötpotatisen och gör sedan "nudlar" av den med potatisskalaren. Fräs sötpotatisen i olja tills den är nätt och jämnt mjuk. Salta och lägg åt sidan. Skölj grönkålen och hacka den. Fräs på medelvärme tillsammans med gul lök i några minuter, tills grönkålen slaknar och löken har mjuknat. Tillsätt grädde, vatten, salt och peppar och låt koka ihop en kort stund så att grönkålen mjuknar ytterligare. Riv ner vitlöksklyftan och vänd ner sötpotatisnudlarna precis före servering. Strö över de rostade kikärtorna.

Strimla sötpotatisen med hjälp av potatisskalare och servera med en gräddig grönkålssås.



Diskmaskinssäkra knivar med bestående skärpa.

Kyoceras keramiska knivar med rakbladsvassa blad finns i tio olika modeller. Keramik är världens hårdaste material efter diamant, vilket innebär att du kan koncentrera dig på maten och inte på knivunderhåll. Kniven rostar inte och påverkas inte av syror.

MAL DITT EGET MJÖL

med Christine Heger

”Mjölet som säljs i butik är av dålig kvalitet”, utbrister Christine och tar fram en kvarn som på bara några sekunder maler ett fint, helt eget, pinfärskt rågmjöl. Vego får höra fördelarna med att mala sitt eget mjöl. TEXT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Christine Heger gjorde en helomvändning. Efter 20 år i Stockholm flyttade hon tillbaka till Falsterbo tillsammans med sin man och barn. Den andra omvälvande händelsen skedde på julafton 2015 när hon fick en egen mjölkvarn av sin man med orden ”Det här är också en affärsidé”. För Christine ville göra något nytt nu när hon vänt upp och ner på allt, hon hade bara inte kommit på vad. Men snart blev hon smått besatt av att mala sitt eget mjöl och insåg samtidigt att det var så mycket hon faktiskt inte visste.

– Jag har bakat hela mitt liv men visste inte att mjöl är en färskvara.

Så fort man krossar kornet så oxiderar mineraler och vitaminer. De bara försvinner i kontakten med syre. Förr maldes mjöl i samband med att det skulle bakas så att ingenting gick förlorat, men i och med industrialiseringen började man lagra mjöl istället för säd. Förr malde man och tog tillvara på hela kornet, medan man idag främst utvinnet det vita pulvret som är en del av vetekornet. Det vita pulvret är inte bara näringsfattigt, utan även fiberfattigt.

– Ett bröd som du hittar bland de grova bröden i butik innehåller i regel inte mycket fullkorn. Det är sockerkulört eller något annat färgämne för att lura konsumenten att tro att det är nyttigt. Mjölet innehåller i regel även tillsatser, för utan tillsatser skulle fullkornsmjölet mögla. Ett bra bröd ska bestå av mjöl, vatten och salt, inget annat!

CHRISTINE SAKNADE ekologiskt riktigt finmalt fullkornsmjöl av hög kvalitet och utan tillsatser. Och när hon kom i kontakt med de österrikiska kvarnarna från KoMo fann hon även flingkvarnen, som hon upptäckte var helt genialisk.

– Det är så enkelt, och det blir så otroligt gott med färska gryn och flingor. Vi äter mycket müsli och granola i vår familj, och det känns fantastiskt att göra müsli på färska flingor från hela fullkornet.

DEN STORA FÖRDELEN med att flinga sina egna flingor är att de smakar så mycket mer och att det är så himla enkelt. Du är faktiskt bara ett knapptryck bort att få färska flingor sprängfyllda med näring. Även mjölkvarnen är superlätt att använda, och den ser nästan mekanisk ut med två stenhjul som maler. Grovleken ställer man enkelt in och sen är det bara att köra. Man får ett riktigt fint fullkornsmjöl där alla nyttigheter finns med, och inte bara det vita pulvret med tomma kalorier.

Man kan mala det mesta, men det måste vara torrt och inte för fett. Sädesslag går prima, men nötter går bort.

Hon återkommer gärna till flingkvarnen när hon berättar.

– Den är ju så lätt att använda för alla. Min son flingar olika sädesslag rakt ner i filmjölsskålen på morgonen. Men kvarnen är perfekt även när man vill ha matvete eller korn till maten istället för ris och pasta. Det är bara att flinga dem något tjockare. 



Bröd och Kvarn

Christine Heger säljer mjöl- och flingkvarnar på www.brodochkvarn.se. Gå in och läs mer om fördelarna med att ha rent mjöl i påsen.



Var köper man hela korn? Finns från Saltå Kvarn i välsorterade butiker. Annars går det att köpa på nätet. Ett tredje alternativ är att köpa direkt från lantbrukare.

*Hur mycket järn
behöver du?*

Kvinnor i fertil ålder: 15 mg

Ammande kvinnor: 15 mg

Kvinnor i icke-fertil ålder: 9 mg

Män: 9 mg

Barn: 8-11 mg

JÄRNBÄR PÅ JÄRN

Många oroar sig över om vegomat verkligen passar barn och ungdomar. Vi får ständigt kostrelaterade frågor och kommer därför dela med oss av mat för hela familjen tillsammans med matnyttig info om olika näringsämnen. Den här gången pratar vi järn. **TEXT HILLEVI P SAUTTER**



5 järnsäkra tips

1. Se till att varje måltid innehåller någon baljväxt. Bönor, linser, tempeh, tofu och sojafärs är bra källor till järn.
2. Fullkornsprodukter innehåller mer järn än sina fiberfattigare original.
3. Använd en gjutjärns gryta i matlagningen.
4. C-vitamin ökar upptaget av järn i maten – para ihop järnrika måltider med t ex paprika, vitkål, brysselkål, apelsin eller jordgubbar.
5. Använd hummus eller pesto som smörgåspålägg.

Näringsbrist är ovanligt i Sverige idag, men låga nivåer och brist på järn förekommer inte sällan hos både blandkostare och vegetarianer. I maten finns järnet lagrat i de två formerna hemjärn och icke-hemjärn, där hemjärn är den form vi enklast kan ta upp. Vegetarisk kost består av icke-hemjärn, det vill säga den sort som absorberas mindre effektivt, och det är orsaken till att man oftare pratar om järnbrist när man pratar om vegetarisk kost.

Huvuduppgiften för järnet i kroppen är att transportera syre till och från cellerna, vilket behövs för att bilda energi. Brist på järn gör en därför till en början trött och orkeslös. Eftersom det tar tid att utveckla järnbrist kan det komma smygande och därför vara svårt att upptäcka till en början.

Upptaget av järn påverkas av flera faktorer. Kroppen är så praktiskt konstruerad att en person med låga järnnivåer har ett effektivare upptag av järn än en person med välfyllda lager. Vad vi väljer att lägga på tallriken spelar också roll för upptaget! Väljer man att kombinera järnrika livsmedel med C-vitaminrika livsmedel så ökar upptaget.

När man växer behöver man mer järn än någonsin i förhållande till kroppsvikt. För varje nytt kilo tillväxt krävs 50 mg järn för att bilda mer blod och vävnad. Järn är också viktigt för att utvecklas normalt kognitivt och att orka lära sig nya saker i skolan.

Små barn bör få berikad gröt eller välling för att få i sig tillräckligt med järn. Enago har helt vegetabiliska gröt- och vällingprodukter. Även lite äldre barn kan dricka t ex fibervälling till kvällsmat, eller gröt med lite nedrört vällingpulver.

Tänker man till i måltidsplaneringen och äter varierat så går det utmärkt att äta en vegetarisk kost utan risk för järnbrist.

UGNSBAKAD SÖTPOTATIS MED SVARTA BÖNOR

🕒 60 min | 4 portioner 🌱🍴🥗

4 sötpotatisar, ca 800 g
1-2 tomater, hackade
1 rödlök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk rapsolja
½ tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
100 g spenat
1 knippe persilja, finhackad
1 dl rostade pumpafrön
salt
peppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Nagga sötpotatisarna med en gaffel och lägg på en ugnsplåt. Baka i ugnen i ca 60 minuter eller tills potatisen är mjuk. Fräs tomat, rödlök och vitlök i rapsoljan i ca 5 minuter. Tillsätt spiskummin och paprikapulver och låt fräsa på i ytterligare 2 minuter.
Häll av spadet från bönorna och skölj dem. Blanda ner bland löken och tomaterna och låt puttra på medelhög värme i några minuter. Tillsätt eventuellt vatten om det behövs. Grytan ska reduceras och bli krämig.

Ta ut de mjuka potatisarna och snitta ett kryss med en vass kniv och öppna dem med ett tryck. Blanda ner spenat och persilja i böngrytan och smaka av med salt och peppar. Servera med potatisen. Toppa med rostade pumpafrön.

**En portion innehåller ca 7 mg järn.*



HILLEVI P SAUTTER

Dietist

Djurvänliga JULKLAPPAR ÅT ALLA!

Du kan skippa önskelistan, det är bara att skicka det här uppslaget till tomten. Här har nämligen Sara Carraro samlat en massa superfina klappar som gör sig lite extra bra under julgranen. Från kläder till parfym, accessoarer och hudvård.

1. STILREN PORTFÖLJ

Den här snygga portföljen heter Soren och kommer från märket Matt and Nat. Namnet står för Material and Nature, som också är inspirationen till företagets vackra väskor och accessoarer. Pris 1 695 kr www.greenlaces.se.

2. RENA DOFTER

Med nya doftserien Clean Reserve tar företaget hållbarhetsarbetet ännu längre då de har valt att förbättra tillverkningen och materialet till seriens parfymflaskor. Clean Reserves nio dofter går att köpa hos bland annat Åhléns. Pris 1 050 kr/100 ml.

3. MEDVETEN KLÄNNING

Matcha den här klänningen från H&M:s Conscious-kollektion med ett mörkrött läppstift, höga klackar och glittrande accessoarer så är din look komplett. Pris 599 kr på H&M.

4. MODERIKTIG KÄNGA

Snygga och djurvänliga skor från Bourgeois Boheme som är perfekta för promenader på stan i vinter. Shaun är en cool känga som är etiskt tillverkad i Portugal och finns att köpa i färgerna svart och brunt hos www.greenlaces.se. Pris 2 395 kr.

5. TVÅ SKÄRP I ETT

Bältet har en färg på vardera sida, svart och brunt, och går att vända på för att matcha olika klädsel. Materialet är gjort av syntetiskt läder och passar lika bra till kostymbyxor som till jeans. Pris 280 kr hos www.alternativeoutfitters.com.

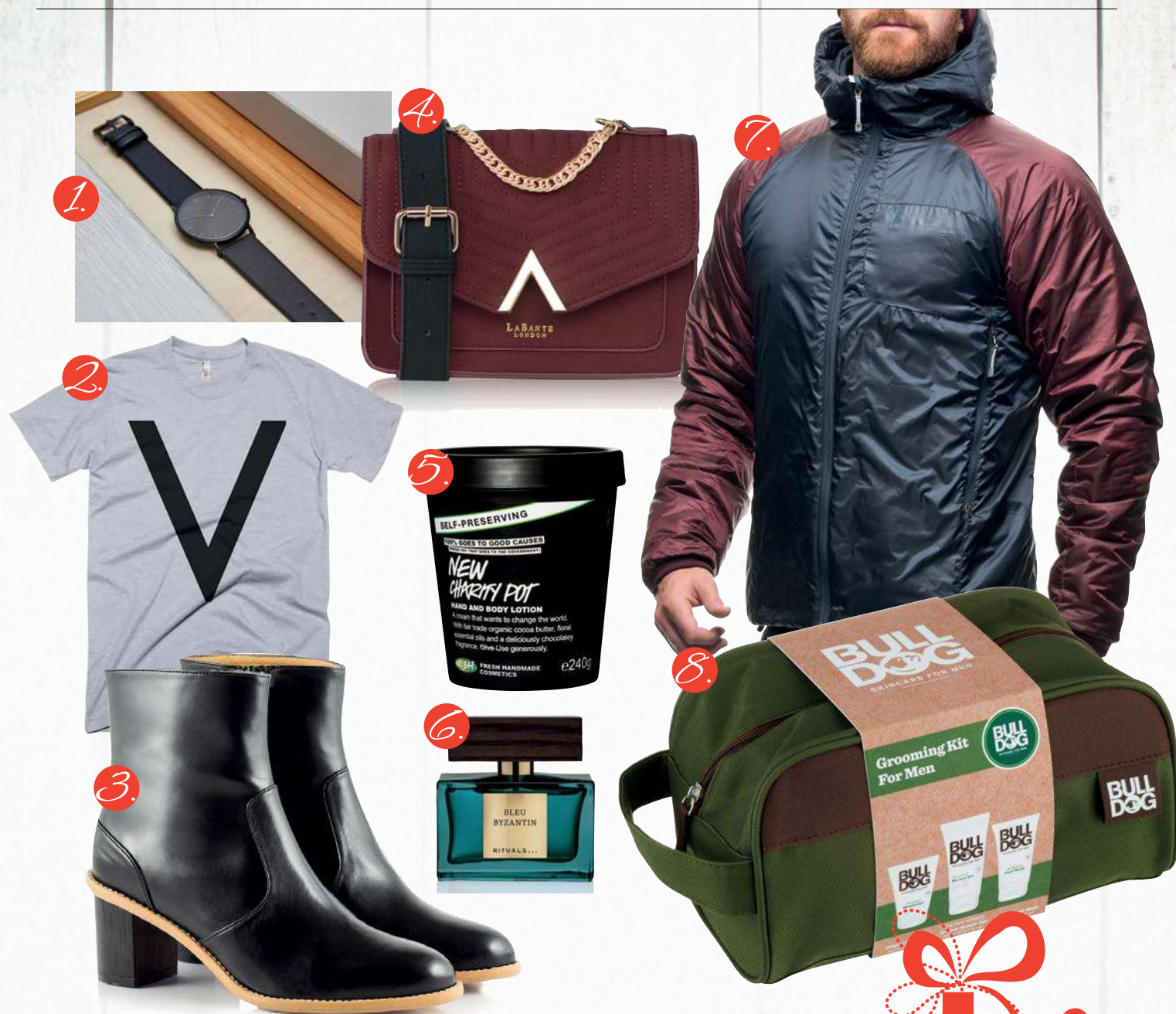
6. MAKE UP STORE VISAR VÄGEN

Nytt favoritläppstift från Make Up Store. Make Up Store jobbar just nu med att fasa ut allt smink innehållande animaliska ingredienser. Så bra! Rek. pris 185 kr på Make Up Store.

7. BÄRBAR ELEGANS

Den som säger att väskor gjorda av syntetiskt läder saknar samma elegans som väskor i animaliskt skinn har aldrig ägt en väska från Alexandra K. Deras Midi Tote Bag 1.4 andas ren perfektion. Den kostar 2 200 kr och finns att köpa på www.alexandrak.co.



**1. TIDLÖS ACCESSOAR**

Votch är ett djurvänligt klockmärke som tidigare i år grundades av Laura Stageman i London. Laura saknade fina djurvänliga accessoarer och bestämde sig därför för att själv göra slag i saken och starta märket Votch. Modellen heter The Dark Grey och kostar 1 200 kr. www.votch.co.uk.

2. RÄTT MODE

Detta är bara en av flera snygga t-shirts och sweatshirts från Raw Apparel, ett märke som är ganska nytt på marknaden men som snabbt spridit sig och blivit populärt för sina stilrena tryck och kraftfulla budskap. Var med och sprid vegobudskapet du också och köp din tröja hos www.rawapparel.co. Pris 270 kr.

3. SKORNA ÄR HEMLIGHETEN

Ett par snygga skor höjer varje

klädsel och det gäller speciellt de här stilfulla stövletterna från märket Bourgeois Boheme. Modellen Pamela finns att köpa på www.greenlaces.se som säljer etiskt tillverkade skor. Pris 2 575 kr.

4. HANDVÄSKAN ATT ÖNSKA SIG

Lika fin till vardags som till jul- eller nyårsfesten. La Bante visar att accessoarer kan vara snygga, djurvänliga och etiskt tillverkade på samma gång. Pris 669 kr på www.labante.co.uk.

5. TÄNK PÅ DINA HÄNDER

En bra handkräm är nästan ett måste i den nordiska vinterkylan. Lush använder endast ingredienser från företag som inte utför tester på djur och alla intäkterna för New Charity Pot går till välgörenhet. Pris 199 kr/240 g hos Lush.

6. TROLLBINDANDE TONER

Det är något speciellt med Rituals parfymer. Oavsett om det är en tung och fyllig eller en lätt och frisk doft så finns en bakgrundston som alltid trollbinder. Parfymen Bleu Byzantin är något lättare med inslag av vattenmynta, friska citrustoner från enbär och färsk cypress. Pris 430 kr/50 ml hos Rituals.

7. HÅLL DIG VARM I KYLAN

Mr Dunfri är en dunfri vinterjacka från Houdinis coola Dunfri-kollektion. Dess polyesterfyllning gör att den torkar snabbare än en traditionell dunjacka, vilket gör att den passar svensktinterväder extra bra. Jackan kostar 2 399 kr och du hittar den och deras andra modeller på www.houdinisportswear.com.

8. NATURLIG HUDVÅRD

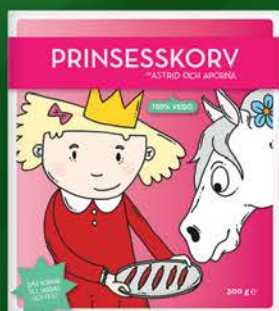
Bulldogs produkter är Cruelty Free-certifierade, vilket innebär att de inte är testade på djur. Under julsången säljer Bulldog ett set med tre ansiktsvårdsprodukter tillsammans med en snygg necessär. Ett hett julklappstips! Pris 249 kr på Kicks.

Sara Carraro

Sara Carraros blogg hittar du på Saretta.se – full med skönhet, mode, mat och allt som rör en vegansk, helgrön och etisk livsstil.



100% VEGO



GOD JUL

önskar

ASTRID OCH APORNA

www.astridochaporna.se

GODASTE VEGOBOLLARNA

Lagom stora, lagom runda och lagom bruna. De här bollarna är lika perfekta till pasta som på julbordet. En vardagsfavorit värd att pröva. Det här receptet kommer från Axel Lilliestråles kokbok "Inget kött på benen".

RECEPT **AXEL LILLIESTRÅLE**

FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

VEGANMORMORS VEGOBULLAR

🕒 15 min | 30 stycken 🌱



2 burkar svarta bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
4 dl naturella cashewnötter
2 tsk majsstärkelse
½ dl vatten
4 tsk sojasås, t ex tamari
2 tsk buljongpulver
4 vitlöksklyftor, pressade
2 tsk lökpulver
grahamsmjöl till panering
olivolja

Häll av spadet från bönorna och skölj. Mosa dem med en gaffel i en skål. Mixa cashewnötterna fint i en matberedare. Blanda ihop mosade bönor och de mixade cashewnötterna.

Vispa ihop majsstärkelse och vatten.

Blanda ner tillsammans med sojasås, buljongpulver, vitlök och lökpulver. Rulla smeten till bollar och rulla i grahamsmjöl. Stek dem i olivolja på medelhög värme tills de blir gyllenbruna. Klart!



VINN EN STEKPANNA!

Du kan vinna en superbra stekpanna från Greenpan! Bara mejla till tavla@vegomagasinet.se och skriv vad ditt måste på julbordet är. Märk mejlet "Greenpan". Sista tävlingsdag är den **31 december**.

BÖCKERNA SOM STÅR ÖVERST PÅ VÅR ÖNSKELISTA

Äntligen!

Alla baksugna har längtat efter den här boken i flera år. Nu är den här!



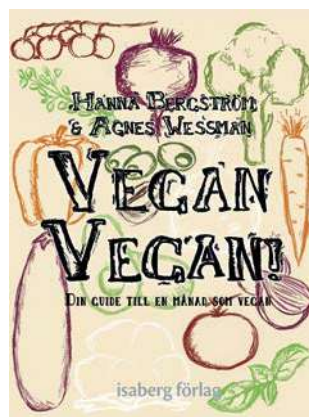
FIXA FESTEN

Vegofest (Semic) av Jennie Benjaminsson och Stina Patetsson har allt för en rad färgsprakande fester. En kavalkad av gröna rätter som passar året runt. Dessutom sprakande intensiva foton av Katarina Di Leva. 186 kr.



BARNENS FAVORIT

Johanna Westman är barnens favorit och kommer nu med en helgrön bok – *Grön i köket* (Rabén & Sjögren). Frukostar, luncher, mellanmål, middagar och desserter. Här finns allt för små vegoälskare. 150 kr.



NY VEGAN?

Vegan Vegan (Isaberg förlag AB) av Hanna Bergström och Agnes Wessman funkar jättebra för en fullfjädrad vegan, men är kanske ännu mer perfekt för dig som är ny i vegovärlden. Här finns nämligen allt du behöver veta... och äta. 198 kr.



EN TÄRTBIT TILL!

Karolina Tegelaar är lite av en vegansk bakguru och hennes senaste bok är full av... tärtor! Vi vill bara smaka på alla om och om igen. Finns att köpa på kakboken.se.



FEST FÖR DJUREN

Djurens Rätts senaste kokbok är här. *Helt enkelt veganskt* visar på hur stor bredd veganvärlden har och hur lätt du faktiskt klarar dig utan att äta några stackars djur. Hurra! 229 kr på shop.djurensratt.se.



MER ÄN MAT

Vägra följa John (Vattumannen förlag) av Anneli Påmark och Carl Österberg lär dig att leva livet fullt ut. Att må bra och leva som man själv vill är inte svårt alls. Och ja, en del handlar faktiskt om att äta vegomat. 245 kr.



GRÖNA FINGRAR

Trädgårdsmästarens anteckningar (Norstedts) av André Strömquist är en lustfylld och underhållande resa under ett år som odlare. Framsteg och snedsteg i en härlig blandning. 231 kr.



PRISBELÖNT SNABBMAT

I boken *Street Vegan* (engelska) delar den prisbelönta New York-baserade foodtrucken Cinnamon Snail med sig av sina recept. Burgare, grillade mackor, friterade munkar och pannkakor, you name it! 210 kr.



SMARTA SNACKS

Ett väldigt smart namn på en smart bok. I *Smarta snacks* (Tukan förlag) av Eleonora von Essen finns snacks, mellanmål, desserter, tillugg och godis. Allt med en hälsosam touch utan att kompromissa med varken smak eller utseende. 123 kr.

SNABB GLASS MED AVOKADO, BANAN OCH BÄR

🕒 2 min | 2 portioner 🌱 🥥 🍌

När dina bananer blir övermogna ska de skivas och stoppas i frysen direkt. De blir perfekta till en snabb glass som den här. Osötad, smakrik, laktosfri och riktigt tillfredsställande om du blir sugen på något sött och kallt. Och det blir du ju.

RECEPT **ELEONORA VON ESSEN**

FOTO **BJÖRN TESCH**

- 1 fryst skivad banan
- 1 mogen avokado
- 2 dl frysta skogsbär (eller andra valfria bär)
- 1 dl kokosmjölk
- 1 krm vaniljpulver

Mixa allt till en krämig glass. Toppa med något av förslagen och servera direkt.

Topping

Ta det du har hemma och gillar! Färska eller frysta bär, kakaonibs, kokos eller kanske lite rostade nötter och frön?

FYRA NYFIKNA SOPPOR

Både skribenten Cecilia Blankens och kostekonomen Kristin Johansson längtade efter ett grönare liv och tog fram boken "Nyfiken grön" - en lekfull smakresa in i vegovärlden. Avslappnad och smakrik mat som kommer att gå hem hos alla i familjen, till och med svårflörtade småbarn. Här är fyra soppor vi föll för lite extra.

