

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

VEGO

JULSPECIAL

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

GRÖNASTE JULMATEN

35 ENKLA RECEPT

Underbart
knapriga
grönkåls- och
rödbetsbollar

**MEDVETNA
JULKLAPPAR**
GE MED OMTANKE

NYÅRSFESTEN ÄR FIXAD

VI HAR MATEN
OCH DRINKARNA

VÄRMANDE MAT
FRÅN NÄR OCH FJÄRRAN

VEGO
växer mest!
83 000
läsare

Sött, salt
och choklad

NR 6 2017 NOV-DEC
PRIS 59:- (INKL. MOMS)
FINLAND 790 EUR
NORGE 69 NOK



BAKA MED TWIST - AYURVEDA - KÅLROTEN INTAR KÖKET - RES TILL MAROCKO - VINTERMAT



Chunky,
chunky!

For the fun of it.

Inspiration tzay.se #tzay

Tzaylicious!

Gott, grönt och superkul att tillaga på många olika sätt – det är det som är TZAY. Och familjen har nu blivit ännu större. Våra veganska och glutenfria produkter finns som filéer, chunky sojaspett, bitar och som naturella sojastrimlor och du hittar oss i både kyl- och frysdisk.



VEGO

Förlag Vegoriket AB
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Art Director
Utopi

Omslagsbild
Eva Hildén

Korrektur
Camilla Dunér

Annonsera
jonatan.soderstrom@capemedia.se

Kontakta oss
redaktionen@vegomagasinet.se

Tryck
PunaMusta

Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mejl: vego@pressdata.se



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



Välkommen till tidningen Vego

Bjud in släkten till vegovärmen

Man kan chockas, förfäras och sucka över att det varje jul äts 9 000 ton julskinka i det här landet. 9 000 ton! Jag har ingen statistik på hur många kålrötter och rotselleri som griljeras i stugorna, det är nog inte alltför spännande siffror. Men i stället för att morra och muttra vill jag se julen som ett ypperligt tillfälle att bjuda nära och kära på grön kärlek. Vi i Sverige har nämligen det ultimata ”prova på”-formatet på vår julmat... det är ju en spektakulär buffé! Så om du inte har gjort som jag och tagit över hela julbordet med helvegetariska godsaker, så smyg in ett gäng i alla fall. Erbjud dig en hjälpende hand, vilket alla som stressar över julmaten mer än gärna tar emot, och duka fram några av dina absoluta favoriter. Säg inget, bara le inbjudande och låt gästerna hugga in bäst de vill. Och nej, julmiddagen ska inte bli en hätsk paneldiskussion om huruvida grönt är skönt och kött är gött (vi vet ju redan svaret), men det kan bli en ögonöppnare för de som inte alltid käkar vego. Ja, det kan vara svårt att bita sig i läppen och samtidigt föra en normal konversation, men det får du stå ut med. För är det något god mat gör så är det att mjuka upp folk inför det som komma skall. Snart frågar de hur du gör sill utan sill, bollar utan malda djur och majonnäs utan ägg. De kommer att fråga sig själva ”hur kan det bli så gott?” tusen gånger innan de kommer på svaret... därför att grönt är skönt!

Så bjud in släkten till vegovärlden och plantera sedan ett litet grönt frö hos dem i mellandagarna... det där om att äta mer vego under 2018. Att börja året grönt och prova på, vad har de att förlora? Trolla fram några enkla vardagsrecept, omöjliga att misslyckas med, och skicka i väg dem med ett lätt hurra. Nu är ditt uppdrag utfört, bra jobbat vegoambassadör! För som vi alla vet går det inte att vaggas in i den härliga vegovaggan utan att bli fullständigt förälskad i allt som vegovärlden har att erbjuda.

Undrar du hur jag ska fira? Jag kommer att gå all in med dekorationer i år. Det bara känns rätt. Om en vuxen hade sagt nej och ett barn skrikit JA! så är det rätt för mig. Min plan är att återigen kapa julbordet och göra det till mitt, tillsammans med min närmsta familj. Det blir varm toddy från sida 48, brutalt god hasselnötslimpa från sida 44 och godis i mängder från sida 52.

God grön jul på er!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO



Mer jul!
Vi har nu maxat vår hemsida med ännu fler juliga recept. Bryssel-kålsgratäng, saffransmorötter, fänkål i citronmajonnäs, picklad svamp, skagenröra och blinier. Så om du, som jag, inte får nog av grön julmat, gå in på vegomagasinet.se.

Romkruka som väntar
Jag rörde ihop en romkruka med sommarens bär i augusti och tanken var att den skulle stå och gotta till sig lagom till julafton. Två försök möglade och den tredje ser okej ut, men kan fortfarande leda till en katastrof. Det vet jag först på juldagen när mina försökspersoner till familj får uttala sig.

Vad jag önskar mig...
Jag träffar många ungdomar – ute på mässor, när jag handlar mat, men kanske främst via sociala medier. Alla klagar på den katastrofala skolmaten, så mitt nästa mission ska bli att driva vegenorm i skolan. Herregud, är inte det på tiden? Det får bli min önskan till tomten.

You Tube
Följ mig på Youtube!
Min kanal heter "Mattias was here" och du får följa med mig på allt möjligt.



Vego 6 2017

14 Vintergott

Maten som värmer

25 Vålgörande från Kerala

Indisk ayurveda som ger balans

33 Djurvänliga klappar

36 Grönt julbord

Våra bästa recept

48 2 x juldrinkar

Cashew Toddy och julsangria

50 Pepparkaka x 3

52 Julens söta

Panforte, småkakor och desserter

56 Doften av nybakat

Julbröd och tekakor

61 Grön jul med Karoline

77 Kålroten intar köket

Svensk klassiker gör comeback

83 Trend-Stefan spanar

Julens vackraste pynt och presenter

86 Reseguide: Myllrande Marrakech

96 Nyårsfesten är fixad

Maten och drinkarna

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, VEGO svarar **5**, Vegonytt **6**, Vi kan inte... **10**, Veckomenyn **69**, Vegokött - bra eller dåligt? **90**, Fråga kostexperten **91**, Ta hand om dig i vinter **92**, Läkare för framtiden **94**, Receptregister **104**, I nästa nummer **106**

FÖLJ OSS!

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



Nu tar kålroten över i köket.



Pepparkakor får man aldrig nog av.



Nyårsfesten är räddad.



En hård klapp under granen!



Prenumerera på VEGO! – få 1 nummer på köpet!

7 nummer för 298 kr

Beställ med prenkortet i tidningen eller på vegomagasinet.se

VI PÅ VEGO har haft ett helt fantastiskt år med fler och fler läsare som vill ta del av vegoinspiration till max. Vi fnittrar fortfarande åt att vi i senaste Orvesto-mätningen hade 83 000 läsare runt om i landet, vilket är fantastiskt roligt men också galet att ta in. Tack!

Vi laddar för fullt inför ett grymt 2018 med ännu mer grön mat och livsstil. Några av sakerna som kommer att hända är:

TIDNINGEN VEGO GÅR upp till 7 nummer per år för att kunna sprida så mycket god vegomat och inspiration det bara går. Prenumererar du nu får du 7 nummer för 298 kr (samma som för de 6 nummer du får nu). Du får alltså ett nummer på köpet. Gäller t.o.m. Den 31 januari.

Vår hemsida kommer att bli den ultimata platsen för alla som älskar vegomat, en grön livsstil och vill umgås med likasinnade.

Videor i mängder! Matlagningskurser, intervjuer, reportage och livestream. Följ oss på facebooksidan @matmagasinetvego och youtubekanalen "VEGO" för att inte missa.

Vegopodden fortsätter att intervjua intressanta vegoprofiler, entreprenörer, eldsjälar och artister.

Läsarträffar runt om i landet så att vi kan mötas, umgås och prata vego.

Prenumerera på VEGO gör du på vegomagasinet.se

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Kлага eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig.

Mejla gärna redaktionen@vegomagasinet.se eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.

FEL FOTOGRAF!

Ah, så fel det blev i höstnumret av VEGO. Som fotograf av omslaget stod fabulösa Eva Hildén, när det den här gången var fantastiska Julia Tuesson som hade tagit fram och fotograferat den grymt goda pastarätten. Förlåt Julia! Julia driver för övrigt den grymt bra vegobloggen tuessonskan.se.



3 stället för nötten?