RECEPT CECILIA BLANKENS OCH KRISTIN JOHANSSON

FOTO SUSANNE KINDT



Enkel mat utan regler

Cecilia Blankens och Kristin Johansson har skapat kokboken "Nyfiken grön" (Norstedts) som släpper på reglerna och satsar på enkel, god vardagsmat. Och grön så det förslår såklart! Mycket veganskt, annars lakto-ovo. Psst... Kommer att älskas extra av barnfamiljer.

MINISTRONE MED VITA BÖNOR

🕒 20 min | 4 portioner 🥄 🍴

Minestrone betyder soppa på italienska – och det här är verkligen sopporas soppa, i all sin enkelhet. Godast blir att göra den på färska tomater, men en burk krossade tomater går också bra. Vill man så går det fint att mixa den slät innan pastan hälls i.

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 morot, finhackad
1 ask cocktailtomater, ca 250 g, halverade
2 msk olivolja
2 tsk torkad timjan
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

1 knippe persilja
1 burk vita bönor i tomatås à 400 g
2 dl sopp-pasta, t ex Filini eller vanlig spaghetti i små bitar
salt
svartpeppar

Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs lök, morot och tomater tillsammans med timjan på medelvärme i några minuter. Rör om under tiden. Tillsätt vatten och buljongtärningar och låt koka i 15 minuter. Hacka persiljan. Häll i bönor, pasta och persilja och låt puttra tills pastan är färdigkokt. Smaka av med salt och peppar. Späd med lite mer vatten om soppan är för tjock.





Byt ut potatisen

Potatisarna går fint att byta ut mot blomkål, palsternacka eller jordärtskocka (en superhit).

POTATIS- OCH LINGRYTA MED PERSILJESALSA

🕒 20 min | 4-6 portioner 🌱🥕🍴

En grytig soppa, eller en soppig gryta? Hela familjens favorit är den hur som helst. Bar-nen jublar hemma hos oss när det bjuds på den här soppan till middag, det är sant!

Potatis- och linsgryta

2 ½ dl gröna linser
1 gul lök, finhackad
1 rejäl morot, hackad
4-5 potatisar, i bitar
3 msk olja
2 grönsaksbuljongtärningar
1 burk krossade tomater à 400 g
ca 4 dl vatten
salt

Persiljesalsa

2 vitlöksklyftor
1 dl hackad bladpersilja
3 ½ msk olivolja
1 ½ krm salt
1 krm svartpeppar

Potatis- och linsgryta

Skölj linserna och koka dem mjuka. Fräs lök och morot i olja i en stor kastrull. Lägg i potatisen och fortsätt fräsa en stund. Lägg ner grönsaksbuljongtärningar och tillsätt tomaterna. Låt koka ca 15 minuter under lock. Häll av vattnet från linserna och blanda ner dem i grytan, späd med vatten till önskad konsistens. Låt koka ihop en liten stund och smaka av med salt. Servera soppan tillsammans med salsan.

Persiljesalsa

Mixa skalade vitlöksklyftor och hackad persilja med olivoljan. Krydda med salt och peppar.



FAMILJENS CURRYFAVORIT

🕒 20 min | 4-5 portioner 🌱🥕🍴

En snabblagad gryta med många smaker som är lätta att gilla – även för de mest kräsna munnar. Grytan funkade dessutom perfekt att göra storkok av och frysa in.

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 morötter, hackade
½ msk curry
2 dl röda linser
2 burkar kokosmjölk à 400 ml
2 grönsaksbuljongtärningar
3-5 dl vatten (efter önskad konsistens)

½ blomkålshuvud
olja till stekning
några kvistar bladpersilja
svartpeppar

Fräs lök och morot mjukt i olja tillsammans med curryn och linserna. Rör om ordentligt under tiden så att smakerna kommer fram och inget bränns vid. Häll i kokosmjölk, buljongtärningar och vatten. Koka under lock i ca 10 minuter. Bryt blomkålen i buketter. Lägg dem i grytan och låt puttra ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar och avsluta med att strö över hackad bladpersilja.



MILD MAJSSOPPA

🕒 25 min | 4 portioner



Majssoppa är alltid gott, och när den silas av får den en len och mild smak och en slät konsistens som verkligen är oemotståndlig! Smaksätt soppan med ingefära och chili för en värmande kur när du känner dig krasslig.

1 gul lök, fint skivad
 2 vitlöksklyftor, fint skivade
 3 potatisar, gärna av mjölig sort, skivade
 1 burk majskorn, ca 340 g
 1 liter vatten
 2 grönsaksbuljongtärningar
 olja till stekning
 salt
 svartpeppar
 ev. ½ citron, rivet skal och saft

Fräs lök och potatis tillsammans med majs i lite olja i en gryta. Häll på vatten och lägg i buljongtärningarna. Låt koka i 15–20 minuter, tills potatisen känns mjuk. Tillsätt gärna lite citronsaft och rivet skal om du vill ha en syrligare smak. Mixa soppan slät och sila av den i ett durkslag eller en sil, mosa bitarna med en sked för att få igenom allt. Smaka av med salt och peppar. Toppa gärna med rotfruktschips.

Fryst eller burk?

Fryst majs är egentligen alltid ett bättre alternativ eftersom det så gott som undantagslöst innehåller mindre socker än burkmajsen.



TILLGÄNGLIGA FÖR ALLA ICA-BUTIKER I SVERIGE!



SAKNAR DU FRY'S I DIN ICA-BUTIK? PRATA MED DEN ANSVARIGE SÅ HJÄLPER DE DIG!



För mer information och tips på recept - besök www.frysfamily.se

- hållbart, etiskt och veganskt

- hållbart, etiskt och veganskt



Självklart ska även en vegetarian ha snyggt och ordentligt på fötterna. På Green Laces, den lilla personliga butiken på Söder i Stockholm, säljs skor som gör gott på alla fronter.

TEXT **ANNA-MARIA STAWREBERG**

FOTO **LINUS HALLGREN**

Tänkte du att det bara är läder som gäller i skoväg? Och att de som inte vill använda läderskor är hänvisade till gypadojor av tyg eller syntetiska plastiga skor resten av livet? Fel, fel, fel.

För numera är det helt rätt, och riktigt enkelt, att hitta coola, klassiska och hållbara skor även för den som vill handla med gott samvete.

– När jag började med det här för fem år sedan var det mer med tanken att marknadsföra klimatsmarta skor, men jag insåg snabbt att de skor jag säljer går under benämningen ”veganskor” och att många ville benämna dem just så. På ett positivt sätt, som något nytt och intressant, säger Nina Färdig som äger Green Laces.

Väggarna är täckta av skor i olika modeller, uppe vid taket står snygga handväskor uppradade och på ett bord ligger en rad plånböcker.

– Min tanke är att man ska kunna vara lika snygg och ha lika roligt trots att man lever enligt en etisk kompass. Bara för att man är vegan ska man inte behöva välja foträta, rejäla skor, precis som att man inte ska vara förpassad till plastiga varianter som inte andas, konstaterar Nina Färdig, för dagen iklädd ett par fantastiska svartvita lackskor av märket Nae.

De flesta av skorna på Green Laces ser ut att vara av läder. Inte ens när man stryker med handen över skon känns det som att det skulle kunna vara något annat material.

– De skor som ser ut att vara gjorda av läder är tillverkade av mikrofibrer av



CHELSEA

En av storsäljarna! En kraftig känga av jordhpursstil. Svart med slät tå. 1 395 kr.



SAMUEL BRUN

Samuel är en finsko med klassisk ”brouge” perforering och kommer från Bourgeois Bohemes. 2 195 kr.

PU-plast, en biologiskt nedbrytbar plast som kräver mindre energi att tillverka än vanlig plast, säger Nina, och tar fram en av höstens nyheter, en klassisk svart snörsko i herrmodell i damstorlek.

– Samtidigt har jag på senare år märkt att många av de som köper mina skor gärna vill att det ska synas att det är miljövänliga veganskor, konstaterar Nina, och visar några exempel på detta.

Materialet pinatex, som består av fibrer som har blivit kvar i ananasindustrin, är just nu hetare än hetast, och därför har Green Laces tagit in flera olika modeller med skor tillverkade just av detta material. Ytan är lite skrynkligare än vanligt läder och påminner nästan lite om papper, men är naturligtvis betydligt mycket mer hållbart.

– Skorna man köper här är ofta lite dyrare än icke-miljösmarta skor. I gengäld håller de i 5-20 år. Här kan man verkligen tala om slow fashion.





Green Laces

Nordens största skobutik för etiskt tillverkade och veganska skor och accessoarer. Butiken finns på Hökens gata 7 i Stockholm, men allt går även att beställa på greenlaces.se.

”Min tanke är att man ska kunna vara lika snygg och ha lika roligt trots att man lever enligt en etisk kompass.”

ETT PAR SKOR från Green Laces är något av en investering. Därför väljer Nina att ta in mest klassiska, tidlösa modeller. Här är det hållbarhet i alla led som gäller.

– Även när skorna är utslitna gäller hållbarhetstänket. Många av de skor som säljs här komposterbara, konstaterar Nina enkelt. De flesta läderskor borde sorteras som farligt avfall då de innehåller tungmetaller.

Bland de nya skomodeller som Nina har tagit in under hösten finns även korkskor som produceras i Portugal.

– Andra material som vi har i våra skor är spannmålsmikrofibrer (bio-polyoler) från spannmål som inte används i livsmedelsproduktionen. Det är ett superfint material som är komposterbart.

Hela Green Laces sortiment genomsyras av hållbarhetstänket, därför säljer Nina även hundra procent klimatkompenserade skor med sulor av återvunnen plast.

– Det är en rejält dålig insyn i skoproduktionen, både när det gäller djurhållning och kemikalieanvändande. Det är många som inte är medvetna om det, men om de visste hur det verkligen går till är jag övertygad om att alla skulle börja handla mer etiskt tillverkade skor, säger Nina.

Det faktum att det står på ett par skor att de är vegetabiliskt garvade kan få Nina att se rött.

– Det där är bara ett säljargument, som i 99 fall av 100 innebär att de har doppats i en rad olika kemikaliebad fram till det allra sista doppet, som då är vegetabiliskt.

Storsäljarna är kängorna i Dr Martens-modell av märket Vegetarian Shoes.

– Det är också ett av de äldsta märkena, och att de ser ut som Dr Martens beror på att de tillverkas i den anrika brittiska fabriken där Dr Martens tidigare hade sin produktion och där mycket fortfarande görs för hand.

Priset på kängorna är lägre än vad motsvarande kängor är i andra butiker. Nina skrattar till vid iakttagelsen.

– Det har att göra med att jag är gammal punkare. Att ungdomar inte ska ha råd att köpa etiskt, det vill jag inte vara med och bidra till. Därför pressar jag priserna så mycket jag kan. 🌱

”Vi behöver inte äta djur för att överleva eller må bra, tvärtom tyder det mesta på att vi borde äta mindre av detsamma.”

Måste vi äta djur i jul?

AV ALLA HÖGTIDER är julen den största, och därmed även laddad med mest värderingar och känslor. Som vanligt är maten en stor del av alla sorters högtider. Den förstärker traditionerna och hjälper till att sammanfoga människor... och att exkludera.

Julens traditioner, precis som många andra svenska traditioner, är egentligen inte alltid så gamla som vi tror – och sällan heller särskilt logiska. Julen är nog till och med en av de konstigaste.

Det finns likheter mellan nästan alla våra traditioner. Maten vi äter kommer igen, oavsett tid på året och oavsett vad vi firar. Sillen är en sådan. Ägg en annan. I Örebro har man lanserat en sommarmust, så nu kan även den ingå i årets alla traditioner.

En annan likhet i svenska traditioners mat är att det mesta är sprunget ur konservering av färsk mat på olika sätt. Mycket har att göra med vårt geografiska läge och klimat. Det är helt enkelt kallt som en pingvinnäbb och ingenting växer åtta månader om året. De övriga månaderna gällde det att odla och samla så mycket det bara hanns med och spara det till de kalla, jävliga månaderna. Mest effektivt var det då att konservera mat med så mycket näring och energi som möjligt. Ofta har det handlat om djur eller produkter som kommer från djur.

KÖTT ÄR sammankopplat med status och rikedom traditionellt, mycket på grund av dess rika näringsvärde, men också för att det faktiskt var en bristvara i en tid då svälten kunde stå för dörren i ett köldslag eller en torr sommar. För alla länder som



FREDRIK KÄMPENBERG

Matkreatör och kock. Äter växtbaserat i ett år och bloggar på Facebook @vaxtbaseradvardag



har fått bättre ekonomi och därmed högre levnadsstandard för befolkningen har det nästan alltid resulterat i en högre konsumtion av animalier. Undantaget är Indien.

Ät vi bara kött, sill, ost och ägg under julen skulle det se annorlunda ut. Idag ser det också annorlunda ut med tillgängligheten, både på kött och grönsaker. Vi behöver inte äta djur för att överleva eller må bra, tvärtom tyder det mesta på att vi borde äta mindre av detsamma.

HUR ÄNDRAR MAN på detta då? Vad äter vi om vi utesluter animalier? Tja, det lättaste är att helt krossa traditionerna och skapa nya: 90-graderskurva, nytt blad, nya vanor. Det har jag känt en längtan efter i flera år, oaktat animalierna och trots en stor, varm kärlek till min barndoms jular. Tänk att bara avdramatisera allt. Köpa pizza och chips på

julafton. Skita i paketen. Skänka pengar till UNHCR. Flytta julmaten till en vanlig sketen tisdag. Fan vad skönt. Så det är ju en väg – gör nåt annat.

Men för alla som älskar julmat då, för de där pizzan måste intas på nyårsdagen och inte på julafton? För de som kommer att sakna sillen, äggen, revbensspjällen och ostbrickan – hur lite vi än vill äta kött. Naturligtvis finns det massor av sätt att efterlikna den traditionella julmaten. Jag har gjort sill på Oumph! som ingen har känt någon skillnad på. Revbensspjäll, köttbullar, Jansson... Till och med knäck har jag gjort som är helt växtbaserad och helt grym! Det finns så mycket produkter idag som är avsedda för att efterlikna deras animalieförlagor, med olika stor framgång, men för det mesta riktigt bra! Kryddorna, dofterna och smakerna finns fortfarande kvar. Rödkålen, långkålen och brunkålen behöver inte smör eller grädde från komjölk för att smaka bra.

Tro mig, jag vet.

Det är en riktigt dålig anledning att inte kunna umgås och njuta av julefriden om man inte äter djur. Och det är väl ändå det som är det viktigaste – att umgås och njuta av värmen och glittret i julgranen och allas ögon, så tindrande klara... 🎄



SVART SALT

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Obearbetade saltkristaller skiftar i mörklila. Från början bröts saltet i Himalayas berg i Pakistan och Indien.

Svart salt, eller kala namak, är en väldigt speciell krydda som kanske inte uppskattas av alla. Varför? Det har en väldigt stark smak och doft av svavel, som många beskriver som "äggig".

Svart salt består av malda saltkristaller och det har en lätt gråaktig ton. Det består till 97 % av natriumklorid, som ger den salta smaken, och 3 % järnsulfid, vilket ger den säregna smaken och doften av svavel.

Inom ayurveda anses svart salt vara det mest hälsosamma saltet för människokroppen. Svart salt används mycket i indisk mat såsom i sallader, chutneys, pickles och raitas.

Dess äggiga smak har gjort det till en populär smaksättare även här hemma för alla som inte äter ägg men ändå vill åt smaken. Krydda upp en krämig scrambled tofu eller salta en avokadohalva. Eller testa den här äggfria äggsalladen gjord på tofu och svart salt. 🍳



Smörgåstårta

Sugen på äggfri smörgåstårta? Gå in på vegomagasinet.se – där hittar du ett strålande recept på den godaste smörgåstårten vi har smakat. Där har "äggfyllningen" ersatts av en röra på tofu och svart salt.

Köp svart salt

Svart salt finns i välsorterade matbutiker eller ofta i orientaliska matbutiker.

MACKA MED TOFURÖRA

🕒 10 min | 4 mackor 🥗

400 g silkestofu eller fast tofu
 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
 1 tsk dijonsenap
 1 msk kapis, finhackade
 1 tsk paprikapulver
 ½ tsk svart salt
 salt
 svartpeppar
 4 brödsivor
 salladsblad
 2 avokador, fint skivade
 2 msk finhackad gräslök

Rör sönder silkestofu. Använder du fast tofu är det bara att smula sönder den. Blanda ihop med majonnäs, dijonsenap, kapis, paprikapulver och svart salt i en skål. Krydda med salt och peppar. Lägg ett salladsblad på varje brödskiva. Fördela avokadon över och toppa med tofuröran. Strö över gräslök och hugg in.



Inom ayurveda anser man att svart salt är bra för mage och tarmsystem och förebygger t ex halsbränna och blodbrist.

LIVSKVALITET

MEDVETENHET

FRAMTIDSANDA

CAMINO

Berättelser med kraft att förändra

#44

SEPT-NOV 2016
PRIS 79 SEK 69 NOK 8 €



Stina Wollter

"Jag dansar för att jag inte längre orkar gömma mig"

SYRA MATEN

Surtanten Jenny Neikell bjuder på sina bästa recept.

EKO & KLASS

Ekologisk mat har blivit en statusmarkör.

BRYT NORMER

Bli mer vardagsmodig! Civillurage går att öva upp.

LEV UTAN BARN

Möt Martina, Sönke och Jessica som valt att inte bli föräldrar.



Ge bort Camino i julklapp.
295 kr för hela 2017.

caminomagasin.se

Grönaste MATEN TILL JULBORDET

Julbordet ska vara ett konfettiregn av klassiska smaker vi känner igen och spännande nykomlingar att förälska sig i. Men julmat innebär för många stress och press, och det vill inte vi bidra med. Nej, här är ett julbord som är enkelt, snabblagat och som inte kompromissar med smakerna.

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON** PRALINRECEPT **ANDRÉA HERTELENDY**

FOTO **EVA HILDÉN SMITH**



EN GOD JUL på riktigt

Det är viktigt för mig att matlagning aldrig förknippas med stress. Matlagningen ska vara lustfylld, speciellt i juletid. Så slappna av och satsa på enkla och snabba recept till årets julbord, så får du mer tid att umgås med nära och kära. God jul!

/ Mattias Kristiansson

Balsamrostad
brysselkål.



Dillig tomat och aubergine.



Fänkål i citronmajonnäs.



Klassiskt julbord

Grönkålspesto.



Vita bönor i hovmästarsås.



Pumpabiffar.



STUVAD VITKÅL MED VEGOBOLLAR

🕒 15 min 🌿 🍴 🗑️

Just vitkål är som gjord för att serveras i en härlig stuvning. Här parar vi ihop den med färdigköpta vegobollar, en snabb och god lösning om du inte orkar rulla själv. Finns från bland annat Hälsans Kök och Anamma.

500 g vitkål
2 msk smör, t ex mjölkfritt
½ dl vetemjöl
1 tsk dijonsenap
2 ½ dl mjölk, t ex havre-, mandel eller osötad sojamjöl
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
vitpeppar

Strimla vitkålen fint. Fräs i smör tills den mjuknar ordentligt. Strö över vetemjölet och vänd runt.

Blanda ner dijonsenap, mjölk och grädde. Låt sjuda tills allt blir krämnt och kålen är mjuk. Smaka av med salt och peppar. Servera tillsammans med nystekta vegobollar.

BALSAMROSTAD BRYSELKÅL

🕒 30 min 🌿 🍴 🗑️

Brysselkål går att tillaga på många sätt och en favorit är att rosta den hårt i ugnen med balsamvinäger. Gillar du inte vinäger kan du ta 2 msk vitt vin. Gillar du inte vin kan du bara hoppa över det helt.

1 nät brysselkål, 500 g
2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
2 msk lönnsirap
salt
svartpeppar
½ dl hasselnötter, grovt hackade

Sätt ugnen på 200 grader.
Ansa brysselkålen och halvera. Blanda ihop med olivolja, balsamvinäger, lönnsirap, salt och peppar i en ugnform.

Rosta i ugnen i 15-20 minuter, eller tills den har fått ordentligt med färg. Lägg upp på ett serveringsfat och strö över nötterna.

BAKAD MANDELOST MED PEPPARROT

🕒 25 min + 8 tim 🌿 🍴 🗑️

Egen ost på mandel är god som den är, men genom att baka den lyfts den till en ny nivå. Perfekt rykande het, men vi föredrar den ljummen. Para gärna ihop osten med en god ingefärsarmarmelad eller plommonsylt.

150 g skalade mandlar, blötlagda i
8 timmar eller över natten
1 vitlöksklyfta, pressad
2 msk citronsaft
½ dl olivolja
2 msk vatten
1 tsk salt
olivolja att pensla med

Sätt ugnen på 200 grader.
Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare till en hyfsat slät smet. Häll ner i en ugnfast form och pensla med olja. Baka i ugnen i 15-20 minuter eller tills den får fint med färg. Låt svalna och servera ljummen.

FÄNKÅL I CITRONMAJONNÄS

🕒 5 min 🌿 🍴 🗑️

2 fänkålsstånd
1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 ½ dl crème fraîche, t ex äggfri som Oatly iFraiche
1 citron, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

Skär bort roten på fänkålen och skiva sedan allt så tunt du kan, gärna med hjälp av en mandolin. Blanda med majonnäs, crème fraîche, citronskal, citronsaft, salt och peppar.

OUMPH I GLÖGGMARINAD

🕒 10 min + marinerings 🌿 🍴 🗑️

Oumph blir bäst om den får marineras och här får din ligga till sig i en smakrik glöggmarinad. Juligt så att det slår gnistor om det.

400 g Oumph-filéer eller "Pure chunks"

Marinad

½ dl ketchup
½ msk tomatpuré
½ dl ljus sojasås
½ dl lönnsirap
½ dl rödvinsglögg
1 msk rapsolja
½ msk riven färsk ingefära
1 krm mald kardemumma
salt

Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden. Blanda marinaden med Oumphen. Låt marinera i i minst en timme, helst över natten.

Stek nu Oumphen med sin marinad i en stekpanna satt på medelhög värme. Det ska få fint med färg. Lägg upp på ett fat och ringla eventuellt över lite extra marinad innan servering.

KLASSISKT JULBORD

Balsamrostad
brysselkål.

Oumph i
glöggmarinad.

Stuvad vitkål med
vegobollar.

Pumpabiffar

Pumpan är både godast och billigast under vinterhalvåret, så passa på. De här biffarna är löjligt enkla att göra och uppskattas av alla.

Grönkålspesto går ihop med nästan allt på julbordet och få smaker skriker jul som denna gröna sås.



Nej, det här är ingen skinka och den smakar inte gris. Den smakar helbakad rotselleri och vem gillar inte det?

HEL GRILJERAD ROTSELLERI● 2,5 tim   

Du kan göra det enkelt för dig och baka den i tjocka skivor, men vi gillar att baka den hel och skiva upp vid bordet.

1 rotselleri
1 msk rapsolja

Griljering

½ dl senap
1 msk lönnssirap
1 msk rapsolja
½ dl ströbröd

Sätt ugnen på 175 grader.
Skala rotsellerin och gnid in i olja. Baka i ugnen i 2 timmar eller tills den är helt mjuk. Höj ugnsvärmen till 225 grader.
Rör ihop senap, lönnssirap och rapsolja och bred över rotsellerin. Strö över ströbrödet och ställ in rotsellerin igen i 10-15 minuter.

GRÖNKÅLSPESTO⌚ 10 min | 3 dl  

200 g grönkål
2 msk pinjenötter
1 vitlöksklyfta
1 citron, saften
½ dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
½ dl olivolja
2 msk vatten
salt och svartpeppar

Dra bort grönkålsbladen från de hårda stamarna. Hacka och förväll i kokande vatten i 1 minut. Släng ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser och mixa till en hyfsat slät pesto. Tillsätt mer olivolja och vatten om du vill för en rinnigare konsistens.