Vi får ofta frågor om nötter och om de går att ersätta. I pesto och andra mixade såser och röror går det strålande att ersätta med pumpakärnor och solroskärnor. De är även super i t ex vegofärs, bollar och att rosta för att strö över salladen. Du kan även göra "ostar" och yoghurt på solrosfrön, förutsatt att du har en riktigt bra mixer eftersom de inte är lika mjuka i konsistensen.

KOLL PÅ SYMBOLERNA!

Vi vill göra det så enkelt som möjligt att hitta ett recept som passar dig. Därför har vi nu märkt de recept som är gluten- respektive nötfria. Hoppas att det underlättar!



Glutenfri

Recepten med den här symbolen är glutenfria. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det glutenfritt.



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.

Instagramälsklingar

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



@awesomevegandad

Elias överöser följarna med grymt god mat i ett rasande tempo. Mycket husmanskost, comfort food och annat som vi bara vill slita ut från skärmen och kaka upp. Elias driver även en blogg med samma namn där du kan klicka in för att se recepten på allt gött han delar.



@mineralmalmö

Malmörestaurangen Mineral serverar spännande, rolig veganmat med en intressant twist. De har ett lika intressant instagram-konto att följa om du älskar vackra matbilder och att följa den kreativa processen på en av Malmö bästa vegoställen.



@foodbytoby

Vackrare mat- och bakfoto får du leta efter. Och hur mumsigt ser det inte ut då? Krämig ramen, dubbla vegoburgare, dekadenta chokladdesserter och cheesecakes. Allt veganskt och allt fullständigt underbart.



Lyssna på Vegopodden

Vi har närmare 30 intervjuer med intressanta vegopersonligheter, redo att lyssnas på. Du hittar Vegopodden där poddar finns eller så kan du se intervjuerna på vår youtubekanal "VEGO".



Rökta vegokorvar

Kanske en nykomling på årets julbord? Kung Markatta har precis lanserat varmrökta vegokorvar som är superenkla att steka eller grilla. Ja, även koka, om du känner för det. Korvarna är gjorda på tofu och veteprotein.



Gifflar till vinterpicknicken

Sätt dig i en snödriva, håll upp en kopp varm choklad från en termos och mumsa på kaneldoftande gifflar från Skogaholm. Helt veganska! "Godingar" med kanel från Skogaholm kostar ca 19,95 kr.



Chokladkalender!

Chokladfabriken i Stockholm säljer en kalender med sin mörka 65 % choklad från Cacao Barry. Helt mjölkfri och helt fantastisk. 150 kr på chokladfabriken.se.



Glassigt värre!

Coop ger sig in i glassmatchen med tre helt mjölkfria glassar i smakerna vanilj, choklad-nougat och mango-hallon. Vaniljglassen kommer i en stor 900 g förpackning för ca 33,95 kr och de andra i paket om 2x150 g för ca 29,95 kr.



Finsk succé på bondbönor

Efter att Fava Mills sålde 2 miljoner förpackningar i Finland lanseras de nu i Sverige. Hurra! Njut av läckra biffar och färs gjord på finska bondbönor. Klart på nolltid och en garanterad succé på tallriken. Pris: 49,90 kr.



Vegomat på 5 min

HAK:s vegetariska bönrätter kommer i två veganska varianter: Bönchili Texmex och Kikärtsgröta. Värm på och servera med något gott tillbehör. En påse räcker till 2-3 personer och kostar ca 45 kr.

20% rabatt

➔ **apotea.se**

Ange koden VEGOD3

Vegansk vitamin D3

D-vitamin är bra för så mycket, det bidrar till immunsystemets funktion, sunda kalciumnivåer, normal benstomme, tänder och muskler. Under sommaren så tar vi upp vitamin D genom att vara ute i solen, på vinterhalvåret är det inte lika enkelt att få i sig det D-vitamin vi behöver.

Vitamin D3 utvinns normalt från fårull men nu kan vi erbjuda helt vegetarisk vitamin D från lav. Produkten är godkänd av the Vegan society, så att alla kan känna sig trygga med att den är helt fri från animaliska tillsatser.

En tablett Vegovitamin D3 innehåller 62,5 mikrogram vitamin D3, tablettens kan sväljas eller tuggas. Rekommenderas dos är en tablett per dag.



Vegovitamin D3





Hackat och klart

Coop hjälper dig med det eviga hackandet och skärandet. Köp redan förberedda grönsaker och rotsaker som sedan kan kokas, ugnsbakas eller användas i grytor och sallader. Kostar ca 15–30 kr och finns i påsar om 250–400 g.



Smidiga filébitar

Låt kycklingen springa fri och testa i stället veganska filébitar från Hälsans Kök. Perfekta i grytor, att steka, i sallader eller som pålägg. Plus att de har ett härligt tuggmotstånd och smak som alla kommer att älska. Kostar 39 kr/320 kr.



Asiatiskt från Kung Markatta

Rårismiso, vit miso och silkestofu är bara tre av de nya asiatiska produkterna som Kung Markatta nu kommer med, allt för att underlätta och höja upp matlagningen där hemma. Finns i närmsta matbutik!



Tutti Frutti blir veganskt!

Godisfavoriten Tutti Frutti Original kommer nu att kunna njutas av vegetarianer och veganer. Den blir helt naturlig samt fri från gelatin och E-ämnen. Under 2018-2019 kommer resten av Tutti Frutti-familjen att följa efter.



Grekisk yoghurt – helt mjölkfri!

Äntligen finns det ett tjockt, krämigt och lätt syrligt alternativ till grekisk yoghurt: Yosa Greek Style! Finns i utvalda ICA-butiker och kostar ca 14,90 kr/150 g.



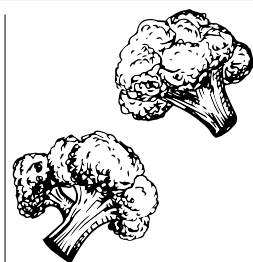
Mellanmål på språng

Vi letar hela tiden efter enkla och goda mellanmål att mumsa i oss på språng. Nu kommer Spoons med två krämiga chiapuddingar i smakerna choklad och bär med mango. Lyxigt fylliga i smaken och kostar 35 kr/200 g.



Färdigrätt från Dafgårds

Dafgårds kommer äntligen med en rad gröna färdigrätter, varav en är helt vegansk: Örtig bolognese på puylinser som serveras med sojabönspasta och grönkålspesto. Mums!



"Målet är att äta majoriteten plant-baserat, alltså närma mig att bli vegan!"

Isabella Löwengrip, bloggare och entreprenör



VI HAR MÅNGA *CHEEZIGA* MEDLEMMAR I DA CARLAS FAMILJ!!



Ekologisk Parma style lagrad ost i 3 spännande smaker. KUNGEN av ostarna i Italien.



Krämiga ostar gjorda på ekologiska mandlar och mandeldryck – bredbara eller som bas till maträtter: lasagne, pasta al forno, såser och cheesecake.

Mozza style ostar som smälter perfekt på pizza eller för att göra en riktig Vegan Caprese. Testa också de ekologiska och skivade, i smakerna basilika och cheddar.

Och från Grekland, massor av kokosolja-baserade vego-ostar: block, skivad, spread och en riven parma-style.



Gå in på vår hemsida för att hitta en återförsäljare nära dig - www.dacarla.se

[dacarla.se](https://www.instagram.com/dacarla) [da Carla](https://www.facebook.com/dacarla)

VI KAN INTE SLUTA ÄTA...

TEXT, RECEPT OCH FOTO: ANNIKA GOLDHAMMER

Brysselkål

Kusin Vitamin!

Flower sprouts är en förädlad brysselkål med Instagramvänligt utseende. Smaken påminner om brysselkål men är mildare och nötigare. Flower sprouts lär också innehålla dubbelt så mycket C-vitamin som brysselkål.

Brysselkål är en av våra mest misshandlade grönsaker (tänk bara på de kokta, färglösa knölarna på julbordet som förlorat både tuggmotstånd och smak). Det är synd – för rätt tillagad är brysselkål, eller rosenkål som den också kallas, en delikat grönsak. Testa till exempel att smörsteka kålen försiktigt och smaksätta med apelsinsaft, miso och en gnutta sirap. Eller rosta den på hög värme i ugn. Eller halvera och friterar kålhuvudena, salta och servera med en sojamajo eller aioli – och du har ett svårslaget tv-snack.

Väljer du att steka kålen ska du göra det på liknande sätt som med lök; långsamt och på låg värme. Kål innehåller nämligen socker som karamelliseras med rätt tillagningsmetod. Tillsätt gärna lite extra sötma i form av socker eller sirap för att accentuera sötman ytterligare.