PUMPABIFFAR⌚ 15 min | 20 st  

500 g butternutpumpa
1 gul lök, finhackad
1 dl vetemjöl
2 msk olivolja
1 tsk torkad salvia
salt
svartpeppar

Skala butternutpumpen och riv den sedan fint på ett rivjärn. Blanda med lök, vetemjöl, olivolja, salvia, salt och peppar i en skål.



Att lägga in diverse råvaror i en lag hör julen till. Här har vi en snyggt picklad pumpa som lyser upp julbordet med sin vackra färg.

Krämig gurksallad med tångkaviar är ett fräscht inslag på julbordet som är klart på en minut. Det är även gott att vända ner finhackad dill och gröna alger.

Forma till små biffar och stek gyllenbruna i olja. Psst... provstek först en liten biff. Håller den ihop är det bara att fortsätta, annars tillsätter du bara lite mer mjöl.

KRÄMIG GURKSALLAD MED TÅNGKAVIAR⌚ 10 min   

1 gurka
2 avokador
1 citron, saften
salt och svartpeppar
1 msk tångkaviar

Gör strimlor av gurkan med hjälp av en potatisskalare, men ta inte med kärnhuset. Lägg ner i en skål. Mosa avokadon och blanda med citronsaft, salt och peppar.

Vänd ihop med gurkstrimlorna. Lägg upp på ett fat och klicka över tångkaviar.

PICKLAD PUMPA MED STJÄRNANIS⌚ 15 min | 1 burk  

500 g butternutpumpa
2 dl ättikspirt (12 %)
2 dl strösocker
3 dl vatten
2 stjärnanis

Skär pumpan i mindre bitar. Koka upp ättikspirt, strösocker, vatten och stjärnanis i en kastrull. Häll ner pumpan och låt sjuda i några minuter tills den börjar bli mjuk men fortfarande har sin spänst kvar. Häll över på en burk och låt svalna.

VITA BÖNOR I HOVMÄSTARSÅS

🕒 10 min | ca 3 dl 🌱🥗

Hovmästarsås

½ dl vanlig senap
 1 msk dijonsenap
 1 msk farinsocker
 ½ msk äppelcidervinäger
 1 dl rapsolja
 1 dl finhackad dill
 ½ tsk salt
 svartpeppar

1 burk stora vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta

Vispa ihop senap, socker och vinäger i en skål. Vispa nu ner lite olja i taget tills du får en blank senapssås. Vänd ner dill och smaksätt med salt och peppar.
 Skölj bönorna och låt rinna av. Vänd ner i senapssåsen.

DILLIG TOMAT OCH AUBERGINE

🕒 15 min | ca 3 dl 🌱🥗

Den här snygga grönsaksblandningen får en härlig syra av vinäger. Psst... den är även perfekt att vända ner i en sallad under mellandagarna.

½ aubergine
 2 msk ketchup
 1 msk rödvinsvinäger
 2 tsk dillfrön, mortlade
 1 dl olivolja
 2 tomater, hackade
 2 msk finhackad dill
 salt

Skala auberginen och skär i mindre bitar. Koka upp vatten och låt auberginebitarna sjuda i några minuter tills de mjuknar. Håll

koll, kokar de för länge blir de lätt mosiga. Skölj bitarna i kallt vatten och pressa försiktigt ut så mycket vätska du kan. Vispa ihop ketchup, vinäger och mortlade dillfrön i en skål. Vispa ner lite olja i taget. Vänd ner auberginebitar, hackade tomater och dill. Smaka av med salt.

SAFFRANSGUL JORDÄRTSKOCKSGRATÄNG

🕒 40 min 🌱🥗

800 g jordärtskockor
 3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
 1 paket saffran, 0,5 g
 salt

Topping

2 dl brödsmlur
 1 dl riven parmesan, t ex mjölkfri (kan uteslutas)
 2 msk olivolja
 1 msk finhackad persilja

Sätt ugnen på 175 grader. Skala jordärtskockorna och skiva dem i 5 mm tjocka skivor. Lägg ner i en ugnform. Vispa ihop grädde, saffran och salt och häll över jordärtskockorna. Blanda ihop alla ingredienser till toppingen och strö över jordärtskockorna. Ställ in i ugnen i 30 minuter eller tills skockorna är mjuka.

QUINOASALLAD MED RÖDBETA

🕒 25 min 🌱🥗

Den här salladen lyser inte bara upp julbordet med sin rubinröda färg utan piggar även upp med sina fräscha smaker och härliga textur.

1 dl röd quinoa
 300 g inlagda rödbetor, finhackade
 1 dl pekannötter, hackade
 1 litet rött äpple, finhackat
 ½ rödlök, finhackad
 1 msk lönnssirap
 1 msk olivolja
 salt
 svartpeppar

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten. Blanda med övriga ingredienser och häll upp på ett serveringsfat.



Vackrare gratäng får du leta efter. Är du inte sugen på frasiga smulor kan du strö över ett gäng rostade mandelflagor när gratängen kommer ut ur ugnen.

fler JULRECEPT

Gå in på vegomagasinet.se för fler recept på klassiker och nykomlingar till julbordet. Här hittar du bland annat:

- Janssons frestelse
- Trillingnötter
- Brysselkålsgratäng med rökt tofu
- Auberginesill med lime
- Morotsbollar med saffran
- Råakor med pepparrotstopping
- Inlagd tofusill m.m.



JULBRÖD MED KANEL

● 3 timmar | 1 limpa 🌱

Att köpa bröd är en enkel lösning. Att baka eget är en dunderkul och välsmakande lösning. Går perfekt att baka och frysa in för att sedan tas fram lagom till julbordet.

25 g jäst
2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ dl rapsolja
1 dl farinsocker
2 tsk kanel
1 tsk salt
8 dl vetemjöl special
1 dl valnötter, grovt hackade
1 dl russin

Smula ner jätten i en bunke. Rör ner mjölken. Tillsätt rapsolja, farinsocker, kanel och salt. Mata ner lite mjöl i taget och knåda sedan i 10 minuter.

Täck bunken och låt jäsa i 1 ½ timme.

Vänd ut degen på ett mjölat bakkbord och knåda in valnötter och russin.

Rulla ut degen till en tjock rulle och lägg ner i en oljad brödform, 1 ½ liter.

Låt jäsa i 30 minuter.

Grädda brödet i 200 grader i 40 minuter.

RIS À LA MALTA MED VIT CHOKLAD OCH APELSINSÅS

🌙 60 min | 6 portioner 🌱 🍷 🍴

Ingen jul utan ris à la Malta. En klassiker som är god som den är, men som också kan varieras i oändlighet. I år smaksätter vi med vit choklad och apelsin. Behöver vi säga mer?

Ris à la Malta med vit choklad

2 dl gröris
4 dl vatten
1 tsk kardemummakärnor, mortlade, eller samma mängd mald kardemumma
½ tsk salt
1 liter mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
150 g vit choklad, t ex mjölkfri
2 dl vispgrädde, t ex Alpro Cuisine

Apelsinsås

3 dl apelsinsaft
1 msk råsocker
2 tsk majsstärkelse
1 kanelstång
2 småcitrus

Ris à la Malta med vit choklad och apelsinsås.



**HUR
MÅNGA?**

Gör du alla rätter så räcker det utan problem till 8-10 personer, med matkoma och allt.

Ris à la Malta med vit choklad

Koka riset med vatten, mortlade kardemummakärnor och salt i 10 minuter. Häll på mjölken och låt puttra på väldigt låg värme i 45 minuter. Rör runt då och då. Häll över i en skål. Hacka chokladen fint och vänd ner i gröten. Rör runt tills den har smält helt. Låt svalna helt i kylan. Vid servering vispar du grädden fast och fluffig och vänder ner i gröten.

Apelsinsås

Vispa ihop apelsinsaft, råsocker och majsstärkelse i en kastrull. Droppa ner kanelstången. Koka upp under ständigt vispande och låt sjuda tills krämen tjocknar något. Skala småcitrusen och dela i klyftor. Vänd ner i apelsinsåsen. Servera varm eller låt svalna.



Chokladbiskvier
med flingsalt.

CHOKLABISKVIER MED FLINGSALT

🕒 60 min | 16 st 🌱 🍴

Alla blir imponerade av biskvier, och det roliga är att de inte alls är svåra att göra. Se det som ett juligt pyssel med en söt belöning. Och hoppa inte över flingsaltet, det ger en fantastisk brytning till chokladsörkrämen.

Biskvibottnar

300 g mandelmassa
1 msk majsstärkelse
1 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Chokladsörkräm

150 g smör, t ex mjölkfritt
1 ½ dl florsocker
½ tsk vaniljsocker
50 g mörk choklad, smält

200 g mörk choklad, smält
flingsalt

Biskvibottnar

Sätt ugnen på 175 grader.
Riv mandelmassan grovt på rivjärn.
Blanda ihop med majsstärkelse och grädde. Rulla till bollar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
Platta till dem så att de blir ca 1 cm tjocka. Grädda i 15 minuter.
Ta ut och låt svalna.

Chokladsörkräm

Vispa smör, florsocker och vaniljsocker fluffigt. Avsluta med att vispa ner den smälta chokladen.

Bred på chokladsörkrämen på bottenarna. Använd dig av en kniv så att du kan forma smörkrämen till en topp. Ställ in i kylan så att smörkrämen stelnar. Doppa biskvierna i den smälta chokladen och strö över flingsalt. Ställ in i kylan på nytt och låt stelna.

SAFFRANSBULLAR FYLDA MED MANDELMASSA

🕒 2 timmar | 16 små bullar 🌱 🍴

Saffran och mandelmassa är farligt gott ihop, så du kan bara föreställa dig hur de här smakar rykande heta. En till, tack!

Mandelmassefyllning

200 g mandelmassa
75 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
1 dl strösocker
1 msk vaniljsocker

Saffransdeg

25 g jäst
2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
1 paket saffran, 0,5 g
½ dl strösocker
75 g smör, t ex mjölkfritt
7 dl vetemjöl special
mandelflagor till dekoration
grädde till pensling

Mandelmassefyllning

Riv mandelmassan och blanda krämigt med smör, strösocker och vaniljsocker.

Saffransdeg

Smula ner jästen i en bunke.
Värm mjölk och saffran tills det är finger-varmt. Rör ner i jästbunken tillsammans med strösocker och smör. Arbeta ner mjölet, lite i taget, och knåda sedan degen i 10 minuter.
Täck över bunken och låt degen jäsa i 45 minuter.
Dela degen i 16 bitar och rulla till bollar. Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar, täck över och låt jäsa i 30 minuter.
Tryck en fördjupning med tummen i varje bulle. Spritsa ner lite mandelmassefyllning. Pensla bullarna med grädde och strö över mandelflagor. Låt stå i 15 minuter.
Grädda bullarna i 225 grader i 10 minuter, eller tills de får fint med färg.



RAW APELSINPRALIN

🕒 10 min | 16 st 🌱 🍵

Jätteenkla apelsinpraliner som du rör ihop på ett kick. För variation, byt ut aromen mot t ex mandel-, arrak- eller pepparmintsarom.

50 g kakaosmör
30 g kakao
20 g agavesirap
1 krm vaniljpulver
20 g nötsmör, t ex hasselnöt-, mandel- eller valnötssmör
en nypa salt
2-3 droppar apelsinolja
(finns i bakhyllan eller på t ex Panduro)

Smält kakaosmöret över ett vattenbad. Blanda ner övriga ingredienser. Häll ner chokladsmeten i pralinformar av silikon eller knäckformar och låt stå i kylskåpet tills de stelnar, minst 1 timme.

RAW HASSELNÖTSPRALIN

🕒 10 min | 16 st 🌱 🍵

Inspirerade av den klassiska trillingnöten kommer här en helt rå, men lika god, version.

50 g kakaosmör
30 g kakao
10 g agavesirap
1 krm vaniljpulver
25 g nötsmör, t ex hasselnöt-, mandel- eller valnötssmör
en nypa salt
16 st hasselnötter

Smält kakaosmöret över ett vattenbad. Blanda ner övriga ingredienser. Häll ner chokladsmeten i pralinformar av silikon eller knäckformar. Tryck ner en hasselnöt i varje form och låt pralinerna stå i kylskåpet tills de stelnar, minst 1 timme.

RAW MARSIPANBOLLAR MED CHOKLAD

🕒 10 min | 16 st 🌱 🍵

De här mandelbollarna görs på egen marsipan och doppas i samma smet som hasselnötspralinerna görs på.

Choklad

50 g kakaosmör
30 g kakao
10 g agavesirap
1 krm vaniljpulver



25 g nötsmör, t ex hasselnöt-, mandel- eller valnötssmör
en nypa salt

Marsipan

100 g mandelmjöl
35 g lönnssirap eller agavesirap
16 st hasselnötter

Choklad

Smält kakaosmöret över ett vattenbad. Blanda ner övriga ingredienser.

Marsipan

Mixa ihop mandelmjöl och sirap i en matberedare tills du får en fast massa. Dela marsipanen i 16 bitar och rulla in en hasselnöt i varje. Doppa dem i chokladsmeten. Ställ in i kylan en stund och doppa dem sedan en gång till. Låt stelna helt i kylskåpet.

Dryckestips:

ANETTE ROSVALL

Det kan vara lite knepigt att para ihop drycker med ett dignande julbord. Därför lät vi vår dryckesexpert Anette Rosvall ta fram en blandning av vin, öl, glögg och alkoholfritt så att du nu har något för alla smaker.

VITA VINER

Friskt och fruktigt

Ett vitt vin från Frankrike, gjort på druvan Sauvignon Blanc. Det är friskt, fruktigt och fräscht med toner av krusbär och gröna äpplen.

Brochet Facile
(#2267), 89 kr

Soldränkta smaker

Det här vinet är gjort på druvan Chardonnay som får mogna i soliga Argentina, vilket ger en fruktig smak. **Fincas las Moras**

(#16018), 79 kr

RÖDA VINER

Artistiskt vin

Petter är inte bara rapartister, han gör även viner. Det här är ett mjukt rödvin med smak av mörkröda solvarma körsbär, men även russin och blommig viol.

P Lex Appassivo
(#71075), 99 kr

Prisat och hållbart

Domaine Bosquet är ett familjeföretag som håller till i Mendoza i Argentina. En av Argentinas mest prisade vinproducenter.

Cameleon (#6518), 89 kr

ÖL OCH CIDER

Mer än en cider

Det här är inte bara en cider, utan en cider gjord på äpplen från Umeå. Dessutom är det en kärleksförklaring, från producenten till hans fru.

Brännland Pernille Perle (#88122), 99 kr
(beställningssortiment)

Julöl

Det här är en typisk julöl där toner av kavring och russin samsas med julkryddor som pomerans och kardemumma.

Anchor Christmas Ale
(#11390), 25,90 kr

Lägre alkoholhalt

Gå in på deras hemsida, www.bottleshop.se eller på deras Facebooksida (Bottle Shop) och fråga, diskutera eller beställ din egen öl till jul eller nyår.

ÖVRIGT

Årets Blossa

I år kikar man mot de norrländska skogarna och kryddar Blossa 16 med kråkbär. **Blossa 16** (#80000), 109 kr
(beställningssortiment)

Trampat portvin

Julen är inte komplett utan ett glas portvin, för det här portugisiska fottrampade vinet passar till så mycket.

Dow's Quinta do Bomfim Vintage Port, 2002
(#99180), 354 kr

Drömsk whisky

I svenska Mackmyras Vinterdröm samsas det bästa från två världar: vanilj och arrak från romfaten där whiskyn har lagrats.

Mackmyras Vinterdröm
I begränsad upplaga från 2 december, 598 kr.

ALKOHOLFRIIT

Vinteräpple

Vinteräpple är en smarrig variant till glöggen där äpplen, kanel och ingefära ger smak.

Blossa Vinteräpple
(#11978), 39 kr

Mörkt och kryddigt

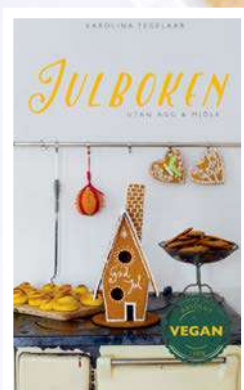
Det här är en lite mörkare variant med toner av juliga tallbar och kavring och som funkalar fint till julens lite kryddigare mat.

Mikkeller Ambler
(#11996), 16,90 kr

Tips!

Vill du ha tips på härliga drinkar hittar du flera recept på sidan 94.





Julboken utan ägg och mjölk

Den här bakkoken av Karolina Tegelaar borde alla ha hemma i hyllan. Godis, småkakor, tårter, gröt, ja allt du kan tänka dig. Och helt veganskt dessutom!

För en knallgul saffransfudge använder du vit choklad (t ex mjölkfri) och tillsätter 1 paket saffran när fudgen kokar upp.

SÖTA JULFAVORITER!

Karolina Tegelaar är vegovärldens bakdrottning med recept för alla tillfällen. Det visar hon verkligen med sin nya julbok, full av bästa högtidens alla måsten. Sega kolor, tryfflar, kransekage, pepparkakor, cheesecakes, rocky road och mycket mer. Helt veganskt och helt fantastiskt. Här är några söta favoriter.

RECEPT OCH FOTO **KAROLINA TEGELAAR**



MINTKYSSAR

🕒 15 min | 16 bitar 🌱🥄🍴

3 dl strösocker
1 dl vatten
1 msk glukos
5-7 droppar pepparmyntolja
75 g mörk choklad, smält

Koka upp en kastrull med vatten, det kommer att användas senare.
Koka upp strösocker, vatten och glukos i en annan kastrull. Blandningen ska nå 115 grader på termometern. Det går ganska snabbt, så håll koll. Häll över lagen i en skål och låt svalna lite. Blanda ner pepparmyntoljan med en gaffel och rör runt tills lagen ljusnar något. Sätt skålen över kastrullen med kokande vatten och rör runt tills massan blir lös, vit och tjocknar. Blir den för fast kan du tillsätta mer vatten för att den ska bli smidigare. Klicka ut mintkyssar med en sked på ett bakplåtspapper. Spritsa en liten klick smält choklad på varje mintkyss och låt svalna helt i kylskåpet.

CHOKLADFUDGE

🕒 15 min | 16 bitar 🌱🥄🍴

Chokladfudge är ett måste på jul. Gör dubbel sats så har du kvar även i mellandagarna.

1 dl ljus sirap
3 dl strösocker
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
100 g mörk choklad, hackad
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 nypa salt

Koka upp sirap, strösocker och grädde under omrörning och låt sjuda tills blandningen når 120-125 grader. Ta av från plattan och vänd ner choklad, smör och salt. Rör om tills chokladen har smält. Vispa kraftigt i någon minut och bred ut till önskad tjocklek i en form klädd med bakplåtspapper. Skär upp lagom stora bitar när den kallnat och förvara i kylskåpet.



Kökstermometer!

Du behöver en kökstermometer till några av recepten, men det är en investering du kommer att ha stor nytta av.

JORDNÖTSFUDGE

🕒 15 min | 16 bitar 🌱🥄🍴

Den här är mjuk och krämig i konsistensen med en härlig smak av jordnötter. Slå in den i smörpapper och ge bort som present!

3 dl strösocker
½ dl ljus sirap
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk glukos
1 dl jordnötssmör

Tryck ner ett bakplåtspapper i en ugnform eller liknande. Blanda strösocker, sirap och grädde i en kastrull satt på medelvärme. Koka tills blandningen når 120-125 grader. Tillsätt glukos och koka i ytterligare 1 minut. Ta av kastrullen från plattan och rör ner jordnötssmöret. Vispa kraftigt någon minut tills fudgesmeten ljusnar något och håll sedan ner den i den förberedda formen. Låt svalna. Skär nu upp lagom stora bitar och förvara dem i kylskåpet.

KOKOSBITAR

🕒 15 min | 16 bitar 🌱🥄🍴

Bästa kokosgodiset hittar du här. Barnsligt goda bitar täckta med choklad. Psst... vill du göra de extra roliga, rör ner några droppar valfri karamellfärg.

2 dl kokosmjölk
1 dl strösocker
1 msk potatismjöl
1 msk vetemjöl
200 g kokosflingor
200 g mörk choklad

Koka upp kokosmjölk, strösocker, potatismjöl och vetemjöl. Ta kastrullen från plattan när blandningen har tjocknat. Rör ner kokosflingorna och låt blandningen svalna helt. Forma lagom stora bitar och lägg på en bricka. Ställ in i kylan och låt stelna helt. Smält den mörka chokladen försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Doppa bitarna i chokladen och ställ på en bricka. Låt stelna helt i kylskåpet.

★ INTRODUCERAR ★ SIMPLY SAFFRON

Först i Sverige! Endast hos Etnomat!



**Vegancertifierad.
100% naturligt
utan tillsatser!
Garanterad
kvalitet!**

**Finalist i årets
World Food
Innovation
Awards!**

**2- 4 dagars
leverans inom
hela Sverige!
Fraktfritt vid
köp av fem
eller mer!**

Unik webshop! Besök oss på etnomat.se

etno^{mat}
Världens mat till din dörr

KOKOSKOLASÅS

Hur gott låter inte det? På riktigt!? Som att blanda solsken, skrattattacker och kalaskänsla i en enda knäckig kolasås. Och nej, det här är inte en vanlig kolasås med tillägg av kokosflingor, det här är kokos hela vägen. Perfekt till glass men även super på en god äppelkaka, hallonpaj eller med ett gäng frysta bär.

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON**
FOTO **EVA HILDÉN SMITH**

KOKOSKOLASÅS

🕒 15 min | 5 dl 🌿 🍌 🍷

3 dl kokosmjölk
1 ½ dl kokossocker
eller muscovadosocker
1 dl ljus sirap, eller kokossirap
1 nypa flingsalt

Vispa ihop kokosmjölk, kokossocker och sirap i en kastrull. Låt bubbla på i 10-15 minuter tills du får en glansig kolasås med en konsistens du gillar. Rör ner saltet.

Den här kolasåsen är god både varm och kall. Perfekt att göra en stor sats av och äta när du blir sugen.

KOKOS, KOKOS OCH KOKOS?

Okej, vi ska försöka reda ut det. Kokosnöten är kokospalmens frukt. Kokosmjölk görs på rivet fruktkött som pressas. Kokossocker och kokossirap görs på kokosblommans nektar. Kokosolja utvinns av kopran, den torkade frövitån från kokosnöten. Ja, och kokosflingor är fruktköttet som rivits och torkats. Hänger du med nu?

ENKEL OCH GOD - VECKOMENY

Vego hela veckan är inga problem med ett gäng kravlösa och lättlagade rätter innanför förklädet. Här är mat speciellt framtagen för stressade vardagar med jobb, skola, familj, vänner eller annat som fyller våra liv.

RECEPT OCH FOTO
MATTIAS KRISTIANSSON

Billig restmat

Ta resterna från gårdagens middag och rensa kylskåpet samtidigt.



Måndag

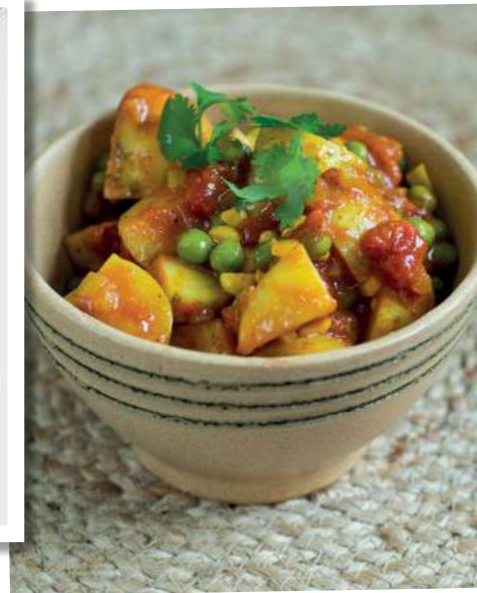
BLOMKÅLSSOPPA MED RIS

🕒 20 min | 4 portioner 🌱🥄🥗

En väldigt enkel soppa som är perfekt att göra på rester eller kylskåpsfynd. Lyxa till med ett paket saffran eller gör en twist med dragon istället för oregano.

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 morötter, finhackade
1 litet blomkålshuvud, ca 400 g
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 lagerblad
2 tsk oregano
4 dl kokt råris
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Fräs lök och morötter i lite olja. Skär blomkålshuvudet i mindre buketter. Låt fräsa med i någon minut. Häll på vatten, buljongtärningar, lagerblad, oregano, salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills blomkålen är mjuk. Blanda ner riset och hugg in.



Tisdag

INDISK POTATISGRYTA MED ÄRTOR

🕒 20 min | 4 portioner 🌱🥄🥗

Allt som bara kräver en gryta är värt att göra. Mindre disk, mindre jobb.

1 gul lök, finhackad
1 msk riven färsk ingefära
2 tsk garam masala
1 tsk gurkmeja
600 g fast potatis, i bitar
4 dl vatten
1 burk krossade tomater à 400 ml
3 dl gröna ärtor
2 dl majs-korn
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Fräs lök, ingefära, garam masala och gurkmeja i lite olja tills löken mjuknar. Blanda ner potatis, vatten och krossade tomater. Låt sjuda i 10-15 minuter eller tills potatisen är mjuk. Vänd ner gröna ärtor och majs-korn. Smaka av med salt och peppar.



Onsdag

PASTA MED KRÄMIG AVOKADOSÅS

🕒 10 min | 4 portioner 🌱🌱🌱

Avokado gör allt krämigt och passar strålande med basilika. Den här rätten är jättegott att göra på kall pasta. Perfekt picknickmat.

pasta för fyra personer
2 avokador, i bitar
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 kruka färsk basilika
2 vitlöksklyftor, rivna
2 msk olivolja
2 citroner, saften
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Mixa ihop resterande ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Blanda med pastan.

Tips!

Den här krämen är inte bara perfekt till pasta utan är även ett jättegott pålägg.



Torsdag

ENKEL QUINOAGRATÄNG

🕒 65 min | 4 portioner 🌱🌱🌱🌱

Den här rätten tar 5 minuter att förbereda och sköter sig sedan helt själv i ugnen. Bra va?

2 ½ dl quinoa
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 zucchini, tärnad
1 röd paprika, tärnad
1 morot, tärnad
4 dl grönsaksbuljong
200 g haricots verts, frysta går bra
2 tsk timjan
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Blanda alla ingredienser i en gratängform.
Täck formen med aluminiumfolie och ställ in i ugnen i 60 min.



Fredag

BRYSSSELKÅLSTACO

🕒 15 min | 4 portioner 🌱🌱🌱

Brysselkål är gott i många olika former. En favorit är att skiva den tunt tunt och krydda på ordentligt. Här i form av en klassisk taco.

1 nät brysselkål
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
2 tsk spiskummin
1 tsk mald koriander
2 tsk paprikapulver
salt

Till servering

hårda tacoskal
salsa
sallad
naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

Skär bort fästet och ta bort skadade och fula blad. Skiva sedan brysselkålen fint fint. Fräs den i oljan tillsammans med löken tills allt har fått fint med färg. Krydda med spiskummin, koriander, paprikapulver och salt. Fyll värmda tacoskal med brysselkål, salsa, sallad och yoghurt.



Lördag

ZUCCHINIPOMMES

🕒 20 min | 4 portioner 🌱 🍴

Ett mellanmål, ett frasigt snack, ett roligt tillbehör eller bara ett gäng fantastiskt goda zucchini-pommes. Väl själv!

2 zucchinier à 150 g
1 msk citronsaft
½ dl olivolja
2 dl pankostbröd
1 tsk paprikapulver
salt

Sätt ugnen på 225 grader.
Skär zucchini i hyfsat smala stavar.
Blanda med citronsaft och olivolja i en skål.
Häll ut pankostbröd och paprikapulver på en tallrik och vänd zucchini-stavarna i det.
Sprid ut dem på en bakplåtpappersklädd plåt och rosta i ugnen i ca 15 minuter eller tills de fått fint med färg.
Ta ut och salta och ät på direkten, gärna med en god dipsås.



Söndag

BLOMKÅLSBIFFAR MED LINSSALLAD

🕒 30 min | 4 portioner 🌱 🍴

Blomkålsbiffar

1 blomkålshuvud à 800 g
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 gul lök, finhackad
½ dl majsstärkelse
2 ½ dl pankostbröd eller vanligt ströbröd
salt och svartpeppar

Mixa blomkålen fint i en matberedare. Skrapa ner i en skål. Häll av spadet från kikärterna och mixa fint. Skrapa ner bland blomkålen. Häll ner gul lök, majsstärkelse, ströbröd, salt och peppar. Massera blandningen i några minuter tills den börjar hålla ihop när du kramar den. Forma till biffar och stek i generöst med rapsolja.

Linssallad

2 dl gröna linser
1 rödlök, finhackad
1 msk finhackad färsk persilja, fryst går bra
1 äpple, finhackat
2 tsk äppelcidervinäger
salt och svartpeppar

Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten. Blanda med övriga ingredienser.

Yoghurtdressing med tahini

2 dl yoghurt, t ex soja- eller havre-yoghurt
1 msk tahini
1 citron, saften
salt och svartpeppar

Yoghurtdressing med tahini

Blanda ihop samtliga ingredienser.



Veckans efterrätt

RISKRISP MED JORDNÖTSSMÖR

🕒 10 min | 16 bitar 🌱 🍴

Krispigt godis med jordnötssmör och puffat ris. Perfekt att gömma undan i frysen och ta fram när du blir sugen.

2 ½ dl jordnötssmör
1 dl lönnsirap
1 dl urkärnade dadlar, hackade
8 dl puffat ris
150 g mörk choklad

Smält ihop jordnötssmör, lönnsirap och hackade dadlar i en kastrull. Blanda med det puffade riset i en skål. Ta gärna hjälp av händerna och se till att det blandas väl. Tryck ut allt i en form.
Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Häll över riskrispen och låt stelna i kylskåpet.

Söta dadlar

Dadlar ger inte bara en god söt smak, de ger även bakverk en härligt seg konsistens.

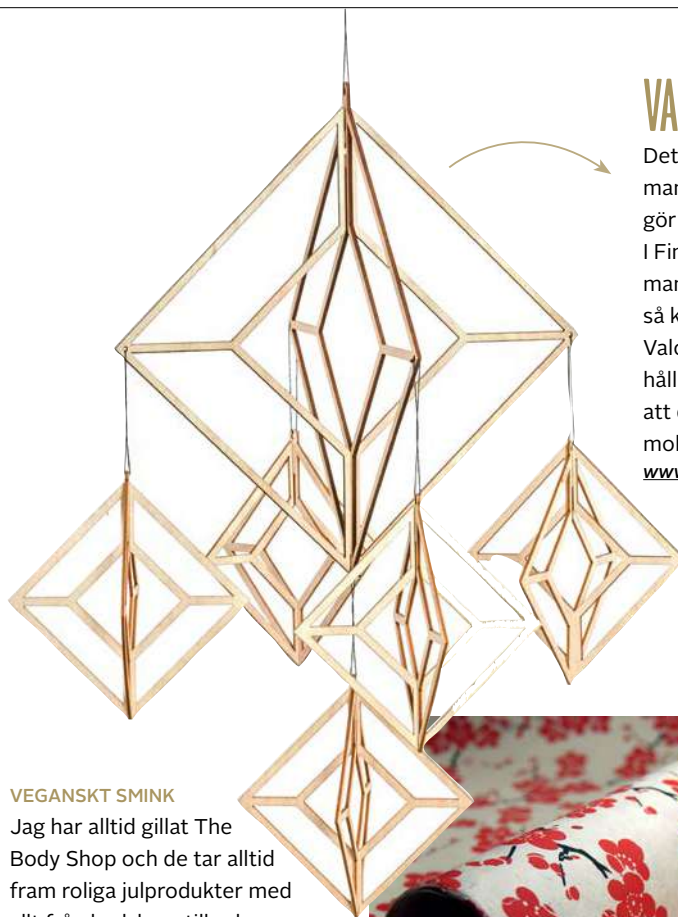


STEFAN NILSSON är en av Sveriges främsta trendexperter och nu blir han en del av VEGO! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

Trendig jul

Varje år besöker jag världens största mässa för julsaker, Christmasworld. Den äger rum när man är som mest trött på julen, alltså runt den 20 januari. Precis när man tänker "nu får jag äntligen ta ner granen" så ska man börja tänka på hur nästa jul ska se ut. Och det är ju mitt jobb som trendspanare att ha koll på vad som gäller. Det jag såg var en massa vit metall som ersätter all mässing, en hel del fåglar (allt från domherrar till pingviner), sjukt mycket lila samt hur våra intressen flyttar in i granen. Om du älskar att resa ska du såklart ha julgranskulor med namn på platser du har besökt, eller varför inte små resväskor. Om du gillar att odla eller kanske vegansk mat, ja, då ska du ha små söta fröpåsar och broccoli i granen. Och vad har jag köpt till en av mina tre granar i år? Jo, en julkula som ser ut som Oscar Wilde. Jag kände att det passade mig inför julen 2016.

Jag älskar julen. Jag är en sån som har tre granar hemma och börjar gärna såsungen så tidigt som möjligt. Det handlar så klart om att göra det fint och mysigt, men det är också den enda gången jag på allvar får göra om hemma. God jul.



VACKER TRÄMOBIL

Det är ganska vanligt att man på våra breddgrader gör saker av halm till julen. I Finland och Baltikum gör man fantastiska halmkronor, så kallade himmeli. Finska Valona gör de här lite mer hållbara varianterna i trä så att de håller över åren. En mobil kostar 795 kr. www.valona.fi

VEGANSKT SMINK

Jag har alltid gillat The Body Shop och de tar alltid fram roliga julprodukter med allt från badskum till schampo. I år upptäckte jag att de faktiskt har veganskt smink. Den här ögonskuggpaletten kostar 275 kronor. www.thebodyshop.se



Paket med stil

Klart man ska ge bort presenter till julen. Det måste inte vara dyrt utan man kan såklart ge bort en burk marmelad eller syltade grönsaker. Men fundera ett varv på presentpappret, det finns ju miljövänliga alternativ. Hos Of the Earth finns handgjorda papper som är helt ekologiska. Det kostar 4 dollar, ungefär 40 kr. www.custompaper.com



BILRUTA Å LAGERBIEKE

Hur ska du servera julfrukten? Varför inte i en snygg skål av fantastiska formgivaren Erika Lagerbielke? Hon har gjort ett samarbete med Ryds Bilglas och glaset är faktiskt återbrukade gamla bilrutor. Återvunnet och snyggt för 2 300 kr. www.rydsbilglas.se



RÖDA KULOR ÄR ALDRIG FEL

Skandinaviskt och hållbart. Klassiska finska Aarikka gör enkla julhängen som håller över tiden. De här röda julkulorna kanske man kan göra själv eller så köper man ett hänge för 8,5 euro, ungefär 85 kr. www.aarikka.fi



LED LYSER IN I FRAMTIDEN

En av de bästa sakerna med julen är att man får tända ljus. IKEA har tagit fram det här elektriska ljuset som använder miljövänliga LED. Kan vara ett snyggt alternativ för dig som eldar en massa stearin. Ljusstaken Stråla kostar 599 kr. www.ikea.se

VIRKAD RÄDISA

Brittiska Just Trade tar fram hantverk i miljömärkta material och med Fairtrade-märkning.

Just den här virkade rädisan kommer från Peru och kostar 8 pund, ungefär en hundring. www.justtrade.co.uk



TILL ÖLÄLSKAREN

Julöl hör ju traditionen till, men om man inte vill dricka så kan man i alla fall få lukta. I USA har man tagit fram en affisch som man skrapar på för att få dofta på 99 olika ölsorter. Perfekt för ölnörden i familjen. Affischen är tryckt på miljövänligt papper och kostar 35 dollar, ungefär 350 kr. www.popchartlab.com

MILJÖVÄNLIGT LJUS

Sojaljus är bra för miljön och passar fint till julen. Det här ljuset kommer i en julgrön glasförpackning av återvunnet glas och kostar 269 kr. www.bsab.world



Släng inte granen!

Julen kommer såklart att ta slut, men måste man då slänga granen? Det är klart att man kan göra massor av spännande saker när julen dansas ut. New York-baserade formgivaren Fabien Capello har gjort pallar av sina gamla granar. Kul och miljövänligt. www.fabien cappello.com





För ett himla liv!

God mat görs på goda värderingar.
Och vi tror att hela samhället mår bra av samma
saker som driver oss. Världen behöver mer
mångfald, öppenhet, omtanke, respekt och mod.

På KRAV för vi ett himla liv för biologisk **mångfald**
genom att inte tillåta kemiska bekämpningsmedel.
Vi för ett himla liv för **öppenhet** och accepterar inte
en massa konstiga tillsatser i maten. Vi tror på **omtanke**
– djur ska behandlas med värdighet. Vi värnar om
respekt för bönders villkor världen över.

Vi vill uppmuntra fler att föra ett himla liv. Att höras och
synas och våga ta ställning för goda värderingar. För det
är ju så – ju fler som väsnas, desto större blir effekten.



www.foretthimlaliv.se



/KRAV.eko /kravmedia /kravmarkt /kravmarkt

KRAV-märket är ett registrerat varumärke hos Patent- och registreringsverket. Registreringen ger KRAV ekonomisk förening ensamrätt till varumärket KRAV.

SAFFRAN

– kryddornas guldklimp

*Vill du äta en krydda som ger måltiden guldkant finns
det bara ett alternativ. Saffran så klart!*

*Och med tanke på kryddans egenskaper är det kanske
inte så konstigt att den är världens dyraste krydda.*

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG

Saffrans- toppen

300 ton saffran om året
produceras i världen. Iran,
Spanien och Indien är de
länder som producerar
mest.

Du glömmmer säkert nästan alltid att köpa hem saffranet när du är och handlar. Du har fått ner allt annat i korgen, vet att du även ska ha saffran, men kommer lik förbaskat hem utan den lilla påsen – så minimal att man aldrig någonsin skulle våga låta den skramla fritt bland de andra matvarorna. Istället stoppar man den i plånboken.

Om man kommer ihåg den vill säga. Eftersom den är så dyrbar ligger den alltid i tryggt förvar inlåst i kassan, vilket innebär att man specifikt måste be om den.

Men att saffran är så dyrt (ungefär från 39 000 kronor/kilo och uppåt) att den måste förvaras inlåst i kassan har sina orsaker. Det blir alldeles extra påtagligt efter ett samtal med Soma Löwenherz på gotländska Stafva gård, ett av mycket få ställen i Sverige där saffran faktiskt odlas och säljs.

– Blommorna skördas för hand, mycket försiktigt. Vi bär in dem och lägger ut på bomulls- eller sidendukar. Sedan börjar det riktiga pilljobbet, berättar Soma Löwenherz.

Försiktigt lyfts varje krokus upp och därefter tas den rödaste delen på pistillen bort och läggs för att torka i Stafva gårds lilla torkrum.

ANBLICKEN AV ALLA de lila krokusarna som ligger där, för att inte tala om doften, kan lätt ta andan av vem som helst. Särskilt som skördetiden är under gråaste oktober och november, och inte under våren då alla andra krokusar blommar.

– Saffranskrokusen, *Crocus Sativus*, blommar nämligen från oktober och fram till november och det är också då den skördas, förklarar Soma Löwenherz.

Då är det som mest att göra på den del av Stafva gård som sedan 2009 arrenderas av Somas mamma Kathy Shamari som säljer saffranet under namnet Kathys Gutesaffran. De lila, skira krokusarna står på rad i odlingslådorna av trä. Odlingslådorna breder ut sig så långt ögat kan nå, 2 250 kvadratmeter blommande hav av lila krokusar, och det finns planer på att odla ännu mer eftersom lökarna är pigga på att föröka sig. När *Crocus Sativus* kompisar blommar som allra bäst i mars och april ligger saffranskrokusen och



För ett kilo saffran brukar man räkna med att det behövs mellan 150-170 000 blommor. Priset ligger på runt 40 000 kronor kilot. Tack och lov behövs inte särskilt mycket saffran för att sätta sprätt på maten.

slumrar sin skönhetssömn. Då planteras lökarna om och det är först framåt september som blasten börjar spira för att fullkomligt explodera i november.

– Vi skördar på morgonen, då blir det som allra bäst, och det är bara den rödaste röda delen av pistillen som vi använder. Den innehåller mest smak och har finast kvalitet, säger Soma.

Ju rödare saffranet är, desto bättre kvalitet har det. Ett ljusare saffran har mindre smak helt enkelt. Att det är ljusare har att göra med att odlarna i det fallet har tagit hela eller stora delar av pistillen och inte bara den röda toppen.

– Hur många krokusblommor som krävs för att få ett gram saffran varierar, men man brukar säga att det går åt mellan 250 och 300 blommor. Det beror också på hur mycket man tar av pistillen, säger Soma.

Svårskördad skönhet

Ungefär 14 dagar. Så lång tid har man på sig att skörda saffranskrokusen, som märkligt nog blommar på hösten i Sverige och inte på våren tillsammans med sina billigare kompisar. Någon gång i oktober börjar den sticka upp sina blad ur jorden och i november sätter den fart rejält. Blomman skördas tidigt på morgonen och därefter väntar ett intensivt arbete, eftersom det gäller att ta tillvara saffranet under dagen. Vissnar blomman försvinner nämligen smaken.



➡ **PÅ KATHYS GUTESAFFRAN** tycker man av naturliga skäl att saffran smakar bra i alla möjliga sammanhang. Att enbart använda den smakrika kryddan i lussekatter är att snåla med njutningen. Varför bara njuta i luci tid när det är så gott till det mesta?

– Vi tycker ju att saffran är bra till nästan allt. Ett bra tips om man vill få fram smaken lite extra är att mortla den och blanda ut i lite alkohol. Då både bevaras och förstärks smaken och fungerar perfekt i allt från dressing till tofu och såser, tipsar Soma.

Matskribenten Annika Tidehorn, som nyligen tillsammans med Gun-Marie Nachtnebel kommit ut med boken *Hjärtvänlig mat* (Norstedts), har länge fascinerats av saffranets egenskaper.

– Saffran är verkligen en av våra godaste och även mest hälsosamma kryddor och har använts inom till exempel den kinesiska medicinen i många tusen år, förklarar hon.

Förutom att den smakar gott och mycket har den varit bra för allt från kärlekslivet till att bota magproblem.

– Saffran används numera ofta inom hälsokosten eftersom det finns mycket som tyder på att man blir lite gladare av saffran, helt enkelt.

Särskilt spännande tycker Annika Tidehorn att saffran är för dess antioxidanter och antiinflammatoriska egenskaper.

Iran är det land som står för den största produktionen av saffran, följt av Spanien, Indien och Grekland.



Dessutom är kryddan bra för både hjärta och kärl.

– Men framför allt är saffran så gott! Testa till exempel att fräsa hackad lök och saffran i lite olivolja, och därefter tillsätta tofu och tärnad röd paprika. Smaksätt med crème fraiche om du vill och servera med svart bönpasta. Det är supergott, säger Annika, som även håller kurser i vegetarisk matlagning.

Särskilt i den mörka luci tiden finns det anledning att pigga upp sig med saffran på längden och tvären. Oavsett om du äter den gyllene kryddan i form av lussekatter, med tofu eller till frukost kan du med gott samvete njuta. Det är du värd. ☀️

ANRIK KRYDDA

Saffran är ingen rookie i kryddsammanhang. Den har odlats i över 3 000 år och nämns för första gången någon gång 600 år före Kristus i en assyrisk bok om botanik.

Ungefär vid samma tidpunkt började man äta saffran för hälsans skull. Då trodde man att saffran botade närmare hundra sjukdomar.

Den dyrbara kryddan sades inte bara bota sjukdomar. Den användes också för att öka sexlusten, och i antikens Egypten användes saffran som parfym av prostituerade. Kleopatra hängde på trenden och använde saffran för att pigga upp sexlivet, men också för att lindra magont.

Av någon anledning, troligen inte för dess afrodisiska egenskaper, började buddhistiska munkar att färga sina kläder i saffransavkok,

vilket gav den traditionella gulröda färgen.

Först under medeltiden började saffran användas i Europa, och då som krydda.

Saffran var något av ett maktmedel och ofta förfalskades saffranet, precis som idag. Saffransförfalskning sågs som ett grovt brott. I mitten av 1400-talet brändes en person på bål i Tyskland för att ha förfalskat saffran. Vid samma tidpunkt begravdes saffransförfalskare levande. Idag är dock straffen något mildare för att blanda ut äkta saffran med andra, färgade växtdelar.

Hittar du rejält billig saffran när du till exempel är utomlands kan du lugnt gå efter devisen ”verkar något vara för bra för att vara sant är det förmodligen inte sant”. Äkta saffran går inte att få billigt. Hittar du något som sägs vara saffran och som är billigt är det troligen torkade blommor av färgtistel, safflor, eller mald gurkmeja.

Lagom är bäst

Du har hört det många gånger tidigare: Lagom är bäst. Det gäller även saffran. Så även om du skulle råka vara miljonär och saffransälskare är det direkt olämpligt att gå bananas på den smakrika kryddan. 20 gram saffran tar död på vem som helst och 5 gram räcker för att få den starkaste att drabbas av inre blödningar och kräkningar. 1,5 gram sägs vara den dagliga maxdosen, och även om den alltså har många fina och hälsofrämjande egenskaper är det onödigt att överdriva.

KRYDDA MED SAFFRAN SÄTT GULDKANT PÅ KÖKET

Saffran är inte bara gott i lussebullar, nej nej. Här har vi bland annat använt det för att piffa upp lakritsdoftande fänkål, sätta färg på en krämig risotto och lysa upp en guldskimrande granola. Lek loss med saffran i köket, det är nästan omöjligt att misslyckas med kryddornas krydda.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Det blir ganska mycket hummus, men vi äter gärna det här som en lunchrätt. Annars är det perfekt buffémät som faktiskt funkar helt kall också.

SAFFRANSHUMMUS MED STEKT GRÖNT OCH GULA RUSSIN

🕒 10 min 🌿

Saffranshummus

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk apelsinsaft
2 msk tahini (sesampasta)
1 paket saffran, 0,5 g
3 vitlöksklyftor, rivna
½ dl olivolja
1 ½ dl vatten
salt och svartpeppar

Stekt grönt

1 nätt brysselkål
4 dl grovt hackad grönkål
2 päron, i tunna klyftor
2 msk rostade pinjenötter
½ dl gula russin
salt
olivolja att steka i

Saffranshummus

Häll av spadet från kikärterna och skölj dem. Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare. Det ska bli en slät, krämig hummus och kan ta någon minut. Tillsätt mer vatten om den känns för tjock i konsistensen.

Stekt grönt

Skär bort roten och ta bort fula blad från brysselkålen. Skiva den sedan tunt. Fräs i lite olivolja tills den börjar få färg. Tillsätt grönkål och päron och låt även det få färg. Avsluta med att röra ner pinjenötter och gula russin. Salta. Servera till saffranshummusen.



SAFFRANSGRANOLA

🕒 30 min | 1 liter 🌱

Vem vill inte starta morgonen med en guldskimrande granola? God på yoghurten och i smoothieskålen.

- 2 ½ dl havregryn
- 2 ½ dl rågflingor
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl hackade blandade nötter, t ex hasselnötter och mandlar
- ½ dl kokosflingor
- ½ dl torkade äpplen
- 1 dl äppeljuice
- 1 paket saffran, 0,5 g
- 2 msk rapsolja
- 2 msk agavesirap eller lönnsirap
- 1 nypa salt

Sätt ugnen på 175 grader.