Brysselkålen är minst lika god rå. Plocka den blad för blad eller skiva den tunt och du har en både vacker och vitamintät salladsbas.

KÅLSALLAD MED TAHINI- OCH LÖNNSIRAPSVINÄGRETT

2 portioner

Brysselkålen blir mjukare och mer lättuggad om man masserar bladen med lite olja och salt en stund innan servering. Komplettera gärna brysselkålen med grönkål eller flower sprouts om det finns hemma.

250 g brysselkål
1 rött äpple, tunt skivat
½ dl rostade pekannötter eller andra nötter
2 msk granatäpplekärnor eller torkade tranbär
1 msk neutral olja
en nypa salt

Dressing

½ dl tahini
1 msk äppelcidervinäger eller citronsaft
1 msk tamarisoja
2 msk lönnssirap
vatten

Skiva brysselkålen tunt eller plocka bladen för hand. Massera dem med lite olja och en nypa salt och låt stå en stund.

Dressing

Rör ihop alla ingredienser till dressing och smaka av. Späd eventuellt med vatten till en lagom rinnig konsistens.

Häll lite av dressing över brysselkålen och blanda runt ordentligt. Strö över äpple, pekannötter och granatäpple. Toppa eventuellt med ytterligare lite av dressing.

Simris
HAND PICKED BY SIMRIS FROM
OUR ALGAE-FARMER FRIENDS

SIMRIS SELECT

Simris Select är en unik och nytänkande serie av algprodukter med överlägsen kvalitet. Simris Select har skapats för att ge inspiration och för att fler ska upptäcka hur goda, nyttiga och mångsidiga alger kan vara. Läs mer och handla på simris.com.



Smakkamrater
Brysselkål passar med exempelvis citron,
apelsin, vitlök, ingefära, nötter, senap, röd-
lök, russin, äpple och balsamvinäger.

Friterade Oreokakor

Cronuts, semmelwraps och kakshots – de senaste åren har många av de hetaste bakverken bestått av korsningar mellan två olika bakverk (skapade enligt ekvationen 1+1=3) eller kreativa vidareutvecklingar av befintliga favorittreats.

Redan i mitten av 90-talet uppfann en fish and chips-handlare i Skottland en av världens mest dekadenta desserter när han friterade en marsbar i överbliven frityrsmet. Den varma, smältande chokladen kombinerat med det krispiga höljet visade sig vara en hit. Receptet blev en succé och spred sig snabbt över världen. Sedan dess har otaliga varianter (friterade snickers, bounty etc.) figurerat på nätet och Instagram.

Men frågan är om inte Oreokakor är det ultimata friterade bakverket. Kakorna doppas i en amerikansk pannkakssmet som förhindrar att kakorna smälter. Kombinationen låter kanske konstig, men smakar som en dröm.

Resultatet är en himmelsk förening mellan krispigt, krämigt, salt och sött – och smakar ännu bättre tillsammans med ett glas kall havremjölk.

Tips!

Ett tips för extra krispigt resultat är att dubbelfritera kakorna. Först i något lägre temperatur, runt 160 grader. Sedan låter du dem rinna av och svalna innan du friterar dem på nytt i cirka 180 grader tills de är gyllenbruna.

FRITERADE OREOKAKOR

Ca 14 st 🍷

1 paket Oreokakor eller andra chokladkakor
2 ½ dl vetemjöl (ersätt gärna ½ dl av mjölet med majsstärkelse för ännu krispigare resultat)
1 tsk bakpulver
½ msk strösocker
1/3 tsk salt
2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
neutral olja till fritering

Till servering

florsocker eller flingsalt

Vispa ihop de torra ingredienserna i en bunke. Rör ner mjölken i de torra ingredienserna utan att vispa för mycket.

Hetta upp olja i en kastrull, fyll till ungefär hälften, till 180 grader. Om du inte har en termometer kan du kontrollera att den är tillräckligt varm genom att droppa ner lite smet eller göra popcorntricket: Släng ner en popcornkärna – om den poppar efter några sekunder är temperaturen rätt.

Doppa kakorna i smeten och fritera ett par kakor i taget tills de är gyllenbruna. Fiska upp dem med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.

Servera kakorna varma men inte skållheta. Pudra över florsocker eller strö över flingsalt.

Följ oss:



ASTRID OCH APORNA

www.astridochaporna.se

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR!

I år kan även grisarna hålla jul



VI KAN INTE SLUTA KRYDDA MED...

Granskott

Granskott är en av vårens främsta delikatesser. Men om du har en ekologisk julgran i hemmet kan du med lite tur få njuta av de syrliga granskotten redan i januari. Såga av foten en bit och var noga med att inte låta granen torka ut, så kan den börja ge skott ett par veckor efter julafton.

De ljusgröna skotten kan ätas som de är, mixas till pesto, blandas i olja eller användas till en härligt syrlig sirap.

Den som inte får julgranen att skjuta skott, men ändå vill få nytta av den efter jul, kan göra te av de friskt citrusmakande barren. Så här års innehåller barren som mest C-vitamin och förr i tiden användes gran ofta mot förkylningar och andra åkommor. Du kan även torka och mala barren till ett pulver och använda det som smaksättare till kakor, bröd och annat.

Tänk på!

Att plocka granskott eller bryta grankvistar i naturen ingår inte i allemansrätten och kräver därför markägarens tillstånd. Det är dock fritt fram att plocka kvistar som ligger på marken.

GRANOLJA MED VANILJGLASS OCH BLÅBÄR



Granolja kan användas till mycket – den här kombinationen är en oväntad smaksensation!

en handfull granskott eller ett par grankvistar
mild olja, till exempel rapsolja

Till servering
vaniljglass
blåbär

Plocka av barren och lägg i en värmetålig skål eller kastrull. Häll på olja så att det täcker och ställ i ett vattenbad. Låt vattnet sjuda försiktigt i 2–4 timmar. Oljan får inte börja koka, så fyll på med mer vatten om det kokar bort. Stäng av plattan och låt gärna oljan stå med lock över natten. Sila genom en finmaskig sil eller duk och pressa ut oljan ordentligt.

Lägg upp vaniljglass, toppa med blåbär och ringla över granoljan.

Oljan som blir kvar kan hållas upp på en ren flaska och förvaras mörkt och svalt.

Fler sätt att använda granbarr på

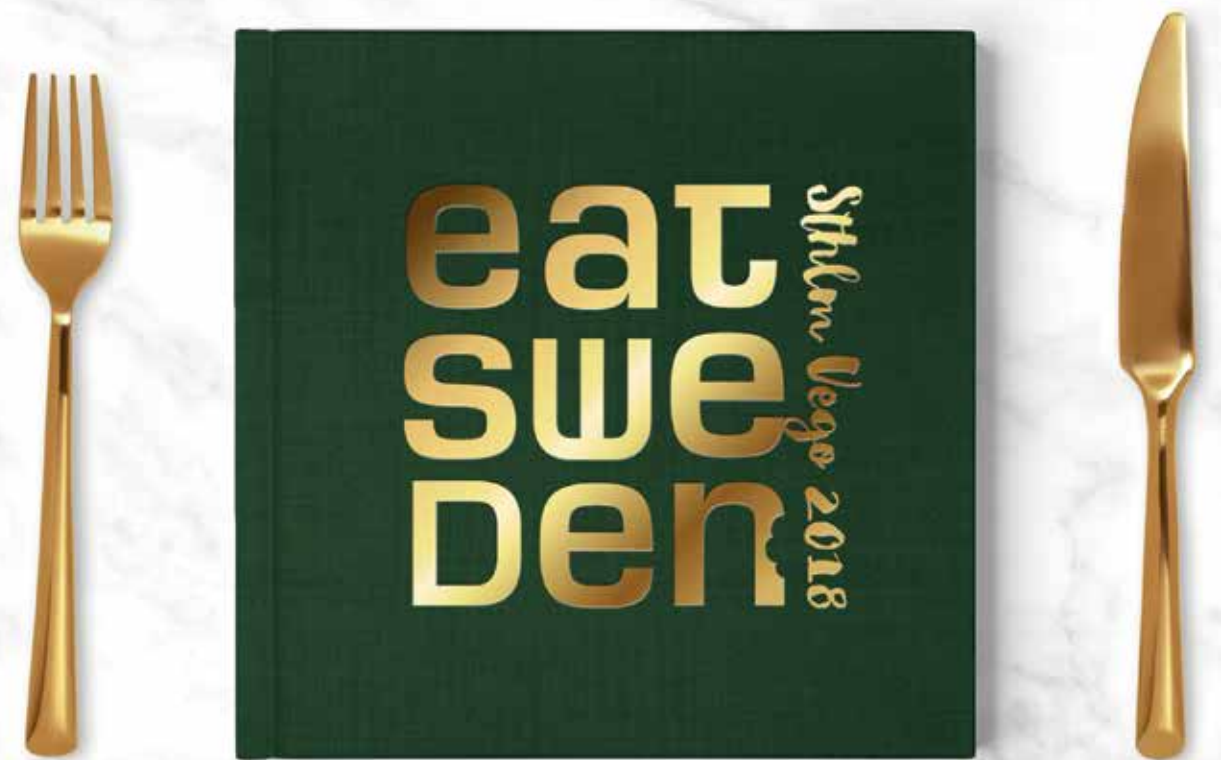
Te. Lägg 1-2 matskedar barr i en kopp, häll på hett vatten och låt det dra i cirka tio minuter.

Glögg. Låt en liten grankvist koka med 1 dl vatten och 1 dl strösocker. Låt stå till nästa dag, sila och blanda med vitt vin. Servera med torkade lingon för en extra skogig smak.

Salt. Mixa eller mortla barren och blanda med flingsalt och du har en annorlunda gå bort-present.

Rosta **potatis** och andra rotsaker på en bädd av granris.

Smaksätt ris eller andra gryn. Lägg en kvist i kokvattnet och ta upp den innan servering.



Guiden för Sveriges smartaste livsnjutare

Rek. pris
395 kr

God vegomat, skön stämning och härlig atmosfär är ledord för oss när vi väljer ut våra restauranger. I EATSweden Stockholm Vego hittar du pärlor, oaser och smakupplevelser och gör dessutom en riktigt bra affär. Tolv vegorestauranger bjuder på en varmrätt när ni går två (värde cirka 150 kronor). Sammanlagt värde cirka 2 000 kronor. Du går plus redan efter ett par restaurangbesök! Både smart och väldigt njutbart.



Finns där böcker säljs; Designtorget, Akademibokhandeln, Åhlens, Adlibris, Bokus, med mera

Läs mer och klicka hem din guide på eatsweden.se | spasweden.se



Hetta upp vardagen
med en skål marockansk
Harirasoppa.

Vintergott

Istappar dekorerar hustaken, snöslask letar sig igenom kängorna och utandningsluften skapar stora moln i vinterluften. När det är kallt ute behöver man lite heta smaker i köket. Vietnamesisk banh mi, het harirasoppa eller varför inte krispig falafel med chili?

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



ROTFRUKTSTACO
60 min • 4 portioner  
För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd

Mexikansk taco på svenska rotfrukter. Ett spännande möte som kommer att bli en ny vardagsfavorit.

- 800 g blandade rotfrukter, t ex rotselleri, kålrot och morot
- 2 gula lökar, hackade
- 1 tsk hel spiskummin
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk kanel
- ½ tsk cayennepeppar
- 2 förpackningar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
- salt
- svartpeppar

Till servering
små tortillabröd
200 g rödkål, strimlad
1 kruka koriander
limeklyftor

Sätt ugnen på 225 grader.
Skär rotfrukterna i bitar och blanda med den gula löken och lite olja i en stor ugnform. Rosta i ugnen i ca 45 minuter. Rör om ett par gånger.
Blanda ner kryddorna och bönorna när det återstår en kvart. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servera rotfrukts- och bönblandningen i tortillabröd tillsammans med rödkål, koriander och limeklyftor att pressa över.

VEGO:s dryckestips
Eco Rojo
Art.nr: 2521
Pris: 69 kr





BUDDHA BOWL
45 min • 2 portioner

En färgglad skål med marinerade champinjoner. Perfekt rätt som går att förbereda och varför inte ha som en mumsig lunchlåda?

- 3 dl gryn, t ex quinoa, mathavre eller freekeh
- 4 grönkålsblad
- 1 kruka färsk mynta, hackad
- 2 små schalottenlökar, finhackade
- 1 litet broccolihuvud, i mindre buketter
- groddar
- 1 stor rödbeta

- Marinerade champinjoner**
- 150 g skogschampinjoner, skivade
 - 1 ½ msk tamari
 - 1 ½ msk olivolja
 - 2 tsk äppelcidervinäger
 - 1 tsk sriracha eller annan chilisås

- Tahinisås**
- ½ dl tahini
 - ½ dl vatten
 - 1 msk olivolja
 - 1 msk citronsaft
 - salt
 - svartpeppar

Koka grynen enligt anvisningarna på paketet. Repa grönkålsbladen och hacka dem sedan i bitar. Blanda grönkål och schalottenlök med de färdigkokta grynen medan de fortfarande är varma. Vänd ner myntan strax innan servering. Ånga broccoli i 10 minuter eller till önskad konsistens.

- Marinerade champinjoner**
- Ånga champinjoner i några minuter i en tillsats eller ångkokare i bambu. Rör ihop ingredienserna till marinaden och vänd ner svampen.

- Tahinisås**
- Mixa ihop ingredienserna till tahinisåsen med en stavmixer.

Svarva rödbetan med grönsakssvarv eller riv den grovt. Lägg samman bowlen med grynblandningen, den ångade broccolin, de marinerade champinjoner, groddarna och rödbetan. Toppa med tahinisås.

GRÖNKÅLSFALAFEL
20 min + 10 timmar blötläggning
4 portioner

Falafel går att variera i det oändliga, som här med grönkål och torkad chili. Gör en dubbel sats och frys in, perfekt att ta fram och steka när du är sugen.

- 4 dl torkade kikärtor eller gula ärtor
- 4 stora blad grönkål
- 3 mindre gula lökar, hackade
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 1 dl vetemjöl

- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 torkad chili, smulad
- salt
- svartpeppar
- olja att steka i

Blötlägg kikärtorna minst 10 timmar, gärna längre. Häll av vattnet och lägg kikärtorna i en matberedare tillsammans med repade grönkålsblad, gul lök, vitlök, vetemjöl, vinäger, chili, salt och peppar. Mixa samman till en grynig färs. Rulla små bollar och platta till dem lätt. Stek i rikligt med olja tills de fått fin färg på båda sidorna.

VEGO:s dryckestips
The Great Bonza Reserve
Art.nr: 6816
Pris: 79 kr



HARIRASOPPA
70 min • 4 portioner

En marockansk soppa fullproppad med kryddor och med en fin mustighet från krossade tomater. Servera gärna tillsammans med hackad färsk koriander eller persilja och ett gott bröd.

- 3 gula lökar, fint strimlade
- 2 morötter, hackade
- 1 paket saffran, 0,5 g
- 1 tsk hel kummin
- 1 tsk mald kanel
- ½ tsk korianderfrö
- 2 förpackningar krossade tomater à 500 g
- 8 dl vatten
- 2 dl röda linser
- 2 förpackningar kikärtor à 400 g, ca 6 dl koka

Fräs den gula löken i olja tills den börjar få färg. Tillsätt morötterna och låt fräsa med i någon minut. Mortla saffran, kummin, kanel och korianderfrö och blanda ner. Rör även ner krossade tomater, vatten och linser. Låt sjuda 1 timme under lock. Tillsätt de avrunna kikärtorna de sista fem minuterna så att de blir varma.

Banh Mi är en smakrik
fylld baguette med kittlande
hetta som gör sig superbra
som picknickmat.

BANH MI

40 min • 4 portioner

Klassisk vietnamesisk baguette med smakrik marinerad tofu, krispig kålsallad med kittlande syra och en lagom het srirachamajonnäs.

Marinerad tofu

3 msk tamarisoja

3 msk rapsolja

1 msk citronsaft

1 ½ msk riven färsk ingefära

2 vitlöksklyftor, rivna

salt

svartpeppar

ev. ½ röd chili, tunt skivad

2 paket fast tofu à 270 g

Srirachamajonnäs

1 ½ dl varmpressad rapsolja

½ dl osötad sojamjolk utan tillsatt kalcium

½ msk citronsaft

2 tsk srirachasås

1 tsk dijonsenap

salt

svartpeppar

Syrlig kålsallad

1 ½ dl vatten

½ dl ättika (24 %)

2 msk strösocker

1 stor rödlök, fint strimlad

200 g rödkål, strimlad

2 morötter, i tunna stavar

1 msk citronsaft

Till servering

1 baguette

1 stor kruk koriander

Marinerad tofu

Häll ner tamari, rapsolja, citronsaft, ingefära, vitlök, chili, salt och peppar i en plastpåse.