Häll ner alla torra ingredienser i en bunke. Koka upp äppeljuicen och blanda med saffran, rapsolja, sirap och salt. Blanda med de torra ingredienserna och sprid ut allt på en bakplåtspappersklädd plåt.

Ställ in i ugnen i 20-30 minuter. Rör om då och då och se till att granolan inte bränns. Ta ut och låt svalna helt. Häll upp i en torr glasburk.

CONFITERAD FÄNKÅL MED SAFFRAN

🕒 60 min | 4 portioner 🌱 🍴

Det här är ett gott tillbehör till all vintermat och även ett roligt tillskott på julbordet. Oljan som blir över är god att använda som salladsdressing.

2 fänkålsstånd
4 vitlöksklyftor
1 apelsin, skalet
2 lagerblad
3 dl olivolja
2 dl vatten
1 paket saffran, 0,5 g
salt

Sätt ugnen på 175 grader.

Dela fänkålen i klyftor och lägg ner i en gratängform. Lägg även ner vitlöksklyftor, apelsin och lagerblad. Ringla över olivoljan. Blanda ut saffranet i vattnet och häll även det över fänkålen. Tillsätt eventuellt mer vatten så att det nästan täcker helt. Salta. Ställ in i ugnen i 60 minuter eller tills fänkålen är mjuk. Ta ut och låt svalna något. Håller en vecka i kylskåpet.



De här biffarna har redan en glimrande gul färg av sötpotatisen, men får en extra push av saffran. Provstek en biff först. Håller den ihop är det bara att köra, annars tillsätter du lite extra majsstärkelse.

SÖTPOTATISBIFFAR MED SAFFRAN OCH KRÄMIG GURKSALLAD

🕒 30 min | 4 portioner 🌱 🍴 🗑️

Sötpotatisbiffar med saffran

800 g sötpotatis
1 ½ dl råris
2 msk olivolja
1 paket saffran, 0,5 g
1 rödlök, finhackad
½ dl majsstärkelse
salt
svartpeppar

Krämig gurksallad

1 gurka, fint skivad
2 dl tjock yoghurt, t ex soyayoghurt
1 dl finhackad dill
1 msk citronsaft
salt
svartpeppar

Sötpotatisbiffar med saffran

Skala sötpotatisen och skär i bitar. Koka tills den är hyfsat mjuk men fortfarande har kvar lite motstånd. Koka även råriset. Släng ner sötpotatis, råris, olivolja och saffran i en matberedare. Mixa till en hyfsat slät puré. Skrapa ner i en skål och blanda ner rödlök och majsstärkelse. Smaka av med salt och peppar. Forma till biffar och stek i generöst med rapsolja.

Krämig gurksallad

Blanda ihop samtliga ingredienser till gurksalladen. Servera till sötpotatisbiffarna.

SAFFRANSRISOTTO MED SHIITAKEBACON

🕒 30 min | 4 portioner 🌱 🥗

2 schalottenlökar eller 1 gul lök, finhackad
1 dl olivolja
4 dl risottoris, t ex arborio- eller avioris
1 paket saffran, 0,5 g
2 dl vitt vin
1 ½ liter varm grönsaksbuljong
1 ½ dl riven parmesanost, t ex mjölkfri som
Violife eller Astrid & Aporna
salt
svartpeppar

Persiljeolja

1 kruka persilja
1 ½ dl olivolja

Shiitakebacon

300 g shiitakesvamp, skivad
½ dl olivolja
salt
rostade pumpakärnor

Saffransrisotto

Fräs schalottenlöken i olivoljan tills den blir mjuk och lätt transparent. Använd dig av en kastrull, det blir bäst. Tillsätt ris och saffran

och låt fräsa med i två minuter.

Häll på det vita vinet och låt koka in. Häll nu ner en skopa buljong och låt koka in under omrörning. Fortsätt så här tills all buljong är använd. Smaka av riset. Det ska vara mjukt men fortfarande ha kvar en liten kärna. Behövs det mer vätska går det bra med vatten. Ta kastrullen från plattan och rör ner parmesanosten. Smaka av med salt och peppar.

Persiljeolja

Mixa ihop persilja och olivolja i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

Shiitakebacon

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda ihop skivad shiitakesvamp, olja och salt på en plåt. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills svampen fått ordentligt med färg och blivit knaprig. Vänd på den då och då. Ta ut och låt svalna något.

Fördela risotton på tallrikar.

Toppa med shiitakebacon, persiljeolja och rostade pumpakärnor.

Saffransrisotto

är en riktig klassiker. Risotto gillar inte att stå för då försvinner krämigheten, så servera den på direkten. Vill du inte använda vin så kan du hoppa över det steget.



Låt huden lysa! Ge huden näring och fukt med fräsch morotsolja.

Morotsoljan är en exklusiv ansiktsolja som ger huden näring och lyster på djupet. Nu kan vi stolt berätta att Rosenseriens produkter är veganmärkta*. Symbolen "100% veganskt" från Djurens Rätt innebär att produkten som bär märket är helt vegetabilisk. Morotsoljan är självklart ekologisk, som alla våra produkter, och som en ytterligare garanti miljömärkt med Svanen. Naturlig hudvård ska kännas bra.

"En skön, len ansiktsolja som glider in i huden - ger fukt, näring och en fin lyster. Doftar förföriskt och passar bra som extra fuktgivare vintertid."

Tidningen Hälsa



ROSENSERIEN

BY ROSES FROM NATURE



www.rosenserien.com, tel: 0123-104 51

*Gäller ej produkterna cleansing cream, footcream och lip balm som innehåller bivax.

Rosenserien säljs hos utvalda salonger, hälsokostbutiker och Life



FERMENTERAT

-en uråldrig dunderkur

Många äter idag en väldigt raffinerad kost med lite eller inga fermenterade livsmedel. Historiskt sett har fermenterade livsmedel varit en naturlig del av vår kost då fermentering är en bra konserveringsmetod. Men är det verkligen så bra som hypen säger?

TEXT **PERNILLA BERG**

Fermenterade eller mjölksyrejästa livsmedel är livsmedel som har fått jäsa tillsammans med mikroorganismer. De flesta brukar känna till surkål, surdegsbröd, vin och öl, men det finns många fler fermenterade livsmedel som är både nyttiga och goda. Mjölksyrejästa morötter, tempeh, natto, yoghurt, kombucha, kimchi och tamari är bara några exempel. Vid fermentering av livsmedel ändras näringsammansättningen då mikroorganismerna använder utgångsmaterialet som substrat och bildar nya ämnen. Slutprodukten blir i regel lite surare då mjölksyra produceras och näringsämnen blir mer lättillgängliga. Hållbarheten på fermenterade livsmedel är också bättre då det låga pH-värdet gör att skadliga bakterier inte trivs.

Mjölksyrejäsnings av grönsaker är ganska enkelt. De flesta grönsaker börjar fermentera spontant om de rivs fint och blandas med lite salt. En mix av olika laktobaciller kommer spontant att börja växa. Tänk bara på att inte använda joderat salt då det har en bakteriehämmande effekt. Det går också att ympa lite färdig surkål eller att tillsätta pulver med probiotiska bakterier. Det snabbar på processen och det kan vara lättare att få samma smak vid upprepade tillfällen. Fermenteringsprocessen ökar tillgängligheten av näringsämnen. Surkål innehåller massor av vitamin K och högre nivåer av kalcium, vitamin C, järn och magnesium än vad färsk vitkål gör. Dessutom innehåller den levande mjölksyrabakterier som hjälper till att stärka tarmfloran. Tänk på att färdiga fermenterade grönsaker i butik

ibland är pastöriserade, vilket innebär att alla de goda bakterierna är döda.

Surdegsbröd är ett annat klassiskt exempel på fermenterat livsmedel. Då utnyttjar man både mjölksyrabakterier och jäst som finns naturligt i spannmålet. Vid långtidsjäsnings av bröd bryts fytinsyran i spannmålet ner och mineraler som järn, kalcium och magnesium blir mer tillgängliga. Tempeh, natto, tamari, sojayoghurt och andra asiatiska fermenterade livsmedel kan vara svårare att tillverka själv hemma, men är du riktigt entusiastisk finns det numer både startkultur för tempeh och yoghurtkultur att köpa på nätet.

Utbudet av fermenterade livsmedel i butik har blivit bredare de senaste åren då andra matkulturer mer och mer infiltreras. Det är kul att det går att hitta även vegetabiliska produkter som tempeh, växtyoghurt och fermenterad cashewost i butik. Utvecklingen går framåt.



NÄR MAN LÄSER om tarmfloran kan man lätt drabbas av panik och tänka att "jag äter helt fel med massor av pasta och halvfabrikat". Det kan vara bra att få en tankeställare, men det allra viktigaste när det kommer till kosten är att äta så varierat som möjligt. Har du redan gjort ett aktivt val och blivit vegan eller vegetarian har du kommit långt på vägen, då tarmfloran blir bredare och mer hälsosam bara genom att äta mer växtbaserat. Baljväxter, sojaprodukter, nötter, frön och råa frukter och grönsaker som du får i dig innehåller bra med probiotiska fibrer som är bra "mat" för de hälsosamma bakterierna i tarmen. Läger du dessutom till lite fermenterade livsmedel blir tarmfloran ännu bättre.

DET ÄR NATURLIGTVIS också bra att dra ner på sockerrika och raffinerade livsmedel och byta ut mot mer hela livsmedel som quinoa, helt vete, helt dinkel, nakenhavre, bulgur eller emmer som innehåller mer fibrer och fytonäringsämnen. Men man behöver inte bli obstinat, det går fint att äta pasta, ris och andra produkter ibland så länge man kompletterar med färska grönsaker och andra livsmedel. En tarmflora som är van vid ett högt innehåll av grönsaker, frukt, baljväxter, nötter och frön gör dessutom så att vi tål sockerrika och mjölbaserade livsmedel bättre utan att få negativa hälsokonsekvenser, men hur mycket vi mår bra av är individuellt. Det finns ju även många andra faktorer som påverkar hälsan så det gäller att hitta sin egen balans i kosten som fungerar. 🌱

Pernilla Berg

Här svarar VEGO:s kostexpert Pernilla Berg på dina frågor om vegokost och hälsa. Pernilla är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för Framtiden. Hon driver även www.veganlife.se.



SKICKA IN DIN FRÅGA!

Mejla dina frågor om kost och hälsa till vår kostexpert Pernilla Berg på kost@vegomagasinet.se.

JAG HAR BLIVIT TRÖTTARE SEN JAG GICK ÖVER TILL EN REN VEGANSK KOST, VAD GÖR JAG FÖR FEL?

Det är omöjligt att svara på varför du känner dig tröttare efter att ha gått över till vegansk kost. Det kan bero på vad som helst, även orsaker som inte är kostrelaterade. Ett av de vanligaste misstagen är att det totala energiintaget blir för lågt då vegansk mat i regel är mer voluminös än allätarmat. Extrem trötthet kan också bero på B12-brist eller järnbrist. Gå till läkare för att få korrekt diagnos.

VILKA TILLSKOTT MÅSTE MAN TA SOM VEGAN? JAG KÄNNER

TILL B12, MEN HUR ÄR DET MED T EX SELEN, D-VITAMIN OCH OMEGA-3? ÄR DET NÅGOT ANNAT MAN MÅSTE TÄNKA PÅ?

Som vegan måste du ha en tillförlitlig vitamin B12-källa, antingen som kosttillskott eller att du är extremt noga med vitamin B12-berikade produkter. Under vinterhalvåret behöver alla som bor i Sverige (även allätare) komplettera med vitamin D för att inte helt göra slut på sina lager av D-vitamin. Det beror på att solintensiteten är för låg här i Norden under vinterhalvåret. Huruvida du behöver komplettera med andra vitaminer eller

mineraler beror på hur din kost är sammansatt. I regel har en vegansk kost lågt innehåll av zink och selen, men det går att få i sig tillräckligt om man är medveten. När det gäller omega-3 finns det idag inga specifika rekommendationer i Sverige för veganer mer än att man bör använda rapsolja och gärna linfröolja för att täcka in dagsbehovet på ca 2,5-3 g omega-3-fett per dag. Det täcker in det basala behovet av alfa-linoleninsyra (ALA), men enligt EFSA bör vuxna även få i sig minst 250 mg DHA per dag. Den veganska källan till DHA är algolja.



Gröt & välling från EnaGo Vegansk, svensk & utan palmolja



HUR HÄLSOVÅDLIGT ÄR EGENTLIGEN KÖTT?

Är det inte konstigt att det anses vara okej att äta 500 gram kött i veckan, men inte 501 gram? Och är det då helt ofarligt att äta 498 gram kött i veckan? Nej, så enkelt är det inte, tror David Stenholtz. TEXT DAVID STENHOLTZ

Livsmedelsverket rekommenderar oss att minska konsumtionen av rött kött och charkvaror till mindre än 500 gram per vecka.

Om vi studerar bakgrunden till detta uppges skälet vara en förhöjd risk för ändtarms- och tjocktarmscancer. Två frågor inställer sig då genast:

Är en köttkonsumtion under denna nivå helt "säker" och inte på något sätt bidragande till ohälsa?

Ökar konsumtion av kött risken bara för tjocktarmscancer, och inga andra sjukdomar?

För att reda ut första frågan räcker det egentligen att vi använder vårt sunda förnuft. Kan det vara så att 499 gram kött i veckan är en helt ofarlig nivå och 501 gram i veckan en konsumtion som plötsligt ökar vår risk för cancer? Självklart inte. De studier som rekommendationen baserar sig på har dessutom visat en gradvis ökning av risken så att för varje 100 gram rött kött eller 50 gram charkvaror vi lägger till per dag så ökar risken för tjocktarmscancer med cirka 20 procent. Denna gradvis ökande risk startar heller inte vid 500 gram per vecka utan vid noll.

Svaret på den andra frågan får vi en inblick i genom en relativt ny vetenskaplig artikel av Alicja Wolk som är professor i epidemiologi vid Karolinska Institutet. Hon var en av de utvalda experterna i Världs-

hälsoorganisationen WHO:s panel som nyligen utvärderade hälsoriskerna med kött. Deras slutsats väckte en hel del uppmärksamhet och skapade rubriker vid publiceringen för ett år sedan. Rött kött och charkprodukter ansågs utan omsvep vara cancerframkallande för människor. För charkvaror ansågs orsakssambandet lika starkt som för cigaretter eller arsenik.

DENNA NYA VETENSKAPLIGA artikel publicerades i början av september i tidskriften *Journal of Internal Medicine*. Det är en litteraturgenomgång av de studier som värderar sjukdomsrisken vid ökad konsumtion av rött kött och charkvaror. Genomgången visar att även om data idag är starkast för ändtarms- och tjocktarmscancer så tyder tillgängliga metaanalyser på att ökad konsumtion av kött också ökar risken för fler kroniska sjukdomar. Man fann till exempel att en konsumtion av 100 gram kött per dag ökade risken för stroke, bröstcancer, död i hjärtsjukdom, tjocktarmscancer respektive avancerad prostatacancer med 11, 15, 17 respektive 19 procent.

En konsumtion av 50 gram charkvaror ökade risken för tjocktarmscancer, bukspottkörtelcancer, död i hjärtsjukdom respektive diabetes med 18, 19, 24 respektive 32 procent.

Delar av kroppen där hälsoriskerna med köttkonsumtion betydligt påverkar.

Hjärtat

Bukspottkörtel

Tunntarmen

Tjocktarmen

Läkare för Framtiden

är en förening av läkare som jobbar med att sprida information om hur våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling. De, precis som sin amerikanska förlaga Physicians Committee for Responsible Medicine, förespråkar en växtbaserad kost.

Magsäcken

⇒ **MÖJLIGA MEKANISMER** för dessa samband är höga nivåer av hemjärn, kolesterol, mättat fett, nitrat, nitrit och natrium som finns i rött kött och charkvaror. Det är här på sin plats att påpeka att dessa ämnen finns både i ekologiskt och konventionellt framställt kött. Det finns idag inga vetenskapliga belägg för att ekologiskt kött skulle vara mer hälsosamt än konventionellt framställt, vilket vissa människor tror.

Artikeln slutsats är att konsumtion av rött kött och charkprodukter har ett samband med kronisk sjukdom och förtida död. Man kan också dra slutsatsen att, eftersom köttet skadar både vår hälsa och vår miljö, det inte borde kännas allt för långsökt att i de nationella kostrekommendationer som finns poängtera att vi borde äta mindre kött.

Vi kan alltså konstatera att även en konsumtion av rött kött och charkprodukter under 500 gram per vecka kan orsaka ohälsa. Frågan är då varför inte rekommendationen sätts lägre än 500 gram? Ett argument som lyfts för detta är att sjukdomsriskerna inte ökar så mycket för en individ som håller sig till nuvarande rekommendation.

DET LIGGER NÅGOT i det, men låt oss göra ett tankeexperiment. Låt oss säga att det inte var kött som hade visat alla dessa negativa hälsodata utan ett annat livsmedel, låt oss för enkelhetens skull säga ... palsternacka. För att göra bilden komplett måste vi också leka med tanken att palsternacka är ett mycket populärt livsmedel som de flesta av oss äter varje dag. Vi kan också säga att det innehåller mer järn och protein än andra grönsaker. Låt oss säga att palsternacka enligt dagens kunskapsläge säkert ökade risken för en cancerform och sannolikt ökade risken för flera cancerformer och andra kroniska sjukdomar. Är det då tänkbart att palsternacka skulle fortsätta vara så populärt? Skulle vi fortsätta servera palsternacka på våra skolor, äldreboenden och sjukhus? Skulle personer som valde att helt avstå från palsternacka få framfusiga frågor om varför de inte äter palsternacka på middagar och bjudningar? Skulle inte hälsomyndigheter över hela världen helt avråda från konsumtion av palsternacka?

Med detta tankeexperiment vill jag måla en bild av hur komiskt ologiskt vi i dagens samhälle fortfarande förhåller oss till både

”...eftersom köttet skadar både vår hälsa och vår miljö, det inte borde kännas allt för långsökt att i de nationella kostrekommendationer som finns poängtera att vi borde äta mindre kött”

kött och andra animaliska livsmedel. Kött är inte bara skadligt för vår hälsa. Vi vet idag också att det belastar vår miljö långt mer än andra livsmedel, att djur far illa i produktionen och att den globala matförsörjningen försvåras av köttkonsumtion.

Hur mycket kött vi äter är upp till var och en men den logiska slutsatsen av dagens kunskap är att ju mindre vi äter desto bättre, och personligen råder jag alla att helt stryka kött och charkprodukter från menyn. 🍌

P.S. Fortsätt gärna äta palsternackor, de är jättenyttiga. Liksom alla livsmedel från växtriaket i sin naturliga form! D.S.



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

Omnisym Pharma introducerar:

OmniVegan
VERSION 2.0
~ The Vegan Multivitamin

Vegancertifierad
Vegansk Vitamin D₃
Naturlig Betakaroten
Hög styrka av Vitamin C & E
Både Vitamin K₁ & K₂
Vitamin B₁₂ i form av Metylkobalamin
Folsyra i form av Metylfolat
Organiskt bundna mineraler
Kolin & Fosfolipider



Finns i fristående hälsokost- och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på nätet tex www.omnisympharma.se

OLA SALO

FRÅN SCHIMPANSKOST TILL KROPPKAKOR

För fem år sedan lade bandet the Ark av och Ola Salo har efter det satsat på sin egen karriär. Vi träffar honom mellan sologig och rockmusikalen Hedwig and the Angry Inch, för att prata om hur vegomaten förändrade hans liv.

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN

Vi börjar prata lite minnen från Malmö samtidigt som vi hugger in i två raw food-tårter och sippar cappuccino. Ola nämner några Malmöfavoriter så som Kao's, Dubbel Dubbel och Raw Food House. Och det var just under sin första tid i Malmö 1998 som han plockade bort i princip allt kött, men fortsatte att äta fisk och skaldjur. En period som han beskriver som en stor omstart.

– Jag hade varit lite deppig efter gymnasiet men mig kände mig plötsligt väldigt öppen för förändring och blev intresserad av vegetarisk mat, mycket för att jag lärde känna Martin Axén (gitarrist i The Ark). Jag var arbetslös och han hade matlagningskurser med mig och de andra medlemmarna i The Ark..., skrattar Ola.

Men lika stor betydelse hade även komikern Peter Wahlbeck som tog sin show Cabaret för alle till Malmö. En föreställning som blandade humor och politik och även innehöll ett brutalt angrepp på folks köttätande.

– Jag gick och såg den fyra gånger, jag älskade den. Det var så smart och buskis på samma gång. Jag bara kände att jag ville vara i samma lag som honom.

FÖRUTOM ATT KÄNNA sig deppig efter gymnasiet kände han sig även lite trött och seg, speciellt efter att han hade ätit kött. Så han testade att skippa köttet ett tag i hopp om att bli piggare.

– Jag kunde inte heller stå moraliskt för att äta döda djur, för jag ville inte döda själv och tyckte inte att någon annan skulle göra det åt mig. Det var på något sätt logiskt för mig att testa att sluta äta kött. Jag vet inte hur mycket som var placebo, men genast kände jag mig piggare och jag kände att det var ett viktigt ställningstagande.

Ola fortsatte i och för sig att äta fisk och skaldjur enligt en hemmagjord ideologi där han inte ville äta djur med humor, skrattar han. Men 2007 slutade han även med det och sedan dess har han varit fullfjädrad lakto-ovo-vegetarian.

– Jag befann mig i flera veckor på ett ashram i Indien, där all mat var vegansk. Den enda gången jag åt något som inte var gott



Här äter Ola Salo

Raw Food House

Friisgatan 8, Malmö
www.rawfoodhouse.se

Kafé de luxe

Sandgärdsgatan 19, Växjö
kafedeluxe.se

Far i Hatten

Folkets Park, Malmö
www.farihatten.se

TOSO

Götaplatsen, Göteborg
www.toso.nu

Seyhmus

Varvsgatan 29, Stockholm
www.seyhmus.se

var när vi gick på en turistrestaurang och åt rårör. Efter att ha ätit den där fräscha och varierade veganska maten kändes det så fullkomligt onödigt att äta rårör.

Det var även i Indien som Ola blev intresserad av ayurveda, indisk läkekonst, och av mat som gör en stark både i kropp och sinne.

– Jag träffade en ayurvedisk doktor som sa konstiga grejer på knagglig engelska så att det nästan var komiskt. Han gjorde en Vata, Pitta och Kapha-analys och skrev sedan ner tjugo kostråd till mig. Bland annat: "Ingen varm yoghurt på kvällen", skrattar Ola. Det blev ett skämt mellan mig och min fru: "Jag som är så sugen på riktigt rykande het yoghurt nu halv tre på natten".

Så du äter mycket indiskt?

– Hela den indiska matlagningen kretsar kring antioxidanter som ingefära, gurkmeja, vitlök m.m., vilket är jättebra om du vill äta dig frisk. Det vi äter hemma nu är en blandning av ayurveda, syra/bas-tänk, lite schimpanskost, varvat med mat som det blir när man har småbarn.

Förlåt, schimpanskost?

– Haha, ja. Vi var och spelade med The Ark i Mellerud och besökte spahotellet Kroppefjäll. Vi åt jättebra raw food och jag blev tipsad om gröna drinkar från boken *Green For Life* (Victoria Boutenko), en bok som tar upp just schimpanskosten.

Men vad innebär det?

– De har kommit fram till att schimpanser är de enda djuren, förutom människan, som tillagar sin mat. Visserligen på ett ganska enkelt plan, men de rullar in bär och frukt i gröna blad och äter det som en wrap. De som har forskat på det här har kommit fram till att människor har flera sjukdomar som inte schimpanser har och jag blev väldigt inspirerad av det. Så när jag äter supernyttigt äter jag schimpanskost. Med åren har jag även blivit väldigt intresserad av den mat som växer vilt omkring oss. Och i och med att det till stor del är bär och gröna växter så passar det bra med schimpanskosten.