Skär tofun i skivor och lägg ner i påsen. Knyt ihop och låt marinera i minst en halvtimme, gärna längre.

Srirachamajonnäs

Lägg ner samtliga ingredienser till majonnäsen i en skål och mixa några sekunder med stavmixer till en fast konsistens. Smaka av med salt och svartpeppar.

Syrlig kålsallad

Koka upp vatten, ättika och strösocker i en kastrull. Ta kastrullen från värmen och lägg ner löken. Låt svalna.

Blanda rödkål, morötter och citronsaft i en skål.

Fiska upp löken ur lagen och blanda med kålen.

Stek tofun i marinaden och lite extra olja tills den får fint med stekyta på båda sidor.

Montera ihop baguetten genom att bre på majonnäs och sedan fylla på med kålsallad, tofu, mer majonnäs och rikligt med färska korianderblad.



JEAN-MARC
BROCARD

HAR DU TÄNKTT PÅ ATT BROCARD BLIR CHABLIS BAKLÄNGES?



Nej det blir ju inte det, hur mycket vi än önskar. För inget i vinvärlden är så tätt förknippat med Chablis som just Brocard. Så nästa gång du letar efter en god Brocard, tänk bara på Chablis. Eller, vi menar tvärtom.

ART. NR. 5565 | PRIS 149 KR | ALK. 12,5 %

Jean-Marc Brocards viner är vegancertifierade sedan juni 2017.

LÄS MER OM ALLA VÅRA PRODUKTER OCH ANMÄL DIG TILL VÅR VINKLUBB PÅ WWW.JOHANLIDBYVINHANDEL.SE

Johan Lidby
Vinhandel

Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet

PULLED OATS

PERFEKT PROTEIN AV NORDISK HAVRE

Intresset kring klimatsmarta och näringsrika växtprotein har länge varit stort, men det är först på senare tid som dessa produkter har nått marknaden. I Finland föddes nyligen idén om Pulled Oats, ett växtprotein gjort på baljväxter och Nordens egna superfood - havre - med en delikat smak och rik textur. Sedan produkten lanserades i Finland har den gjort stor succé och har nu äntligen kommit till Sverige.

2014 FÖDDES EN idé hos den finska innovatören Maija Itkonen. En idé om att skapa ett fullvärdigt veganskt protein som är näringsrikt, gjort på lokala råvaror, fritt från tillsatser och som smakar gott. Havre, som växer i hela Norden, är rikt på fibrer, mineraler samt antioxidanter och mötte Majjas krav på ett fullvärdigt veganskt protein. Hon tog snabbt kontakt med sin vän från skoltiden, Reetta Kivelä, som är doktor i livsmedelskunskap. Idén om ett perfekt protein baserat på havre började ta form och inom kort bildade de företaget Gold & Green och hyrde in sig i ett gammalt bageri i Helsingfors där de gavs möjlighet att experimentera fritt och testa sina idéer i jakten på det perfekta proteinet.

- Vi ville kunna ge våra barn ett fullvärdigt, vegetariskt protein, gjort på lokala råvaror och utan tillsatser. Det var så idén om havreprotein föddes, säger Maija Itkonen.

GENOM ATT BLANDA nordisk havre med favabönor och gula ärtor har Maija och Reetta lyckats få fram det många nu menar är det perfekta proteinet som passar de flesta eftersom det är veganskt och fritt från både vete och soja. Genom att använda råvaror som naturligt växer i vårt nordiska klimat blir klimatpåverkan dessutom minimal. Pulled Oats tillagas genom att ingredienserna blandas, pressas och värms upp. Detta skapar en produkt som har perfekt konsistens samtidigt som alla viktiga näringsämnen bevaras. Pulled Oats innehåller fibrer och rikligt med högkvalita-

tivt protein och är därför ett perfekt alternativ till kött och sojaprodukter, med en proteinhalt högre än exempelvis kyckling, nötkött och tonfisk.

UNDER 2016 LANSERADES Pulled Oats i Finland och gjorde snabbt succé. Intresset spred sig snart till den svenska marknaden, där Pulled Oats lanserades tidigare i år. Produkten, som finns i tre olika smaker - Nude, Tomat och Ingefära - finns nu till försäljning runt om i hela landet. Redan nästa år planerar Gold & Green att öppna en fabrik i Sverige för produktion av Pulled Oats och har siktet inställt på att lansera flera nya veganska proteinprodukter.

- Jag har under många år forskat på just havre och det här är min tveklöst största framgång som forskare. Pulled Oats har högre proteinhalt än kyckling, lägre miljöpåverkan än exempelvis tofu och det har dessutom blivit uppskattat för sin goda smak och textur, säger Reetta Kivelä, CTO på Gold & Green Foods samt tidigare doktor i livsmedelskunskap vid Helsingfors universitet.

Läs mer och följ!

Mer information och fler recept hittar du på:
www.goldandgreenfoods.com/sv
facebook.com/goldandgreensverige
 Instagram: @goldandgreensverige



Maija Itkonen och Reetta Kivelä, kvinnorna bakom succén Pulled Oats.



100 % växtbaserat
Inga tillsatser
Ingen soja eller vete
Mer protein än
kyckling

TOSTADAS MED AVOKADO OCH SENAPSMAJONNÄS

4 portioner

1 schalottenlök, finhackad
 2 vitlöksklyftor, finhackade
 ½ grönsaksbuljongtärning
 ½ dl rapsolja
 240 g Pulled Oats® Nude
 ½ dl vatten
 2 msk tomatpuré
 1 ½ tsk spiskummin
 1 tsk paprikapulver
 1 tsk chiliflakes
 2 msk sojasås
 ev. cayennepeppar för extra hetta
 salt
 svartpeppar

Senapsmajonnäs

2 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
 3 msk majonnäs, t ex äggfri
 ½ vitlöksklyfta, pressad
 1 tsk dijonsenap
 citronpeppar
 salt

Till servering

8 små tortillabröd eller pitabröd
 4 mogna avokador
 2 limefrukter
 1 liten burk majs
 1 salladslök, hackad
 1 kruka färsk koriander
 örtsalt

Fräs schalottenlök och vitlök i oljan tills den mjuknar och blir lätt transparent. Smula ner grönsaksbuljongen och fräs i någon minut till. Rör ner Pulled Oats, vatten, tomatpuré, spiskummin, paprikapulver, chiliflakes, soja och eventuellt cayennepeppar för extra hetta. Fräs i ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Senapsmajonnäs

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

Sätt ugnen på 175 grader. Placera tortillabröden eller pitabröden på två ugnsplåtar och grädda i ugnen i ca 10 minuter eller tills de har fått färg. Tortillabröden blir krispiga som nachos medan pitabröden behåller lite av sin mjukhet. Mosa avokadon med saften från en lime. Fördela över bröden. Toppa med Pulled Oats, senapsmajonnäs, majs, salladslök, koriander och lite örtsalt. Skär resterande lime i klyftor och låt varje person pressa över extra limesaft.

RECEPT OCH FOTO: AGNES GÄLLHAGEN



BÖNGRYTOR – SMAKRIKT & ENKELT!

Gott och vällagat med kryddor och örter.
Innehåller fiber och proteiner.



Maten från min by!

Välgörande mat från Kerala

Följ med ayurvedagurun Janesh Vaidya till hans hemtrakter i Kerala i Indien. Andas in dofterna, känn smakerna och lär dig laga genuin indisk mat som skapar balans i kroppen.

RECEPT: JANESH VAIDYA FOTO: TEAM VAIDYA'S AYURVEDA VILLAGE



CHAMPINJONKADAI
4 portioner

Jag älskar kryddkombinationen i den här rätten. Traditionellt använder man en kadaigryta av järn för tillagningen och tillsätter malen bockhornsklöver på slutet, tillsammans med saltet.

- 2 röda paprikor
- 1 grön paprika
- 500 g champinjoner, i fjärdedelar
- 2 gula lökar, finhackade
- 1 msk riven ingefära
- 1 tsk pressad vitlök
- 1 ½ tsk malen koriander
- ½-1 tsk chiliflingor
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk malen kardemumma
- ½ tsk malen kanel
- ½ tsk malen kryddnejlika
- ½ tsk malen svartpeppar
- 1 krm malen muskotnöt
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk malen gurkmeja
- 3 dl vatten
- salt

Halvera och kärna ur paprikorna. Använd en mixer för att köra den röda paprikan till en pasta. Ställ åt sidan. Hacka den gröna paprikan. Blanda koriander, chiliflingor, spiskummin, kardemumma, kanel, nejlika, svartpeppar och muskot i en liten skål och ställ åt sidan. Värm 1 matsked olja i en wokpanna och fräs champinjonerna med gurkmejan på hög värme i 7–8 minuter under omrörning. Häll över i en skål och ställ åt sidan. Värm 1 matsked olja i en stor stekpanna eller gryta och tillsätt lök, ingefära och vitlök. Rör i 3 minuter på medelvärme. Tillsätt kryddblandningen och fortsätt röra i 1 minut. Tillsätt paprikapasta och grön paprika och rör i ytterligare 5 minuter. Häll på vatten och låt sjuda utan lock i 10 minuter. Smaka av med salt när såsen tjocknat. Vänd ner champinjonerna i såsen och låt stå i 5 minuter innan servering.

DADEL SHAKE
4 portioner

Den här shaken är bra om du ofta har för lågt blodtryck. Perfekt för timmarna mellan frukost och lunch.

- 2 dl mandel
- 6 torkade dadlar, mjuka eller blöttagda
- 1 krm malen kanel
- 1 tsk kokosolja
- 6 dl vatten

Blötlägg mandeln i minst en timme. Häll av vattnet och skala mandeln. Kärna ur dadlarna. Kör alla ingredienser i en mixer. Servera i glas.



VEGO:s dryckestips
Saint Clair
Sauvignon Blanc
Art.nr: 6382
Pris: 119kr

ANANASCURRY MED VINDRUVOR
4 portioner

En överraskande kombination av smaker för den som älskar söt curry. Servera med ett ris som passar för ditt dominerande element.

- 1 mogen ananas
- 250 g söta vindruvor
- 1 grön chili
- 1 tsk malen gurkmeja
- ½ tsk salt
- 1 + 1 dl vatten
- 5 msk riven kokos
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 msk sesamolja
- 1 tsk senapsfrön

Skala och skär ananasen i små bitar. Koka ananas, druvor, gurkmeja, hel chili och salt med 1 deciliter vatten i en gryta i 10 minuter. Kör kokos och spiskummin i en mixer tillsammans med 1 deciliter vatten. Tillsätt kokosmixin i grytan och rör om noga. Stäng av plattan när curryn har tjocknat. Värm olja och senapsfrön i en liten stekpanna och häll över curryn.



SÖTPOTATISSOPPA

4 portioner



En mild och mättande soppa som är rik på kostfiber, betakaroten och kalium och som också är en bra proteinkälla.

2 dl torkade kikärtor
1 msk kokosolja
1 ½ msk riven kokos
1 tsk malen spiskummin

½ tsk malen gurkmeja
1 sötpotatis, i mindre bitar
7 dl kokande vatten
salt
mal d vitpeppar
färs k koriander

Blötlägg och koka kikärtorna enligt instruktionerna på paketet. Värm oljan i en stor stekpanna eller gryta och tillsätt kokos, spiskummin och gurkmeja. Fräs under omrörning

på medelvärme i 1 minut (var försiktig så att du inte bränner kokosen). Tillsätt sötpotatisen och fortsätt röra om i 3 minuter. Tillsätt sedan kikärtor och kokhett vatten och låt puttra i 10 minuter under lock. Håll över i en mixer och kör till en slät soppa. Smaka av med salt och vitpeppar och garnera soppan med koriander vid servering.

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.

Prova gärna några av våra andra Vegan Society registrerade produkter – se helhetshalsa.se

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 och en hälsosam livsstil

www.helhetshalsa.se



I *Maten från min by* (Norstedts) bjuder ayurvedagurun Janesh Vaidya med dig på en matresa till sin hemstad Kerala. Färgsprakande och välgörande med en lätt guidning i den ayurvediska matfilosofin.

POTATISCHAPATI 4 portioner

En mer hälsosam variant av den traditionella indiska chapatin. Var försiktig när du kavlar och gräddar eftersom de är lite mjukare än andra pannbröd.

- 1 potatis
- ½ sötpotatis
- 3 msk vatten
- 2 dl rismjöl
- 1 dl potatismjöl
- ½ tsk salt
- 2 krm färdigälsfrön
- 2 msk kokosolja

Skala, dela och koka potatis och sötpotatis. Häll av vattnet och kör till en puré i en mixer tillsammans med vattnet.

Blanda alla torra ingredienser i en stor skål. Tillsätt potatispuré och kokosolja och rör ihop till en deg. Tillsätt mer mjöl om det behövs – det ska vara lätt att forma bollar av degen.

Forma till bollar och kavla ut till cirka 2 mm tjocka chapatis. Lägg bakplåtspapper under degen och strö lite mjöl över när du kavlar.

Stek en chapati i taget i en torr stekpanna, ungefär 1 ½ minut på varje sida.

Låt dina chapatis ligga under en lätt fuktad handduk tills de ska serveras.



Veg Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



Veg B12

Veg B12 är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.



Veg D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D-3 från utvald och vilt växande lav. Veg D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D-3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

Endast
1 om
dagen



Veg Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Veg Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.

Din Vego Boost

Kosttillskott av högsta kvalitet som maxar ditt välbefinnande

100%
veganska
produkter



HELA
28
VIKTIGA
NÄRINGS-
ÄMNE

OmniVegan

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med tex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolfat och organiskt bundna mineraler.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnismpharma.se



Låt huden stråla 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*. Morotsoljan är även ekologisk, som alla våra produkter. 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

Rosenserien säljs hos utvalda salonger, hälsokostbutiker och Life



VÄLGÖRANDE GÅVA

Sätt guldkant på vardagen med en vacker badrock i stentvättad bomull från Idyllien, ett välgörehetsföretag där all vinst går till Idyllienhoppet och deras projekt kring familjer med svårt sjuka barn. "Kimono stentvätt, indigoblå", pris 999 kr. Handla och läs mer hos www.idyllien.se.

EN BLICKFÅNGARE

"Love & Passion Raspberry Heart" sprider inte bara kärlek med sin design utan även sitt budskap. På väskan går det att läsa med guldpläterad text "This bag is animal cruelty free and vegan". Du hittar den i rött eller svart för 1900 kr hos www.alexandrak.co



DJURVÄNLIGA JULKLAPPAR

Kläder, accessoarer, smink och skönhetsprodukter. Här har vår mode- och skönhetsexpert Sara Carraro valt ut julklappar som inte bara värmer i hjärtat utan som även värnar djuren.

Djurvänliga julklappar helt enkelt!

AV: SARA CARRARO

ACCESSOAR I DJURVÄNLIGT MATERIAL

Hurtig gör klockor och smycken i minimalistisk design och djurvänliga material. Vinterns favorit är "Mykonos, Gold/Black/Tan". Pris ca 840 kr, www.hurtiglanc.com



HÅLLBAR JACKA

Unna dig själv eller någon du tycker om en varm och snygg jacka i vinter. Hoodlamb gör jackor av hög kvalitet i naturliga och återvunna material. Pris 3 399 kr hos den etiska och djurvänliga butiken www.thrivestore.se



VARM UTAN ULL

För att du i vinter ska slippa frysa och undvika att börja nysa. Halsduk från Hoodlamb, pris 499 kr, www.thrivestore.se.



FÖRSTKLASSIG SKÄGGOLJA

En julklapp som det finns risk att tomten behåller för sig själv. Oljan "Loelle Organic Beard" är en dröm för alla skäggälskare. Pris 139 kr, www.loelle.se.