Men vad är egentligen nyttig mat för dig?

– Mat som gör dig frisk och glad. Jag tror på en allsidig kost där grunden utgörs av grönsaker, framför allt råa. Och att undvika sådant som är dåligt för kroppen. Och turligt för mig så gillar jag verkligen att äta så. Men all kosthållning handlar om att hitta balans. Jag älskar även choklad, nougat, chips och burgare, så ibland handlar det helt enkelt om att skaffa sig feta marginaler. Har du en grundläggande kost som är nyttig så har du även marginalerna att kaka en pizza när du vill.

Även Olas fru och två döttrar är vegetarianer och maten är det för det mesta Ola som lagar.

En stor matkärlek som Ola har, som till synes står i stor kontrast till både raw food och indiskt, är faktiskt hederlig svensk husmanskost.

– Jag älskar att experimentera med att vegofiera alla klassiska rätter som kroppkakor, Janssons frestelse, pölsa, Shepherd's pie m.m. Att lära mig laga allt det där utan kött är en ständigt pågående utmaning. Jag lever ju för matkicks och har en stark tro på att det inte ska finnas en motsättning mellan att njuta och att leva moraliskt och konstruktivt.



A man is walking on a city street at night. He is wearing a dark jacket, a colorful patterned scarf, and light-colored trousers. He is carrying a large, light-colored coat over his right shoulder. He is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred city street with lights and buildings. A traffic light pole is visible on the right side of the frame.

"Självklart skulle jag vilja att alla i världen blev vegetarianer, men jag har alltid varit väldigt noga med att inte säga åt folk vad de ska tänka och göra."

➡ Vad menar du med kickar?

– Jo, om jag äter t ex en burgare så vill jag ju att köttsubstitutet ska vara lite segt och trådigt, salt och köttigt. Jag vill inte ha lättfriterad barnmatapuré som man kan få på vissa ställen. Förr var det värre eftersom vegetarisk mat var synonymt med mesig mat. Det var mesiga konsistenser och mesiga smaker, men jag vill ju ha mycket av allt. När jag gör färs rör jag t ex ner finriven parmesan så att det blir lite mustig beska och när jag gör min sill så kokar jag auberginen i alger. Alger har jag börjat använda mycket, även när jag gör tomatsås och färssås, för att få en liten umamiboost.

Just det där ”köttiga” är något Ola verkligen pratar mycket om. Målet är att få till rätt konsistenser och rätt smaker. Och det har ju blivit så mycket enklare de senaste åren, en förändring som inte gått Ola förbi.

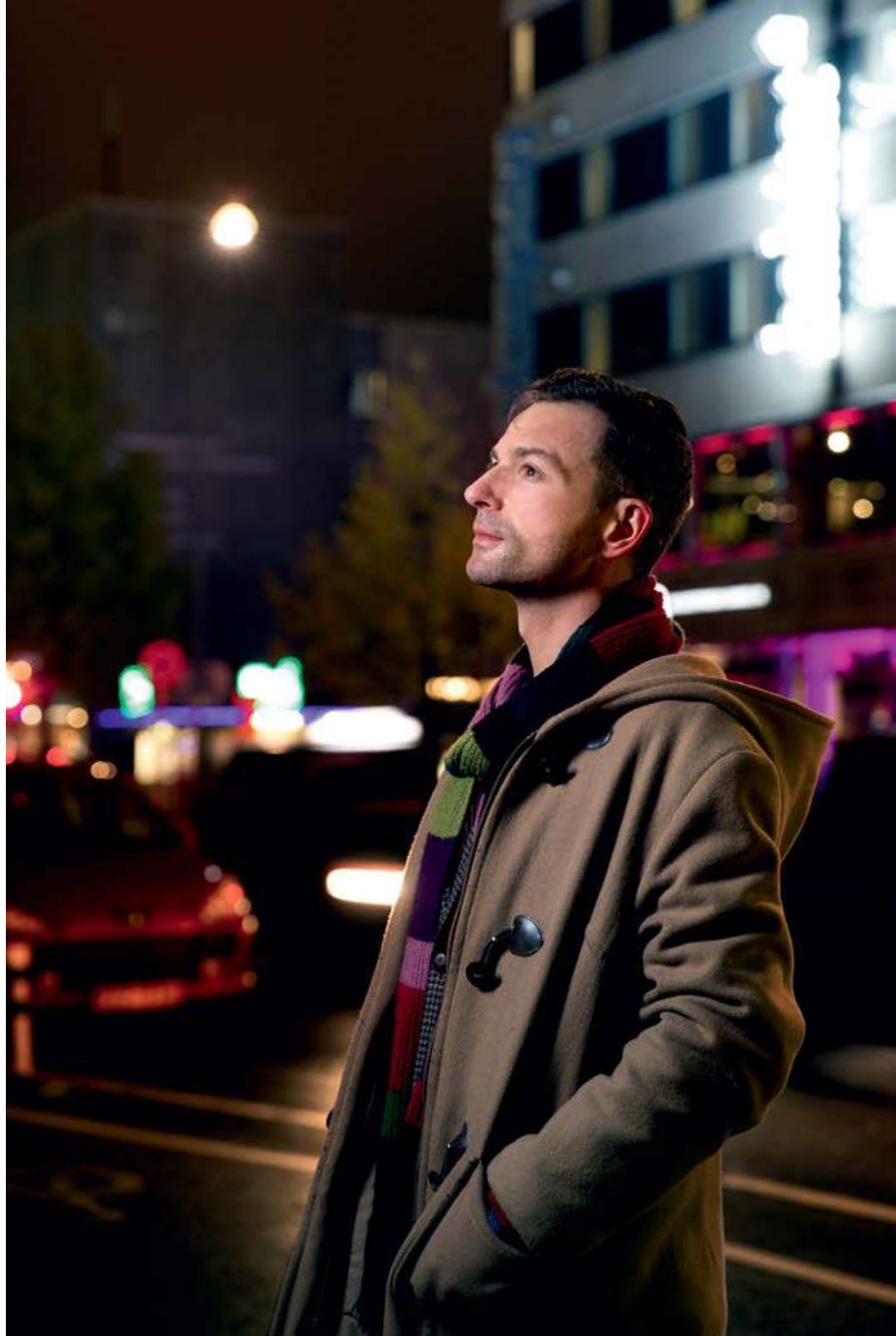
– Det går att få tag på bra mat i princip överallt och det finns ju flera helt renodlade vegetariska restauranger. Det finns även jättegoda köttsubstitut till de flesta rätter och jag tillhör ju en av de som verkligen vill kaka köttbullar och prinskorvar på julafton. Och nu behövas det inte en massa god vilja för att man ska tycka att det faktiskt smakar köttbullar och prinskorv. Så ja, på många plan har det blivit bättre.

Försöker du på något sätt att påverka fler att äta mer vego?

Självklart skulle jag vilja att alla i världen blev vegetarianer, men jag har alltid varit väldigt noga med att inte säga åt folk vad de ska tänka och göra. Jag vill inspirera folk att tänka själva.

Om jag utgår från mig själv så har mina val aldrig handlat om vad folk säger åt mig att göra, utan att jag blir inspirerad av folk som verkar smarta eller har kul. Jag har oftast tänkt: ”Så där smart vill jag vara och så där kul vill jag ha.” Så om jag kan visa att jag har roligare och mår bättre av att vara vegetarian så ser kanske folk det och kan dra sina egna slutsatser.

Vi har redan innan mötet pratat en hel del om julen och julmat, något som Ola älskar



mer än något annat. Och det är ju oundvikligt att inför ett julnummer inte komma in på högtidernas högtid.

– Jag älskar verkligen svensk högtidsmat och tänker hela tiden på hur jag kan återskapa kickarna från min barndom. Jag blev som sagt inte vegetarian för att jag avskydde kött och smakerna, utan av andra anledningar. Därför har jag alltid i min egen matlagning försökt att återskapa den mat jag vuxit upp med.

Vad är du mest stolt över?

– Min auberginesill. Jag har under flera år finslipat mitt sillrecept och gör den i lite olika varianter. Dels en klassisk inlagd sill som är efter min frus mormors recept och sen en senapssill som jag har hittat på helt själv.

Vi tar på oss jackorna, går ut i kylan och letar oss bort till Götgatan för fotografering.

Det går inte annat än att få julkänsla när den isiga vinden letar sig igenom jackan. På något sätt vill man ju tro att en jul med Ola Salo är smått galen och upprorisk, men det visar sig vara raka motsatsen.

– Jag kommer att fira hemma tillsammans med vänner och familj. Det blir ett stort julbord med julens alla smaker och konsistenser, utan att något djur har behövt dö. Jag har alltid varit väldigt förtjust i traditioner. Jag tycker att det är viktigt att kunna sina traditioner och sin historia och mycket av det finns ju i maten. Jag tror dessutom att det kan ge en viss psykologisk trygghet att kunna återskapa smakerna från sin barndom. Genom det bevarar vi något som var bra från vår barndom och skickar det vidare till framtiden. Tänk då att kunna göra det i en uppdaterad version som är bättre för planeten och utan att behöva döda, det tror jag på! 🌱

Hälsa+Livsstil

SAKERNASOM BOOSTAR KROPP OCH SJÄL



SALLAD PÅ SPRÅNG

ICA Gott Liv Matvetesallad är full av fibrer, bönor och linser. Perfekt som tillbehör, men funkar också strålande som ett snabbt mellanmål.

KRISPIG TARO

Taro är en växt, rik på vitaminer, mineraler och antioxidanter. Den blir också till goda hälsosamma chips, med en smak som påminner lite om sötpotatis. Tarochips, 23 kr/50 g på veganlife.se.



MED SMAK AV TOMAT

Å la Ecos tomatpastej är inte bara vegansk och ekologisk, utan också otroligt smakrik med en bas av tomat och paprika. Perfekt på mackan, till pasta eller som dipp. Tomatpastej, 29 kr/100 g.



SMÅ SAKER GÖR STOR SKILLNAD

Att leva hälsosamt är inte svårt. Det handlar för det mesta om flera små förändringar som tillsammans blir något mycket större. Här är några tips på hur du håller dig stark i vinter.



KNÄCKEBRÖD Å LA FINN CRISP

Favoriten Finn Crisp kommer nu med knäckebröd! Samma goda smak i fyra olika varianter: Knäcke, Surdeg, Havre och Aktiv. Bakat med fullkornsråg och siktad råg.



CHIAKRAFT PÅ FLASKA

Bravo Boost Chia är en törstsläckande dryck fullproppad med nyttiga chiafrön vilket ger en boost av fibrer, järn, zink, antioxidanter m.m. Finns i smakerna kokosvatten/lim och lemonad/ingefära.



GALEN I GURKMEJA

Gurkmeja är en av de mest kraftfulla örterna. Den är väldigt antiinflammatorisk, förbättrar matsmältningen, skyddar levern och mycket mer. Nu lanserar Pukka en hel serie produkter med gurkmeja – massageolja, tillskott och te. Mellan 45-200 kr. Finns på hälsokosten.

The background image shows the interior of Berns salonger, a restaurant with a grand, ornate ceiling featuring large, multi-tiered chandeliers. A balcony with a decorative railing is visible on the upper level. The restaurant is filled with guests seated at tables, creating a lively and elegant atmosphere.

Berns salonger

Hotell, restaurang och nattklubb i Berzelii park, Stockholm. Serverar främst plockmat med asiatiska influenser. Mycket veganskt och vegetariskt på menyn. Läs mer på berns.se.

NYÅRSMIDDAG MED STJÄRNGLANS

På Berns salonger har de kändaste av de kändaste ätit och skålat i över ett sekel, så låt slutet på det gamla året sätta prägel på det nya! Gott, grönt och glamouröst! Visst, rätterna kräver arbete, men samla gästerna redan tidigt på eftermiddagen och laga tillsammans. Vi tog hjälp av Berns stjärnkock Fredrik Krook som satte ihop hela elva rätter.

TEXT ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO LINUS HALLGREN RECEPT FREDRIK KROOK

Vid vissa tillfällen vill man lägga extra krut på matlagningen. Låt nyårsafton bli ett sådant tillfälle. Vi besökte Berns anrika restaurang i Stockholm, där det varje dag serveras en lång rad smarriga veganska rätter, och bad superkocken Fredrik Krook att dela med sig av några recept. Det blev en spännande kväll med många häftiga matupplevelser. Resultatet ser du här nedan. Pilligt? Visst. Gott? Du anar inte!

Tips! Läs igenom recepten. Vissa går fort att göra medan andra ska stå och dra över natten.



Robert Berns

Tack Robert Heinrich Berns, som föddes 1815. Utan honom hade det inte funnits något Berns vid Berzelii park i Stockholm. Robert Berns var nämligen synnerligen förtjust i sötsaker så han utbildade sig till konditor och öppnade salong i de vackra, nybyggda lokalerna år 1863.

Redan då gick det livat till i lokalerna, för samtidigt som gästerna kunde njuta av en enkel middag, och framför allt sötsaker, dansades det cancan på scenen.

Idag har Berns ändrat sitt utbud totalt. Istället för cancan finns det plats för samtal och istället för kondis är det finrestaurang i en lika fantastisk miljö som tidigare.

Här finns flera olika salonger, men traditionen av asiatisk mat på Berns

Asiatiska är gammal. Redan 1943 öppnades här Sveriges första kinesiska restaurang.



SESAMGURKA

🕒 5 min | 4 portioner 🌱🥜

Beroendeframkallande tillbehör som är superenkelt att svänga ihop.

1 gurka, fint skivad

Marinad

½ dl ljus soja

½ dl strösocker

1 msk sesamolja

2 tsk vita sesamfrön

Blanda ihop marinaden. Vänd ner den skivade gurkan och låt stå i 3 timmar. Lägg upp på ett fat och strö över sesamfrön.



ÅNGADE EDAMAMEBÖNOR MED KOREANSKT FLINGSALT

🕒 10 min | 4 portioner 🌱🥜

Vanligt snack som vi aldrig tröttnar på.

300 g edamamebönor med skal

Koreanskt flingsalt

2 tsk flingsalt

½ tsk koreansk peppar (gochugaru),

eller chiliflakes

½ citron, rivet skal

Ånga börnorna i ca 5 minuter. Har du ingen ånginsats till kastrullen kan du lägga dem i en sil över kokande vatten och täcka med lock. Om det kniper går det även bra att koka dem. Blanda ihop gochugarun och citronskalet med flingsaltet och strö över de nyågade börnorna.



FRITERADE VÅRRULLAR MED SWEET CHILISÅS

🕒 30 min | 4 st 🌱

En klassiker på Berns. Ett tips är att lägga en vårrulle i ett salladsblad tillsammans med färska örter och sedan doppa i dipsåsen.

4 vårrullepapper

Sweet chilisås

2 plommon
1 färsk röd chili, finhackad
2 msk strösocker
salt
2 msk tamarindjuice, kan uteslutas
1 msk risvinäger
2 urkärnade umeboshi, finhackade
1 vitlöksklyfta, finhackad

Fyllning

1 dl färsk böngroddar
5 cm purjolök, fint strimlad
2 morötter, fint strimlade
6 champinjoner, skivade
2 vitlöksklyftor, finhackade
25 g glasnudlar, blötlagda
1 msk rapsolja
rapsolja att fritera i

Steksås

2 msk ljus sojasås
2 tsk strösocker
2 tsk sesamolja
vitpeppar

Till servering

salladsblad
färsk mynta
färsk koriander
thaibasilika

Sweet chilisås

Blanda samtliga ingredienser till såsen i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter. Mixa slät och kyl.

Tips!

Om du vill vara säker på att vårrullarna inte går upp under friteringen, pensla skarvarna med en blandning av 2 msk vetemjöl och 4 msk vatten. Bästa "klistret"!



Steksås

Rör ihop samtliga ingredienser.

Fyllning

Fräs alla ingredienser till fyllningen i lite rapsolja. Häll över steksåsen och låt fräsa lite till. Låt svalna något. Fördela fyllningen på vårrullepappren. Pensla kanterna med vatten och rulla ihop dem till små paket. Hetta upp generöst med rapsolja till 180 grader i en kastrull. Friterar vårrullarna gyllenbruna. Du kan även steka dem i rikligt med olja. Servera tillsammans med sallad, örter och sweet chilisås.

CITRONCONFITERAD SÖTPOTATIS MED CITRON- & TOFUCRÈME

🕒 75 min | 4 portioner 🌱

En härligt syrlig rätt som går strålande att förbereda dagen innan. Hittar du inte kumquat så kan du hoppa över det, du kommer ändå att bli salig av sötpotatisen och tofucrèmen.

Citronconfiterad sötpotatis

2 sötpotatisar, skalade
2 dl rapsolja
2 citroner, saften

Syltad kumquat

15 kumquats
3 dl strösocker
1 ½ dl vatten

Citron- och tofucrème

1 paket mjuk tofu (silkestofu), 340 g
1 citron, rivet skal och saft
2 msk rapsolja
salt

Saltstekta mandlar

2 dl mandel, skalade
2 msk rapsolja



en nypa flingsalt

en nypa strösocker

Citronconfiterad sötpotatis

Sätt ugnen på 100 grader.

Skär potatisen på längden i 2 cm tjocka skivor. Lagg dem i en långpanna och ringla över olja och citronsaft. Fyll på med mer olja så att de täcks. Ställ in i ugnen i ca 1 timme, eller tills sötpotatisen är mjuk.

Citron- och tofucrème

Mixa samtliga ingredienser till en slät kräm.

Saltstekta mandlar

Stek mandlarna i rapsoljan. Strö över socker och salt.

Syltad kumquat

Skölj kumquaten och dela den på mitten. Koka upp vatten och socker. Lagg ner kumquaten i sockerlagen och koka tills den blir mjuk, ca 10-15 minuter. Låt svalna helt.

Lagg upp sötpotatisen på ett fat. Spritsa citron- och tofucrèmen runt om. Strö över saltstekta mandlar och syltad kumquat.

VITLÖKSFRÄSTA HARICOTS VERTS MED FRITERAD OSTRONSKIVLING

🕒 15 min | 4 portioner 🌱

Friterad ostronskivling och haricots verts

200 g ostronskivling, strimlad
200 g haricots verts
rapsolja att fritera i

4 cm färsk ingefära, strimlad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 färsk grön chili, finhackad
1 vårlök, finhackad
1 msk ljus sojasås
rapsolja att steka i



Friterad ostronskivling

Värm oljan till 180 grader. Friter ostronskivlingen tills den blir krispig. Låt rinna av på hushållspapper. Friter därefter haricots vertsen tills de får färg och blir lätt skrynkliga. Låt rinna av på hushållspapper.

Fräs ingefära, vitlök och chili i lite rapsolja tills allt mjuknar och får färg. Avsluta med att vända ner vårlöken som får fräsa med lite snabbt. Häll på sojan och låt koka in. Vänd ner friterad ostronskivling och haricots verts. Servera genast.

GYOZA MED EDAMAMEBÖNOR, INGEFÄRA, ROSTAD MANDEL OCH INGEFÄRSDIPP

🕒 30 min | 6 st

Gyoza, eller dumplings, går att forma och fylla lite hur man vill. De går att steka, men här serveras de ångkokta.

½ dl edamamebönor (gröna sojabönor)
½ schalottenlök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ msk riven färsk ingefära
2 tsk ljus sojasås
5 rostade mandlar, hackade
rapsolja att steka i

8 gyozadegplattor

Fräs bönor, schalottenlök, vitlök och ingefära i lite rapsolja tills allt mjuknar något. Häll på sojasåsen. Mixa allt med hjälp av en matberedare eller stavmixer. Blanda ner de hackade mandlarna.

Enkel gyoza

Lägg lite fyllning i mitten av en degrundel. Pensla kanten med vatten och vik ihop till en halvmåne.



Berns gyoza

Lägg en klick fyllning i mitten på hälften av degplattorna. Lägg ett degark över och spraya med vatten. Vik in degarket så att fyllningen stannar i mitten. Vik upp det undre arket så att det bildas fem hörn. Ånga i en bambu-ångkokare över en kastrull. Det tar 5-10 minuter.

LJUMMEN TORKAD RÖDBETA OCH TOFUCRÈME

🕒 40 min | 4 portioner 🌱 🥄

Ljummen torkad rödbeta

500 g rödbetor, skalade
1 stjärnanis

Tofu- och rödbetscrème

1 paket mjuk tofu (silkestofu), 340 g
1 liten rödbeta, 60-80 g
1 citron, rivet skal
salt

Lotusrotchips

1 paket lotusrötter à 500 g
rapsolja till fritering

Urfa biber-vinägrett

1 citron, rivet skal och saft
1 tsk urfa biber-krydda eller chiliflingor
1 stjärnanis
½ dl rapsolja
salt
krasse till servering

Ljummen torkad rödbeta

Koka rödbetorna mjuka med stjärnanisen. Lägg dem i en ugnform och torka i ugnen på 70 grader i 6 timmar.

Snabbvariant rostade rödbetor

Efter att du har kokat rödbetorna, rosta dem i ugnen på 200 grader i 15-20 minuter.

Tofu- och rödbetscrème

Mixa allt till en slät kräm.



Urfa biber-vinägrett

Mixa ihop allt med hjälp av en blender eller stavmixer. Smaka av med salt. Psst... om du inte har en kraftig mixer som kan mixa stjärnanisen är det bara att låta den dra i vinägretten i några timmar eller över natten.

Lotusrotchips

Skiva rötterna tunt. Värm oljan till 140 grader. Friter lotusskivorna gyllenbruna och låt sedan rinna av på hushållspapper.

Halvera rödbetorna och lägg på ett serveringsfat. Spritsa lite tofu- och rödbetscrème runt om och dekorera med lotusrotchips och krasse. Ringla över vinägretten.

FRITERAD MATBANAN MED ÄPPELSALSA

🕒 10 min | 4 portioner 🌱 🥄

Friterad matbanan

4 matbananer/kokbananer/plantain
rapsolja
salt

Äppelsalsa

250 g äppelpuré, t ex från en barnmatsburk eller hemmagjord från grunden
1 lime, saften
8 cocktailtomater, hackade
1 färsk röd chili, fint skivad
2 msk finhackad färsk koriander
salt

Friterad matbanan

Hyvla matbananerna tunt på längden. Värm oljan till 180 grader i en tjockbottnad kastrull. Friter bananskivorna fräsiga i några minuter. Låt rinna av på hushållspapper. Salta.

Äppelsalsa

Blanda ihop samtliga ingredienser. Servera till de friterade matbananerna.



Vad är allt?

Undrar du över någon ingrediens? Gå in på vegomagasinet.se och sök på "Berns" så kommer vi att lista alla ingredienser samt förklara vad de är och tips på var du kan hitta dem.

KARDEMUMMATRYFFEL

🕒 15 min + 1 tim | 4 portioner 🌱 🍓

Tryfflar på pinnar är så snygga! Och goda! Hittar du inga pinnar så bara lägg dem på ett fat. Det viktiga är att du äter dem.

5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk kardemummakärnor, mortlade
90 g glukossirap
200 g mörk choklad
75 g smör, t ex mjölkfritt

8 klubbpinnar eller grillspett
300 g mörk choklad

Koka ihop grädde, glukossirap och kardemumma i en kastrull.

Hacka chokladen fint och lägg ner i en glaskål.

Häll gräddblandningen över chokladen. Rör ner smöret och mixa ihop med en stavmixer. Låt stå i rumstemperatur över natten. Rulla smeten till bollar och stick in en pinne. Ställ in i kylen tills den stelnar.

Hacka och smält den mörka chokladen. Doppa klubborna i chokladen och kyl på nytt. Klart!

ÄPPELWONTON MED KOLA- OCH INGEFÄRSDIPP

🕒 25 min | 9 stycken 🌱

Den här rätten kombinerar både het frityrolja och hett smält socker. Men har du väl bemätrat detta en gång så är du oslagbar i köket. Testa, det är kul!

Äpplewonton

2 äpplen, gärna syrliga som Granny Smith

2 dl strösocker
9 plattor wontondeg
rapsolja att friteras i
strösocker till servering

Kola- och ingefärsdipp

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 msk strösocker
3 msk ljus sirap
1 msk smör, t ex mjölkfritt
1 tsk mald ingefära.

Äpplewonton

Tärna äpplena.

Häll ner sockret i en tjockbottnad kastrull satt på medelhög värme. Låt sockret

smälta och få en bärnstensfärgad ton. Blanda ner äpplena och låt bli mjuka. Akta så att sockret inte bränns. Häll över i en skål och låt svalna.

Lägg några bitar äpple i mitten av varje wontonplatta. Spraya med vatten och nyp ihop till knuten. Värm generöst med olja till 180 grader. Friteras knytorna i 3 minuter eller tills de är vackert gyllenbruna. Rulla i strösocker.

Kola- och ingefärsdipp

Smält ihop allt i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Häll över i en skål och låt svalna helt.





Fem vegetarianer och en vegan.



"Oerhört smakrik med en upphottad variant på Max originaldressing och god Pepper jack-ost."

/Mittkok.expressen.se om
Max Crispy Mexican Burger,
januari 2016



"Smakar riktigt gott! Känns och smakar som om den kommer från en bra vegetarisk restaurang."

/Aftonbladet om Max BBQ
Sandwich februari 2016



Det här är inte bara våra nya burgare. Det är vårt sätt att erbjuda Sveriges godaste burgare till alla. I vår Green-familj ingår nya medlemmar som Halloumiburgare, Crispy Mexican-burgare och Halloumisallad, samt vår BBQ Sandwich som är vegansk hela vägen till majonnäsen. Dessutom kommer klassikern Greenburgare nu även i juniorformat för de minsta. Läs mer på max.se.



Sveriges godaste hamburgare

Skåla in tolvslaget MED JESSICA!

Ingen kan festa som Jessica Frej... Ingen! Så vem bättre att fråga om hur du får till ditt bästa nyårsfirande någonsin?

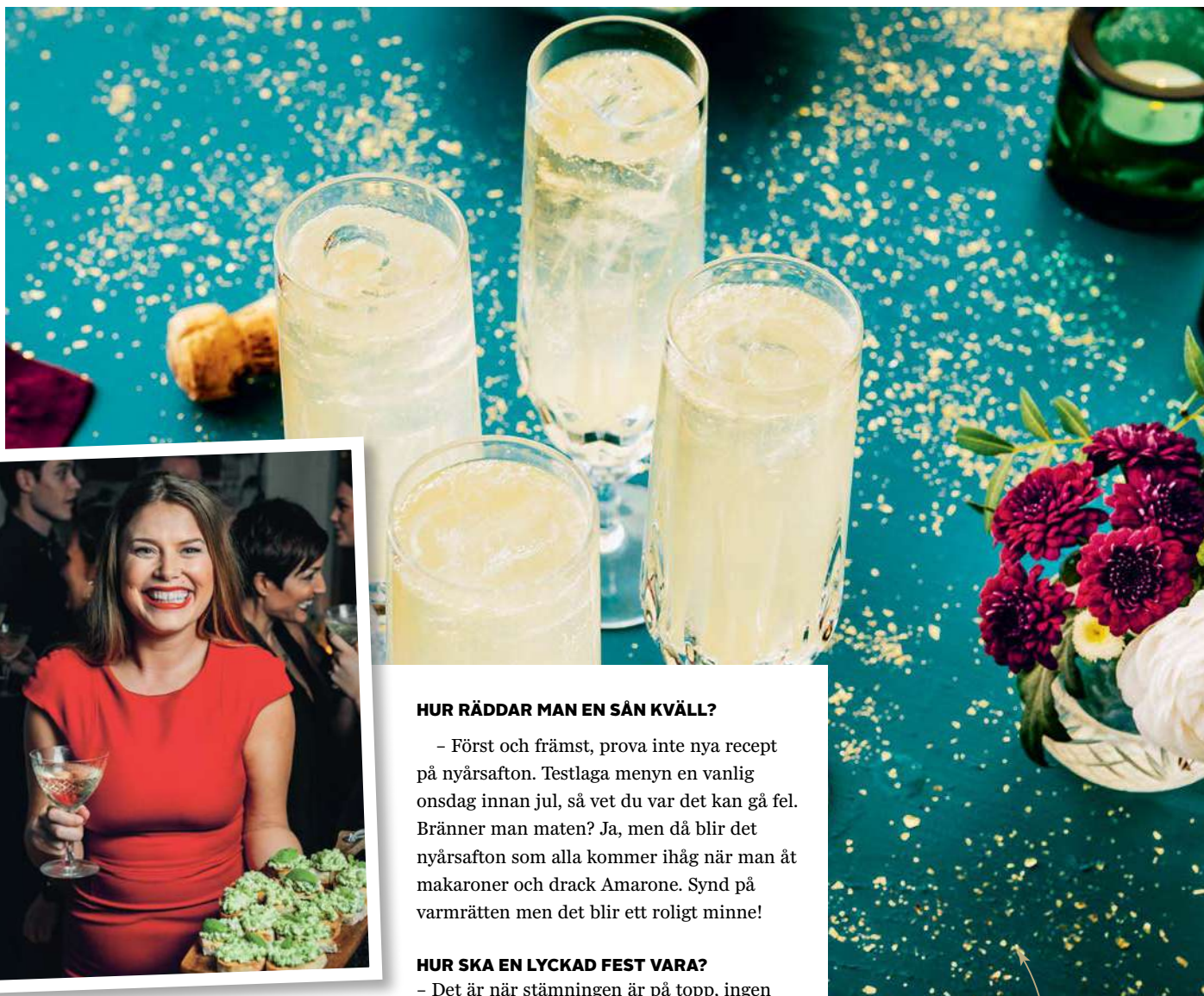
Här delar Jessica med sig av några glada drinkar och sina bästa tips för en lyckad fest.

RECEPT JESSICA FREJ FOTO JOHANNA ÅKERBERG KASSEL



Fest på 30 minuter

En bok full med de bästa tipsen för att fixa festen – från shopping, dukning, sista minuten-fix och paniktips. Fest på 30 minuter (Bonnier Fakta) har några få rätter som är lakto-ovo-vegetariska, men är däremot full av inspiration för festsugna.



HUR GÖR MAN FÖR ATT UNDVIKA ALL FESTSTRESS INFÖR NYÅR?

– Man bryter ner det i små bitar. Tänk att det är en lördagskväll med extra guldkant.

1. Jag ska laga middag. 2. Det kommer hit folk. 3. Vi ska äta tillsammans och ha kul.

VAD ÄR DE VANLIGASTE MISSTAGEN FOLK GÖR?

– Många har extremt höga förväntningar på nyårsfesten och lägger massor med pengar på fyrverkerier och mat. Det stressas hela dagen och man har glömt hälften av det man har planerat. Ta ner stressen, laga en god men inte komplicerad middag, förbered ett kul frågespel och se till att det finns bubbel. Köp bubbel flera veckor innan när du ändå ska köpa glögg till jul så finns den redan hemma.

VAD HÄNDER OM MAN SÄG, BRÄNNER VARMRÄTTEN TILL EN GIGANTISK KOLBIT?

HUR RÄDDAR MAN EN SÅN KVÄLL?

– Först och främst, prova inte nya recept på nyårsafton. Testlaga menyn en vanlig onsdag innan jul, så vet du var det kan gå fel. Bränner man maten? Ja, men då blir det nyårsafton som alla kommer ihåg när man åt makaroner och drack Amarone. Synd på varmrätten men det blir ett roligt minne!

HUR SKA EN LYCKAD FEST VARA?

– Det är när stämningen är på topp, ingen går hem, det skrattas, diskuteras, fuldansas och man lagar vickning. När man vaknar nästa dag hes och lycklig trots att hemmet ser ut som om det vore enklare att bränna upp och köpa nytt än att städa.

NÄMN DE TRE VIKTIGASTE SAKERNA SOM GÖR EN LYCKAD FEST?

– Partysugna vänner, god mat och bra musik!

HUR SKA MAN SOM GÄST BETE SIG NÄR MAN GÅR PÅ FEST?

– Var peppad! Det är det allra viktigaste. Vissa människor inleder med ”jag är så trött”. Det är inte kul att höra om man har ordnat fest. Fake it til you make it, kom taggad och du kommer att bli glad!

VAD DRICKER DU PÅ NYÅR?

– Champagne och cocktails! Ett och annat glas rött kan slinka ner också beroende på meny och location. 🍷

FRENCH 79 – CHAMPAGNEDRINK

🕒 2 min | 6 glas 🌿 🍷

En gammal klassiker som är väldigt god, och vackert blir det också. Se till att alla ingredienser är väl kylda.

2 dl gin
1 ¼ dl färskpressad citron
1 ¼ dl sockerlag
is
1 flaska champagne eller mousserande vin

Fördela ett gäng isbitar i sex höga glas. Fördela gin, citron och sockerlag i glasen. Rör om. Toppa glasen med champagnen och servera.





Jag är kär i iste, det har jag varit sedan jag var barn. Det enda som är lite pyssligt är att det ska svalna innan du blandar med is, men det går ganska snabbt.

ISTE

🕒 15 min | 6-8 glas 🌿 🍷

2 liter vatten
2 msk fruktigt te
1 dl råsocker
1 citron, i skivor
is

ev. till servering
hallon

persika
valfria citrusfrukter

Koka upp hälften av vattnet (1 liter) och slå det över te, socker och citron i en kanna. Låt dra i cirka 10 minuter. Häll på 1 liter kallt vatten. Sila av. Fyll glas med is och eventuellt bär eller frukt. Häll på te och servera.



Sockerlag

Koka upp lika delar socker och vatten tills sockret har lösts upp. Kyl ner. Använd i drinkarna. Sockerlagen håller ungefär en månad i kylskåpet. Har du inte tid att göra din egen sockerlag? Ta vit sirap istället, men tänk på att den är lite sötare så smaka dig fram.



CALVADOS-PROSECCO

🕒 2 min | 6 glas 🌿 🍷

Lätt att göra, och ändå god och festlig. För en alkoholfri drink, ta alkoholfritt mousserande vin och hoppa över calvadosen.

1 flaska torrt mousserande vin, prosecco
1 ½ dl calvados
1 ½ dl koncentrerad äppeljuice

Blanda ihop äppeljuice och calvados och fördela i 6 champagneglas. Toppa med mousserande vin och servera.

MIN LAGERITA

🕒 5 min | 6 glas 🌿 🍷

Om du vill bjuda på något festligare än öl, så blanda lagerita och bjud på. Supergott! Varför inte ställa fram en skål tortillachips med någon god salsa så är festen igång och du har tid att pilla med förrätten.

2 dl tequila
1 ½ dl färskpressad limejuice
1 ½ dl sockerlag
6 flaskor ljus lager à 33 cl, kall salt
is

Häll limejuicen på en ren tallrik. Häll saltet på en annan tallrik. Doppa kanterna på glasen först i lime och sedan i salt. Släng saltet, spara limejuicen. Fyll en kanna med is. Häll i tequila, limejuicen från tallriken och sockerlag och rör om. Häll den iskalla tequilablandningen i glasen och toppa med ölen.

Nyårsbubbel!

Om du frågar dryckesexperten Anette Rosvall så är bubblor och mousserande viner ett måste när det vankas fest och högtid. Här kommer sex pärlande drycker att skåla in det nya året med.

DRYCKESTIPS ANETTE ROSVALL

Norditaliensk favorit

I höstas hälsade jag på hos producenten Ferrari i Trentino i norra Italien, så nummer ett på min lista över mousserande drycker blir deras mousserande vin Ferrari Brut. Det är gjort på samma druvor som man använder i Champagne och görs på exakt samma sätt. Ett kvalitetsvin med hög syra och massor av smak. Passar som aperitif eller som skål på tolvslaget samt till salta och feta rätter. Ferrari Brut finns i Systembolagets ordinarie sortiment och kostar 155 kr.

Ferrari Brut
(#7721), 155 kr

Nästan Champagne

Veuve Ambal är en så kallad Crémant de Bourgogne, det vill säga ett mousserande vin som görs på exakt samma sätt som Champagne, men som inte kommer från det specifika området. Det här vinet är torrt, friskt, med en hög syra och toner av gröna äpplen och citron. Även detta är ett ypperligt vin att skåla in tolvslaget med.

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

Rosa bubblor

Ett roligt och lite annorlunda sätt att dricka bubblor på är det chilenska vinet Fresita, som består av ett mousserande torrt vin och äkta jordgubbspuré. Kul för oss frusna svenskar att kunna njuta av sommarsmaker mitt i vintern.

Fresita
(#7866), 78 kr

Maxa med magnum

En magnumflaska är inte bara roligare, festligare och större. Det är dessutom ett bättre sätt att lagra vinet på, som då får mindre kontakt med syre. Palmérs årgångsmagnum är drägligt prissatta och räcker nästan till en hel fest!

Palmer & Co
(#7867), 829 kr, 1500 ml

Alkoholfritt

En fruktig, blommig och fräsch smak. Passar lika bra till middagen som till tolvslaget.

P.Lex Pure
(#1971), 55 kr

Bubbel med gott samvete

Albet är ytterligare en cava från Spanien, tillverkad av en producent som bryr sig mycket om de avtryck de gör på moder jord. Den här drycken är gjord enligt traditionell metod, det vill säga på samma sätt som Champagne. Vinet har hög syra, är rent, friskt och fruktigt.

Petit Albet
(#77373), 109 kr (beställningssortiment)



Eva De Masi

"PIZZA ÄR INGEN SNABBMAT"

Så säger Eva De Masi, grundaren av MadenItaly som just nu serverar den godaste pizzan vi har smakat. Luftiga och spröda med toppingar som är både annorlunda och helt makalöst smakrika. Eva var inte bara snäll nog att ställa upp på en intervju, hon delade även med sig av tre recept.

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON RECEPT EVA DE MASI
FOTO BARBORA KRALOVICOVA OCH MARTINA ZEMANOVA



VARFÖR VALDE DU ATT STARTA MADENITALY?

V – Jag startade stället 2014 med målet att göra jättebra italiensk street food i Danmark. När man går runt i Köpenhamn inser man att danskarna kanske inte är redo för jätteinnovativ street food, så jag ville göra något de kände igen: pizza! Men jag ville göra den bättre än någon annan.

ALL DIN PIZZA PÅ PAPER ISLAND ÄR VEGETARISK OCH VEGANSK, VARFÖR?

– Jag är själv vegetarian och ville servera vegetariska pizzor, blandat med några köttalternativ. Redan från start hade jag en av de längsta köerna till min pizzeria, men de som sålde bäst var de med kött. Vi skivade tio kilo kött om dagen, det kändes helt galet. Jag bestämde mig för att ta bort köttet, anställde en vegetarisk kock och skrev om menyn helt. Den enda djurprodukten vi använder nu är en dansk-italiensk mozzarella.

DIN PIZZABOTTEN ÄR DEN GODASTE VI HAR SMAKAT, VAD ÄR HEMLIGHETEN?

– Vi använder bara rätt teknik och ett bra mjöl. Pizza är ingen snabbmat, det är ett hantverk. Men eftersom pizza nu finns i hela

världen så har det blivit så att 95 procent av alla människor äter dålig pizza. Mognaden av degen är viktigast, att den får jäsa länge. Hos oss jäser den mellan 24-48 timmar och då bryts protein, stärkelse och fett ner och du får en lättare deg. Sen har vi mycket högre andel vatten vilket gör degen väldigt luftig.

OCH DET HÄR MED ATT GÖRA PIZZA UTAN OST...

– Vi experimenterar hela tiden. Vanligtvis brukar pizza toppas med ost av väldigt låg kvalitet, så det handlar inte bara om smak, ost tillför ju även fett. Därför gör vi ost och pesto på mandel, solrosfrön, sesamfrön m.m. för att få den där krämiga och feta känslan, men samtidigt ett hälsosammare alternativ utan kolesterol.

HUR HAR REAKTIONERNA VARIT?

– I början var det många som frågade efter hawaiipizza eller ketchup att ha på, men sådant får jag inte höra längre! Men folk är överlag väldigt positiva. De ser allt arbete vi lägger ner och älskar våra vegetariska toppingar.

HUR TYCKER DU ATT EN PERFEKT PIZZA SKA VARA?

– Lätt, knaprig, smakrik och gjord på hållbara ingredienser. 🍕



MadenItaly

Pizzaställe med autentiska italienska pizzor. Drivs av Eva De Masi och finns på Paper Island i Köpenhamn. Alla pizzor är lakto-vegetariska eller veganska. www.madenitaly.dk

Paper Island

Paper Island (Papirøen) ligger ett stenkast från Nyhavn i Köpenhamn. De gamla industrilokalerna är nu fyllda med utställningslokaler, men framför allt en helt fantastisk food court. För vego-älskare finns här förutom pizza även asiatiskt, libanesiskt och peruanskt att äta.

www.copenhagenstreetfood.dk



Vi tycker ju definitivt att du ska testa den här degen, för den är helt galet bra. Men om du inte orkar eller har tid, köp med dig deg från närmsta pizzeria, eller leta efter kyld i kyldisken.



Video guide

Om du vill se hur man blandar ihop degen och jäser den så har Eva gjort en tydlig video på www.madenitaly.dk/make-pizza-home
Lösénordet är Pizza4Life.

PIZZADEG

🕒 15 min + 1 dygn | 4 pizzor 🌱 🍃

Den här degen är inte jobbig att göra, men tar däremot tid. Den är kladdigare än vanlig deg, men det är också hemligheten. Och ja, allt står i gram, men det är bara för att resultatet ska bli så bra som möjligt.

850 g vetemjöl special, ekologiskt
150 g dinkelmjöl, ekologiskt
10 g färsk jäst (ca ¼ paket)
700 g kallt vatten
1 msk salt
2 msk olivolja

Blanda vetemjöl special och dinkelmjöl i en stor bunke. Rör ut jästen i ½ dl av det kalla vattnet och blanda ner i mjölet. Använd en sked eller slickepott och rör ner ytterligare

600 g vatten. Blanda resterande ½ dl vatten med saltet och rör ner. Du kommer att få en väldigt lös deg, mer som en tjock smet. Avsluta med att vända ner olivoljan. Täck över bunken med en handduk och låt stå i 15 minuter.

Skrapa ut degen på ett väl mjölat bakkbord. Låtsas att degen har fyra kanter som du viker/vänder in mot mitten. Den kommer att vara kladdig, men gör så gott du kan. Olja bunken och lägg tillbaka degen. Låt vila i 15 minuter och upprepa sedan hela proceduren två gånger. Nu borde degen inte vara lika kladdig längre.

Lägg degen i skålen och täck ordentligt med plastfolie. Du kan även lägga den i en stor plastlåda med lock. Låt vila i kylan i 12-24 timmar.

Ta ut degen ur kylan och låt den bli rumstempererad, det tar 4-6 timmar.



PIZZA MED ROSÉSALLAD OCH SOLTORKAD TOMATPESTO

🕒 55 min | 4 portioner 🍴

Vanligtvis brukar vi ju lägga på toppingen innan pizzan gräddas, men här är det tvärtom som gäller. Dessutom med den lite ovanliga rosésalladen. Du kan köpa färdig röd pesto, men allt blir ju godare om du gör det själv.

Rosésallad

2 huvuden rosésallad, även känt som radicchio
olivolja

Soltorkad tomatpesto

80 g soltorkade tomater
10 g mandlar
20 g oliver
1 dl färsk basilika
olivolja
salt
rostade valnötter till servering

Rosésallad

Skär rosésalladen i klyftor. Stek den i lite olivolja tills den börjar få färg. Lägg på ett lock och ställ åt sidan så länge.

Soltorkad tomatpesto

Mixa ihop soltorkade tomater, mandlar, oliver och basilika i en matberedare. Tillsätt eventuellt lite vatten om du vill ha en lösare konsistens. Smaka av med olivolja och salt.

Sätt ugnen på maxtemperatur, 250-300 grader. Har du en pizzasten lägger du in den, annars går det bra att sälla in plåtarna så att de blir riktigt varma.

Dela degen i fyra bitar och dra och pressa ut den på bakplåtspapper. Kavla inte, då pressar du ut alla luftbubblor. Ringla över olivolja och grädda i 8-10 minuter.

När den är klar brer du på den soltorkade tomatpeston samt fördelar rosésalladen över. Strö över rostade valnötter.

PIZZA MED MANDELPESTO OCH PANERAD ZUCCHINI

🕒 50 min | 4 portioner 🍴

Ett frasigt täcke med panerad zucchini. Det kanske låter som en blygsam topping, men det här var vår absoluta favorit.

Mandelpesto

150 g mandel, utan skal
1 ½ dl vatten
½ dl vitlöksklyfta, finhackad
salt
olivolja

Panerad zucchini

3 zucchini
4 dl brödsulor
olivolja
salt
svartpeppar

1 tomat, i tunna klyftor
färsk basilika

Mandelpesto

Mixa mandeln i en matberedare tillsammans med hälften av vattnet och vitlök. Tillsätt mer vatten tills du får en bra konsistens. Smaka av med salt och olivolja.

Panerad zucchini

Sätt ugnen på 160 grader. Skiva zucchini på längden i 3 mm tunna skivor. Lägg skivorna på en bakplåtspappersklädd plåt och strö över brödsulor, olivolja, salt och peppar. Ställ in i ugnen i 20-25 minuter eller tills brödsulorna har fått färg.

Sätt ugnen på maxtemperatur, 250-300 grader. Har du en pizzasten lägger du in den, annars går det bra att sälla in plåtarna så att de blir riktigt varma. Dela degen i fyra bitar och dra och pressa ut den på bakplåtspapper. Kavla inte, då pressar du ut alla luftbubblor. Ringla över olivolja och grädda i 8-10 minuter.

När den är klar brer du på mandelpeston och toppar med den panerade zucchini, färsk tomat och basilikablod.

PIZZA MED GRILLAD PAPRIKA, POTATIS OCH TIMJAN

🕒 2 tim | 4 portioner 🍴

Potatis ser man sällan på pizzor här i Sverige, men det är fruktansvärt gott. Speciellt med kryddig grillad paprika.

1 röd paprika
1 gul paprika
1 vitlöksklyfta, finhackad
1-2 tsk finhackad röd chili
2 potatisar, i tunna klyftor
2 schalottenlökar, fint skivade
salt
svartpeppar
färsk timjan
olivolja

Sätt ugnen på 180 grader. Halvera paprikorna och lägg dem med snittytan nedåt på en plåt. Pensla med olivolja och ställ in i ugnen i 45 minuter. Ta ut och lägg ner i en skål och täck med plastfolie. Låt stå tills paprikorna har svalnat något och dra sedan bort skalet. Hacka dem grovt och blanda med lite olivolja, vitlök och chili. Låt marinera under tiden.

Rosta potatisklyftorna i ugnen i 15 minuter eller tills de är mjuka. Krydda med salt och peppar.

Höj temperaturen till maxtemperatur, 250-300 grader. Dra och tryck ut degen på ett bakplåtspapper. Strö över potatis och schalottenlök. Ringla över olivolja och salta.

Grädda i 8-10 minuter. Ta ut pizzen och strö över de grillade paprikorna och färsk timjan. Ställ tillbaka i ugnen i 5 minuter.



MISSA INTE JULENS BÄSTA ERBJUDANDE!

Prenumerera på **12 nummer** av VEGO – Sveriges första och största vegetariska mattidning till **kampanjpris**.

12 NUMMER ENDAST 596:-

SÅ FÅR DU EN KERAMISK GRÖNSAKSKNIV FRÅN KYOCERA PÅ KÖPET! (VÄRDE 585 KR)

ELLER PRENUMERERA OCH FÅ BOKEN "VEGAN PÅ 21 DAGAR" PÅ KÖPET!