PARFYM FRÅN STELLA MCCARTNEY

Parfymen "Stella" från designern Stella McCartney har en mild och blommig doft. Den är inte djurtestad och är helt fri från animalier. Vad mer kan man önska sig? Flaska á 50 ml köper du för 695 kr hos www.lyko.se

EN JULKLAPPS-
KLASSIKER

Ge bort ett
upppfriskande
ansikts- och
rakvatten från
Rosenserien.
Gjort på naturliga
och ekologiska
ingredienser.
Pris 205 kr.
rosenserien.se

GYLLENE KEDJA MED
KORKDETALJER

Armbandet "Golden chain" från
Cork & Co, som gör mode,
accessoarer och inredning i kork,
är en perfekt present om du vill ge
en djurvän något extra fint i jul.
Pris 277 kr.

www.corkandcompany.pt



LYXIGT HEMMASPA

Bjud någon på lyxigt hemmaspa med
ansiktsmasken "Japanese Matcha
Tea Pollution Clearing Mask" från
The Body Shop. Pris 195 kr.

www.thebodyshop.se

FINSKO I FRAMTIDSLÄDER

"Executive" i svart är en låsko från Brave Gentlemen i finaste
italienskt ekocertifierat konstläder. Eller framtidsläder som
designern själv kallar det. Materialet är formbart, slitstarkt och
naturligtvis veganvänligt som allt från Green Laces. Pris 3 395 kr,
www.greenlaces.se.



ORIGINELL DESIGN

Halsbandet "the Petite Lapin
Pendant" är inspirerat av djur och
natur, en kombination som både är
vacker och originell. Vid all
försäljning ger designern Dana Young
en del av vinsten till utvald djur- eller
miljöorganisation. Pris 1 020 kr,
www.danayoungjewelry.com.

KLÄNNING FÖR ALLA
TILLFÄLLEN

"Draped Mila Dress" från märket
Rakha är designad att passa alla
tillfällen och säsonger. En elegant
klänning gjord i eukalyptusfiber
som du hittar hos den etiska och
100 % veganska modebutiken Bead
& Reel. Pris 807 kr,
www.beedandreel.com

KÄR SKJORTA HAR LÅNGT
NAMN

I alla fall när det kommer till
"Pablo 4p Buffalo Check Chilli
Pepper", en flanellskjorta i
klassisk modell gjord av
ekologisk bomull från märket
Kings of Indigo. Pris 1 300 kr hos
www.ecosphere.se som säljer
hållbart mode.

FOTO: OSCAR LINDBERG



Sara Carraro är ett proffs när
det kommer till djurvänligt
mode och skönhetsprodukter.
När hon inte tipsar om de
hetaste grejerna här i VEGO så
hittar du henne på Saretta.se.



ÖGONSKUGGOR I VARMA TONER

Det är inte svårt att hitta djurvänligt
smink. Gör någon glad med en
ögonskuggspalett i varma toner
från Apoliva. Finns att köpa på
utvalda apotek, pris 159 kr.

TA MED YOGAMATTAN

Snygg väska för den som tycker om yoga. "Gene" från Matt and Nat
gör det lätt att ta med sig yogamattan när du är på språng. Köp den
för 2 275 kr hos www.mattandnat.com.



ORG de RAC

KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE



SUPERFYND!

BOXTOPPEN 2016

*Mycket fruktig smak med
fatkaraktär, inslag av
svartavinbär, björnbär,
choklad, kaffe och örter.
Passar perfekt till
smakrika maträtter.*

EKOLOGISKT



ALKOHOLHALT: 13,5%. VOLYM: 3 LITER. ART. NUMMER: 2389. PRIS: 229 SEK.



Alkohol är
beroendeframkallande



FRÅN OSS ALLA,
TILL ER ALLA

Ett riktigt grönt julbord!

I år kan du sänka axlarna, höja blicken och bjuda på ett leende. Ingen stress, ingen panik, för jag har gjort allt förarbete åt dig. Här är nämligen alla recept du behöver för att fira en sedvanlig grön jul vegostyle. Julen handlar trots allt om att umgås, mysa, slappna av och självklart äta mängder av med god julmat. Här hittar du gratänger, bollar i olika färger, trevliga inläggningar, minipizzor och en strålande färslimpa så att julsinkan kan gå i pension en gång för alla. Det här julbordet är beräknat för 8 personer, men hur man än räknar så tycks det alltid bli kvar lite gott till mellandagarna.
Gott julbord på dig!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Sugen på mer?

Glöm inte att vår hemsida, vegomagasinet.se, är fullproppad med julmat. Vad sägs om auberginesill med senap, blinier med tångkaviar, griljerad rotselleri, danska pepparnötter och Janssons frestelse vegostyle för att bara nämna några!

**GRÖNKÅLSBOLLAR****8 portioner på ett julbord** 

Grönkål i alla former hör hemma på julbordet. De här är piggt gröna i färgen och underbart knapriga. Teststek en boll och se om den håller ihop. Om inte, tillsätt lite mer majsstärkelse.

1 rödlök, finhackad
3 dl hackad grönkål
1 tsk ljus sirap eller agavesirap
2 ½ dl gröna sojaböner, edamameböner
1 dl hackade valnötter
1 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar

Fräs rödlök och grönkål i lite olja tills allt mjuknar något. Ringla över sirapen och låt fräsa någon minut till.

Släng ner rödlöks- och grönkålsblandningen i en matberedare tillsammans med sojaböner, valnötter, majsstärkelse, salt och peppar. Mixa till en hyfsat slät smet.

Rulla smeten till bollar och stek dem gyllene i lite olja.

RÖDBETSBOLLAR**8 portioner på ett julbord**  

Är du lika fiffig som vi så blandar du grönkålsbollar och rödbetsbollar på ett fat. Så vackert! Näringsjäten kan du hoppa över, men den ger en fyllighet som är knepig att få till annars.

1 dl solrosfrön
5 dl finrivna rödbetor
1 dl bovete- eller havremjöl
2 msk näringsjäst
½ msk riven pepparrot
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Mixa solrosfröna till ett fint mjöl i en matberedare. Håll ner rödbetorna och mixa ihop. Skrapa ner i en skål och blanda ner bovetemjöl, näringsjäst, riven pepparrot, citronsaft, salt och peppar. Forma till bollar och stek dem gyllene i lite olja.

”Är du lika fiffig som vi
så blandar du grönkålsbollar
och rödbetsbollar på ett fat”

**KRÄMIG POTATISSALLAD MED
SENA****8 portioner på ett julbord**  

Potatissallad är som gjort för julbordet. Här har jag laddat den med den lite sötare grovmalda senapen som ger en fin smak.

1 kg potatis

Senapsmajonnäs med dill
2 dl majonnäs, t ex äggfri
2 ½ msk grovmalen senap
2 tsk lönnsirap
½ dl finhackad dill
salt
svartpeppar

Till servering
1 msk senapsfrön
2 msk finhackad dill

Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten så att den svalnar av helt. Skär i mindre bitar. Blanda ihop majonnäs, senap, lönnsirap, dill, salt och peppar i en skål. Vänd ner i potatisen. Håll upp potatissalladen i en skål. Rosta senapsfröna i en torr stekpanna tills de börjar poppa. Håll över på en tallrik och låt svalna något. Strö senapsfrön och dill över potatissalladen precis innan servering.

**KRÄMIG LIMEZUCCHINI
MED GRÄSLÖK****8 portioner på ett julbord**  

Auberginesill är en vegetastisk julklassiker, men här testar vi med zucchini i stället. Krämiga majonnässåser behöver oftast balanseras upp av lite syra, därför är limen extra välkommen.

1 zucchini
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
2 limefrukter, rivet skal och saft
5 cm purjolök, finhackad
2 msk finhackad gräslök
2 tsk agavesirap
salt
svartpeppar

Skär zucchini i mindre bitar och koka den i några minuter i rikligt saltat vatten. Den ska mjukna men ändå behålla sin spänst. Ta upp och skölj i kallt vatten. Pressa ut vattnet utan att mosa sönder zucchini alltför mycket.

Blanda ihop majonnäs, yoghurt, rivet limeskal, lime-saft, purjolök, gräslök, agavesirap, salt och peppar i en skål. Avsluta med att vända ner zucchini.

PICKLAD ZUCCHINI MED APELSIN**8 portioner på ett julbord**  

Zucchiniinläggning nummer två, den här gången i en ättikslag med söt apelsin och rödlök.

1 zucchini, vi använde en gul
1 morot, tunt skivad
½ rödlök, skivad
1 apelsin, tunt skivad
2 stjärnanis

Ättikslag

½ dl ättiksprit (12 %)
1 dl strösocker
2 dl vatten
1 msk senapsfrön

Skär zucchini i mindre bitar och koka den i några minuter i rikligt saltat vatten. Den ska mjukna men ändå behålla sin spänst.
Blanda zucchini, morot, rödlök, apelsin och stjärnanis i en glasburk.
Koka upp ättiksprit, strösocker, vatten och senapsfrön i en kastrull. Häll ner i burken och låt allt svalna. Förvara i kylskåpet.