Posta **prenkortet** bifogat i tidningen.

6 NUMMER FÖR ENDAST 298:-

SÅ FÅR DU VÅR KOKBOK
"VEGAN PÅ 21 DAGAR" PÅ KÖPET!
(VÄRDE 119 KR)



VEGO



@matmagasinetvego



@vegomagasinet

VEGOSTADEN N° 1

New York, New York

New York måste vara världens bästa vegostad, med ett utbud lika brett som Hudsonfloden. Här finns allt från het street food, hypad dinermat och finstämd fine dining. Allt inramat av dånande trafik, myllrande gator, blinkande neon och allt annat man älskar med staden som aldrig sover. TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

JUST DO IT!

Bästa tiden att åka är egentligen året runt, men det är kanske bra att undvika juli och augusti då det kan bli riktigt hett i stan.

New York är lite av staden som man antingen älskar eller hatar. Vissa älskar den aldrig sinande strömmen av folk längs Manhattans gator och det ständiga bruset av liv och trafik... andra hatar det. Men grejen är att det finns ett område för alla. Shoppa loss längs Madison Avenue, varva ner i de mer avslappnade kvarteren i Greenwich, gå i lite annorlunda och designbutiker i Chelsea, se på rika snubbar i stärkta kostymer i finansdistriktet eller dröm om svindyra lyor på Upper East Side. Oavsett går det inte att låta bli att charmas av staden som har allt.

Och alla "måsten" då? Ja, det finns ju en del. Att åka upp i Empire State Building är faktiskt en svindlande upplevelse som kommer att generera många bilder till ditt Instagram-konto. Kön går snabbare än du tror och ett tips är att åka på eftermiddagen så att du får se en blinkande stad i solnedgång.

Frihetsgudinnan är okej, men köerna är oftast långa och vi tycker att det räcker att vinka åt henne från Battery Park.

Chelsea Market är en kul inomhusmarknad. Kanske inte som man tänker sig en marknad,

men här finns en rad trevliga butiker och matställen. Bowery Kitchen Supply har grymma köksredskap till bra priser.

VANDRA GENOM Chinatown och vidare genom Little Italy, en tur som bjuder på många roliga personligheter och matbutiker.

High Line är en gammal järnväg som var i bruk 1934-1980 och som nu är en mysig park, upphöjd över Chelsea. Brooklyn Bridge ger pigga ben en trevlig promenad med en vy över hela Manhattan. Perfekt om du vill uppleva mer av Brooklyn och Williamsburg med alla sina finurliga butiker, alternativa shoppingstråk och trevliga vegoställen.

Och så självklart Central Park, parkernas park. Ett gigantiskt grönområde med stora fält, skogsområden, glittrande dammar, lekplatser, utomhusgym, caféer och mycket annat. Här finns även American Museum of Natural History och The Metropolitan Museum of Art om du är intresserad av sänt.

Psst... Om du har en dag över och solen gassar, ta en timmes tågtur till Coney Island och doppa dig i Atlanten. Här finns även en gigantisk nöjespark precis vid stranden där man kan leka av sig. 📍



SNABBMAT

TERRI VEGAN

Här serveras grillade mackor att dregla över, sallader att dyka ner i och bakverk att slåss om. En perfekt lunch eller mat i farten. Mycket går även att få glutenfritt. Finns på flera ställen i stan.

60 W 23rd St
terrinyc.com

CINNAMON SNAIL VEGAN



Wow, säger vi bara. Den prisbelönta foodtrucken Cinnamon Snail har nu även ett fast ställe. Deras Beastmode-burgare på seitan och jalapeno mac'n'cheese var makalös, likaså deras otaliga munkar. Får ni tag på den med halloncheesecake så slå till.

2 Pennsylvania Plaza
www.cinnamonsnail.com



CHAMPS FAMILY BAKERY

Williamsburg har många pärlor, men det här är vår favorit. En hyfsat klassisk diner, perfekt för en lång brunch. Pannkakor vi inte vill dela med oss av, mozzarella sticks så goda att vi grät och burgare att sluka hela.

197 Meserole St
www.champsdiner.com

BY CHLOE

Det kanske mest hyllade stället i stan just nu och som precis

öppnade ett konditori bredvid flaggskeppsbutiken. Fräsch snabbmat som är brutalt god. Deras mac'n'cheese på sötpotatis med shiitakebacon höll oss sömnlösa länge.

185 Bleeker St
ychefchloe.com

SUPERIORITY BURGER

Här serveras burgaren som utsågs till "Världens godaste" av GQ Magazine, en liten bönburgare för sex dollar som faktiskt är riktigt mumsig. Perfekt om du vill ha något litet på vägen. Räkna med kö.

430 E 9th St
www.superiorityburger.com

OO + CO

Lyxiga pizzor med grönsakerna i fokus. Här toppas pizzorna med ost gjord på macadamianötter, mandel eller cashew. Spännande kombinationer i en vackert svalt inredd lokal.

65 2nd Ave
matthewkenneycuisine.com/hospitality

BLOSSOM DU JOUR

Små krypin med snabbmat som finns över hela Manhattan. Super när man vill få tag på något nu, nu. **617 9th Ave**
blossomdujour.com

Terri's grillade mackor är smått legendariska.



Vandra över Brooklyn Bridge och se New York från en ny vinkel. I Brooklyn finns även en rad vegoställen värda ett besök.

RESTAURANG

CANDLE 79

Vackert beläget på Upper East Side ligger den kanske mest älskade av veganrestaurangerna, Candle 79. Lite finare, vällagad mat i en mysig miljö. Deras Seitan Piccata är paradrätten, men våga prova de andra också, du kommer inte att bli besviken. Psst... populärt hos kändisar, så håll ögonen öppna.

154 E 79th St
www.candle79.com

BLOSSOM

I samma nivå som Candle 79 och till viss del nästan samma meny. Vällagat, roligt och gott. Deras tempeh (fermenterade sojaböner) var otroligt god. **187 9th Avenue**
blossomnyc.com



DIRT CANDY

Coolt, hypat fine dining-ställe med grönsakerna i fokus som har vunnit flera priser för sin innovativa mat. Tänk på att boka bord i tid, det här stället är väldigt populärt.

86 Allen St
www.dirtcandynyc.com

HANGAWI

En oas att fly till när bruset utanför blir för mycket. Här ombeds man ta av sig skorna i entrén för att njuta av avskalad, välsmakande koreansk mat. **12 E 32nd St**
www.hangawirestaurant.com

Tunnelbana

Tunnelbana. De har ett väldigt bra tunnelbanenät. Ett tips är att ladda ner en app med tunnelbanenätet så att du enkelt kan hitta eftersom informationen ibland är knapphändig. Tunnelbana på dagen är ett måste. Även om det är "staden man går i" så är avstånden långa. Många rekommenderar att man inte tar tunnelbanan på nätter och det kan vara smart.

BUDDHA BODAI KOSHER

Dim sum-restaurang mitt i Chinatown. Beställ in en rad olika dumplings, buns och vårrullar. Genuint och läckert.

77 Mulberry St

www.buddhavegetarian.com

MOTHER OF PEARL

Polynesisk mat äter man för sällan. Här är det plock som gäller så beställ in ett gäng rätter och hugg in. Glöm inte att beställa in drinken Shark Eye, som serveras i en söt porslinshaj och dräcks med "blod" vid servering.

95 Avenue A

www.motherofpearlnewyork.com



ERIN MCKENNA'S BAKERY NYC

Älskar du bakverk måste du hit! Deras vaniljcupcake utsågs till "New Yorks bästa" och då är den helt vegansk, glutenfri, fri från raffinerat socker, fri från soja och fri från nötter. Testa även deras chocolate chip cookie sandwich.

248 Broome St

www.erinmckennasbakery.com

DUN-WELL DOUGHNUTS

Ett helt veganskt munkställe där man byter sortiment varje dag.

222 Montrose Avenue

www.dunwelldoughnuts.com

RICE CREAM SHOPPE

Ett stenkast från By Chloe ligger ett ställe som bara säljer... rispuddingar. De finns i en rad olika varianter varav hälften är veganska. Favoriten är kolasmak.

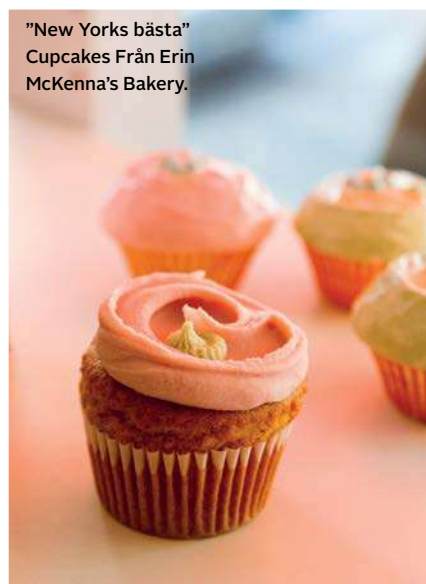
195 Bleecker St

[ricecreamshoppe.com](http://www.ricecreamshoppe.com)

På Cinnamon Snail har de en rad olika donuts varje dag. Mums!



"New Yorks bästa" Cupcakes Från Erin McKenna's Bakery.



Dricksa!

Servicepersonalen här lever till stor del på dricksen och ja, servicen blir lite därefter. 15-20 % är standard, men lägg till mer om du är supernöjd. Är du på en bar kan du räkna med 1 dollar per drink.

SHOPPING

WHOLE FOODS MARKET

Kolla in vegoutbudet hos världens bästa matbutikskedja. Köp med från deras mer än generösa självplocksbuffé och testa växtbaserade ostar från t ex Kite Hill, Miyokos Kitchen och Tree Hill.

250 7th Ave

270 Greenwich St

226 E 57th St

www.wholefoodsmarket.com



HÅLL DIG FRISK

NÄR SOLEN TAR SEMESTER



VEGAN D3-VITAMIN FRÅN LAV

D-vitamin bidrar till immunsystemets normala funktion.

Vegansk källa till den kroppsegna formen av D-vitamin.

Hållbar odling och varsam extraktion av vegansk källa till D3-vitamin.

Egen svensk tillverkning

De flesta produkterna tillverkas eller förädlas i vår moderna produktionsanläggning i Borghamn.

Vi använder kapslar för att slippa onödiga tillsatser.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost.

www.helhetshalsa.se



Julklappstips: Pralinkurs!

Köp en pralinkurs på Lynn Pilling Chocolatiere! Ta med en eller flera vänner och ät så mycket choklad ni orkar. Ordinarie pris är 650 kr, men om du anger koden VEGO när du bokar får du 10 % rabatt. Gäller till och med 31 december 2016.

GÖR DINA EGNA VEGANSKA PRALINER!

På Davidshallsgatan i Malmö har Lynn Pilling öppnat en liten oas för alla chokladälskare. Här kan du inte bara köpa veganska praliner på plats, utan du kan nu även gå en kurs och lära dig hantverket från grunden, vilket var precis vad jag gjorde.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Vi kliver in i den lilla butiken på Davidshallsgatan i Malmö och möts av en sprudlande glad Lynn, som för bara några dagar sedan började sälja veganska praliner i sin monter och som redan har märkt av ett stort intresse, inte minst på sociala medier. Vi passerar en vägg med pralinaskar med företagsloggor tryckta på ovansidan, en liten specialitet som Lynn erbjuder sina chokladälskande företagskunder.

Havregrädde är det som har fått ersätta kogrädden i pralinerna, vilket inte bara ger chokladtryffeln en god smak, utan även en mycket lättare och fluffigare konsistens, inte helt olik en mousse. Det doftar choklad i hela butiken och Lynn berättar att hon precis har börjat tillverka sin egen choklad här, från böna till chokladkaka, i samarbete med "The Barn Chocolate".

Lynn började sin chokladkarriär i Lund. Det var där hon år 2010 beslöt sig för att utbilda sig till chocolatier. Till en början hyrde hon in sig i en källare där hon började sin produktion. Hon jobbade heltid på sitt "vanliga" jobb, men såg ändå till att förse runt 20 återförsäljare med praliner.

I butiken tas det fram 50 nya praliner varje år. Man testar smak, utseende, konsistens, allt! Efter några månader går 20 stycken vidare till produktion och börjar sedan säljas i butiken. Lynn har även tagit fram exklusiva läppformade, chiliheta praliner till den nya takbaren GrillJanne (nya Story Hotel i Malmö).

Lynn har en kompis som inte bara är vegetarian utan även glutenintolerant och laktosintolerant. Det var så hela intresset för mjölkfria praliner började.

DEN STORA GREJEN som Lynn satsar på nu är pralinkurser. Jepp, du hörde rätt. Ta med ett gäng vänner, kom hit och tillbringa cirka fyra timmar i Lynns händer. Hela grejen är att du får skapa precis vad du vill.

– Du väljer formen, dekoration, fyllning, smaksättning... och du får med dig allt hem. Och du får äta en rad med olika praliner under kursen, säger Lynn glatt. Vi är övertygade.

Psst... Om du inte vill kladda ner dig kan

du komma förbi på konsultation, så gör Lynn pralinerna åt dig och du hämtar dem en vecka senare. Smart va?

Jag sätter på mig ett förkläde och är redo.

Det första vi gör är att bestämma fyllningen. Lynn går igenom hyllorna med allt möjligt som jag kan få använda mig av: valnötter, pekannötter, chili, torkad blomkål, rosor, sylt, marmelad, saltorkade tomater, olivolja, fleur d'Orange, mandel, pistagenötter, hasselnötter, limoncello, champagne-cognac, körsbärslikör, glögg, hallon m.m.

"Här finns en uppsjö av former – allt från pyramider och hjärtan till blommor och buddhafigurer."

JAG VÄLJER TRE

praliner – gräddkola/hasselnöt, björnbär/pistage och apelsin/pekannöt.

Efter det får vi välja vilken

pralinform vi vill ha. Här finns en uppsjö av former – allt från pyramider och hjärtan till blommor och buddhafigurer. Det är även nu man får bestämma hur de ska dekoreras. Jag väljer att pensla mina praliner med guldpulver och ett rött pulver, vilket ger ett vackert skimmer när de är klara.

Vi börjar med att fylla pralinformarna med choklad. Det är lite Willy Wonka och chokladfabriken över det hela när den tempererade chokladen bokstavligt talat strömmar ut över formen. Formen läggs upp och ned på en maskin som skakar bort överflöd choklad och lämnar kvar ett perfekt tunt lager. In i kylan.

Nu blandar vi ihop fyllningen. Samma flödande choklad blandas med havregrädde och valfri smaksättning. Här är det bara att gå på känsla. Smakar det rätt, så har du också gjort rätt. Vi pillar sedan ner nötter i de former som ska ha det och spritsar ner de nygjorda chokladtryfflarna. Sista grejen är att täcka "undersidan" med choklad, skrapa bort överflödet och ställa in i kylan en sista gång.

Ögonblicket när vi ploppar ur pralinerna ur formarna är pur lycka. Åh, så fina! Som små perfekta juveler. Jag kastar mig över dem och trycker in så många jag kan i munnen samtidigt som Lynn räddar några och paketerar fint i askar som jag får ta med mig hem.

– Jag gör inte det här för pengarna, jag gör det för att jag vill att folk ska äta mer choklad, ler Lynn. ☺



Fyll dina praliner med smakerna du gillar mest.



Lynn Pilling Chocolatiere

Chokladbutik med en rad olika praliner, samt ett helt veganskt sortiment. Erbjuder även pralinkurser. Adress: Davidshallsgatan 25, Malmö. www.lynnpillingchocolatier.com



Have it your way!
Natural soy strips
TZAY



Just salt
& pepper
added.

Perfekta
till tacos
& pasta

Nu får du bestämma vad din TZAY ska smaka.

Med våra grymma, veganska, glutenfria och proteinrika sojastrimlor kan du krydda hur du vill. Vi har bara förberett med lite salt och peppar. Använd dem t ex i pastasås, wraps eller tacos. Du hittar dem i vegfrysdisken. Enjoy!

PS. För mer inspiration: tzay.se eller [#tzay](https://twitter.com/tzay)



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 handla loss på www.vegomagasinet.se.

Beställer du i vår butik får du din bok signerad.

179:-



Vego - Vegansk mat för alla tillfällen av Mattias Kristiansson. Perfekt inför sommarens grillfester.

149:-



Vego hela dagen
Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. För unga vego-älskare och barnfamiljer.

179:-



Välkommen till Vego riket
Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Mat till vardag, fest och allt däremellan.

119:-



Tygkasse Go Vego
Svart tygkasse med texten Go Vego. Ekologisk och Fairtrade.

HAR DU MISSAT ETT NUMMER AV VEGO?

239:-

Svart förkläde med texten Go Vego. Certifieringar: ekologisk och Fairtrade.



Gamla nummer av VEGO
Gamla nummer av tidningen VEGO finns att köpa från 29 kr styck.

VEGO T-shirts

T-shirt med Go Vego-tryck, finns i färgen mörkgrå. You eat what? finns i färgerna rosa och grönt. Ekologisk och Fairtrade.



179:-

119:-



Frakt tillkommer i beställningarna.

Receptregister

HITTA DINA FAVORITER HÄR

JULBORD

Veganmormos vegobollar 31
Stuvad vitkål med vegobollar 48
Balsamrostad brysselkål 48
Bakad mandelost med pepparrot 48
Fänkål i citronmajonnäs 48
Hel griljerad rotselleri 51
Pumpabiffar 51
Grönkålspesto 51
Picklad pumpa med stjärnanis 51
Krämig gurksallad med tångkaviar 51
Vita bönor i hovmästarsås 52
Dillig tomat och aubergine 52
Saffransgul jordärtskocksgratäng 52
Quinoasallad med rödbeta 52
Julbröd med kanel 55

SÖTSAKER & BAKVERK

Muslibollar 6
Potatistunnbröd 22
Snabb glass med avokado, banan och bär 33
Ris à la Malta med vit choklad och apelsinsås 55
Chokladbiskvier med flingsalt 56
Saffransbullar fyllda med mandelmassa 56
Raw apelsinpralin 58
Raw hasselnötspralin 58
Raw marsipanbollar med choklad 58

Jordnötsfudge 61
Chokladfudge 61
Kokosbitar 61
Mintkyssar 61
Kokoskolasås 63
Riskrisp med jordnötssmör 66

NYÅRSMENY

Friterad matbanan med äppelsalsa 89
Ångade edamamebönor med koreanskt flingsalt 89
Friterade vårrullar med sweet chilisås 90
Citronconfiterad sötpotatis med citron- och tofucrème 90
Vitlöksfrästa haricots verts med friterad ostronskivling 90
Gyoza med edamamebönor, ingefära och rostad mandel 91
Ljummen torkad rödbeta med tofucrème 91
Sesamgurka 91
Kardemummatryffel 92
Äpplewonton med kola- och ingefärsdipp 92

VARMRÄTTER

Kålpudding 13
Sötpotatisnudlar med grönkål och rostade kikärtor 23

Ugnsbakad sötpotatis med svarta bönor 27
Pasta med krämig avokadosås 65
Enkel quinoagratäng 65
Brysselkålstaco 65
Blomkålsbiffar med linssallad 66
Sötpotatisbiffar med saffran och krämig gurksallad 75
Saffransrisotto med shiitakebacon 76
Pizza med rosésallad och soltorkad tomatpesto 101
Mandelpesto och panerad zucchini 101
Grillad paprika, potatis och timjan 101

SOPPOR & GRYTOR

Ramen 9
Dhal med pumpa 13
Rostad rotfruktssoppa 15
Minestrone med vita bönor 34
Potatis- och linsgryta med persiljesalsa 37
Familjens curryfavorit 37
Mild majssoppa 38
Blomkålssoppa med ris 64
Indisk potatisgryta med ärtor 64

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Gräddbakade jordärtskockor 8
Toast med grönkålsstuvning 14
Rostad rotsaksallad med cashewkräm 21
Polkabetscarpaccio 22
Macka med tofuröra 44
Zucchinipommes 66
Saffranshummus med stekt grönt och gula russin 73
Saffransgranola 74
Confiterad fänkål med saffran 75

DRYCKER

Varm choklad med Earl Grey 10
Grönkålsshot 16
French 79 - 95
Iste 96
Calvados-Prosecco 96
Lagerita 96

GOTT I VINTER

Säsongen bjuder på en massa mustiga smaker. Testa den rostade rotfruktssoppan på SIDAN 15.

NÄSTA NUMMER... UTE REDAN DEN 29 DECEMBER!

DESSUTOM

Fräsch mat från Siri Barje
Raw Afternoon Tea
Lyxig trerätters från Godot
Bästa guiden till Göteborg
Lär dig grodda

Ett grönt 2017!

- RECEPTEN
- INSPIRATIONEN
- TIPSSEN

VEGANUTMANING

Är du redo? Nu kör vi!

ENKEL OCH SUPERGRÖN MAT

Starta året starkare än någonsin

KÅL, KÅL OCH KÅL

En klassiker att älska

SÅ FÅR DU NYA VANOR

Tips och tricks



Ersättingsguide

GENVÄGAR I VEGOVÄRLDEN

MJÖLK OCH GRÄDDE

DRICKA OCH BAKNING

Mandelmjök
Hasselnötsmjök
Sötad och osötad sojamjök
Havremjök
Rismjök
Quinoamjök
Cashewmjök
m fl.

MATLAGNING

Osötad sojamjök
Havremjök
Rismjök
Kokosmjök
Mandelmjök
Cashewmjök

MATLAGNINGSGRÄDDE

Havregrädde
Sojagrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

VISPGRÄDDE

Alpro Airy & Creamy (soja)
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Plant Creamy Dessert (havre)

YOGHURT & CRÈME FRAICHE

Soja- och 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, ICA, Coop och Flora.

OST

På mackan gillar vi t ex Astrid & Apornas "Jeezly original" samt Vegustos sortiment och Violife. I matlagning passar ostar som Cheezly och Vegusto. Parmesan från Violife och A & A. Det finns även ett antal smältbara ostar från ovan nämnda märken.

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 hälsokost-butiker. Torkad färs går även att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

KÖTTBULLAR

Vegobullar från bl a Anamma, Hälsans kök och Astrid & Aporna. Även fryst falafel från flera olika producenter.

KORV

Det finns flera olika vegokorvar, 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. 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.

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.

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

Tzay, frysdisker.

Anamma har färs, bitar, schnitzlar, filéer mm.

Tempeh, fermenterade soja-bönor.

Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

Hälsans Kök har flera produkter, från bollar och burgare till nuggets och biffar.

Quorn har schnitzlar och nuggets.

Oumph har flera olika neutrala och smaksatta alternativ i frysdisker.

ANDRA BIFFAR

Hälsans Kök har couscous- och linsbiffar.

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.



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

Frys 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.



KISSED BY ECO

100% vegan!



15%

Ange rabattkod

HEJVEGO

i kassan och få 15%
rabatt på nästa order!*

*giltigt vid ett köp/person
ej reavaror & presentkor
t.o.m. 30 juni 2017

**CRUELTY
FREE**

SMASHING LIPS
AMAZING EYES
PERFECT SKIN

Must have
today

GIFT FRI
SKÖNHET

Vegan så klart!

NATURAL & CRUELTY FREE
beauty

www.kissedbyeco.se

Ekologisk frukost från växtriket



Planti är inte ett varumärke som alla andra. Vi ägs av den ideella stiftelsen Kavlifonden som har ett enda syfte, att förvalta och dela ut vårt överskott till välgörande ändamål. Varje år ger fonden stora bidrag till forskning och humanitära projekt i Sverige och hela världen. När du väljer Planti® får du njuta av fantastiska smakupplevelser från växtriket och samtidigt bidra till en bättre värld. Läs mer på www.planti.se.

Planti
Ett gott val från växtriket