”Rödbetssalladen blir extra
tjusig när den får torna upp
sig på en liten bit kavring”

**RÖDBETSTARTAR PÅ KAVRING****8 portioner på ett julbord**  **För glutenfritt alternativ använd glutenfritt
bröd**

Tänk dig en sillsallad utan sill, i snyggare förpackning. Du kan självklart servera den här rödbetssalladen i en skål, men den blir extra tjusig när den får torna upp sig på en liten bit kavring.

Rödbetstartar

200 g inlagda rödbetor, hackade
2 potatisar, hackade
½ rödlök, finhackad
1 saltgurka, finhackad
½ äpple, finhackat
½ krm mald kryddnejlika
salt
svartpeppar

Till servering

6 skivor kavring
½ dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
färsk dill

Rödbetstartar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Skär kavrigen i små kvadrater eller ta ut rundlar med ett kakmåt.

Toppa varje kavringsbit med en hög rödbetstartar. Dekorera med crème fraîche och färsk dill.

BRYSELKÅLSGRATÄNG

8 portioner på ett julbord  

Jag var nära att kalla det här för "pudding" eftersom den är inspirerad av en klassisk julpudding. I botten har vi en fyllig färs på risgryn och solrosfrön, toppat med perfekt tillagad brysselkål.

Brysselkål

1 nät brysselkål, ansade och halverade
2 tsk ljus sirap
1 ½ dl vatten
salt
vitpeppar

Solrosfärs

½ dl risgryn
3 dl solrosfrön
1 gul lök, finhackad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl vatten
2 tsk mörk sojasås

2 msk finhackad persilja
salt, vitpeppar

Brysselkål

Stek brysselkålen i lite olja tills den får färg och mjuknar.
Ringla över sirap och håll på vattnet. Täck stekpannan med ett lock och låt kålen puttra på i 5 minuter eller tills den är ordentligt mjuk. Smaka av med salt och peppar.

Solrosfärs

Koka risgrynen mjuka enligt anvisningarna på förpackningen.
Mixa solrosfröna till ett grovt mjöl.
Fräs den gula löken i lite rapsolja tills den mjuknar och får färg. Håll ner risgryn, solrosfrön, grädde, vatten och sojasås. Smaka av med salt och peppar. Avsluta med att vända ner den finhackade persiljan.

Sprid ut solrosfärsen i en liten gratängform. Toppa med brysselkålen och gratinera i ugnen i 200 grader i 15 minuter, eller tills den har fått fint med färg.

VARM KRONÄRTSKOCKSDIPP MED STEKT LÖK

8 portioner på ett julbord 

Frasig på toppen och sedan underbart krämig. Den här röran är faktiskt god året runt. Tänk dig den här på en skiva nyrostat surdegbröd...

Ostsås

2 msk smör, t ex mjölkfritt
2 msk vetemjöl
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 ½ dl mjölk, t ex osötad havre-, soja- eller mandelmjöl
1 ½ dl riven parmesanost, t ex Violife Prosociano

Kronärtskocksröra

2 burkar kronärtskockshjärtan à 400 g
½ gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk torkad timjan
½ dl brödsmlor
salt, svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.

Ostsås

Smält smöret i en kastrull. Vispa ner mjölet och låt bubbla på i en minut.
Vispa ner lite grädde och mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Låt sjuda tills den tjocknar något. Avsluta med att vispa ner osten och rör runt tills den smälter.

Kronärtskocksröra

Skölj kronärtskockshjärtana och hacka grovt. Pressa ut det mesta av vätskan.
Fräs gul lök, vitlök, kronärtskockshjärtan och torkad timjan i lite olja. Löken ska mjukna och allt ska få lite färg. Blanda röran med ostsåsen. Smaka av med salt och peppar.

Häll upp blandningen i en liten ugnform. Strö över brödsmlorna och ringla över lite olja.
Gratinera i ugnen i 15 minuter eller tills den har fått fint med färg.

ROSTAD PUMPAHUMMUS MED ROSTADE KIKÄRTER OCH DUKKAH

8 portioner på ett julbord 

Folk kommer att gissa på saffran, men den sprakande gula färgen kommer faktiskt från pumpa. Den här hummusen är god varm som kall och doftar lätt parfymmerat av apelsinskal. Mums!

Rostad pumpahummus

500 g butternut squash
olivolja
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
2 msk olivolja
2 msk tahini
1 vitlöksklyfta, riven
1 apelsin, rivet skal
salt
svartpeppar

Rostade kikärter

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
olivolja
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Dukkah – nöt- och fröblandning

½ dl hasselnötter
1 ½ msk sesamfrön
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander

Rostad pumpahummus

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär pumpan i klyftor. Skala och skrapa ur kärnhuset.
Dela pumpan i mindre bitar och blanda med lite olja på en plåt. Rosta i 30 minuter eller tills den är mjuk.
Ta ut pumpan och släng ner den i en matberedare tillsammans med resterande ingredienser. Mixa till en slät hummus. Är den för tjock kan du tillsätta lite vatten.

Rostade kikärter

Rosta kikärterna i en stekpanna med lite olivolja.
De ska få ordentligt med färg och börja poppa lätt.
Krydda med paprikapulver, salt och peppar.

Dukkah

Rosta först hasselnötterna gyllene i en torr stekpanna. Rosta sedan sesamfröna gyllene på samma sätt. Mixa hasselnötterna hyfsat fint i en matberedare. Tillsätt sesamfrön, spiskummin och koriander. Mixa ihop.

Häll upp pumpahummusen i en skål. Toppa med rostade kikärter och dukkah.

VEGO:s dryckestips

Cameleon Malbec
Art.nr: 6581
Pris: 89 kr



Rostad pumpahummus med
rostade kikärter och dukkah

Brysselkålsgratäng

Varm
kronärtskocksdipp
med stekt lök

MINIPIZZOR MED SVARTKÅL OCH FIKON

8 portioner på ett julbord

Små pizzor ser alltid festligt ut och just svartkål och fikon är ett radarpar jag vill se mer av. Jag tycker att det är sååå smidigt att köpa färdig pizzadeg, men det är helt upp till dig.

1 rulle kyld pizzadeg
1 dl färskost, t ex mjölkfri som Oatly iMat Fraiche
2 svartkålsblad, hackade
2 fikon, i tunna klyftor
2 msk hackade valnötter
½ dl riven parmesanost, t ex Violife Prosociano
salt
svartpeppar

Ta ut 8 rundlar ur pizzadegen.
Sätt ugnen på 225 grader.
Rulla ut degen och kavla den eventuellt lite tunnare.
Bred ut ett lager med färskost över degen. Toppa med svartkål, fikon, valnötter, riven ost, salt och peppar.
Grädda pizzorna i 8-10 minuter eller tills de har fått fint med färg.

KRYDDIGT ÄPPELMOS

8 portioner på ett julbord

Äppelmos passar strålande till mycket på julbordet, från knapriga bollar till den lätta beskan i kålen. Vi gillar den särskilt till hasselnötslimpan med glaze.

500 g äpplen, skalade och urkärnade
½ dl vatten
1 dl strösocker
1 tsk mald kardemumma
1 tsk mald kanel
½ tsk vaniljpulver

Dela äpplena i mindre bitar. Blanda ihop med vatten, strösocker, kardemumma och kanel i en kastrull. Låt puttra på tills äpplena mjuknar. Krossa dem lätt med en visp efter hand, det är bara härligt om moset får lite större bitar. När moset har tjocknat ordentligt tar du kastrullen från plattan och blandar ner vaniljpulvret. Håll upp på en glasburk och skruva på locket. Låt svalna helt.

HASSELNÖTSLIMPA MED SALVIA

8 portioner på ett julbord

Det här är utan tvekan min nya "julskinka". I år skippar jag griljerad kålrot och rotselleri och gottar mig i gröna linser, champinjoner, hasselnötter och salvia. Jag serverar glazen bredvid så att folk själva kan klicka på, eller om man hellre föredrar en sked kryddigt äppelmos.

1 ½ dl gröna linser
2 gula lökar, finhackade
200 g champinjoner, hackade
2 msk tomatpuré
2 ½ dl havregryn
2 dl hasselnötter
250 g fast tofu
2 msk ljus sojasås
2 msk skånsk senap
2 msk finhackad persilja
2 tsk salvia
salt
peppar

Glaze
½ dl ketchup
½ dl äppelmos
1 msk grov senap
2 tsk äppelcidervinäger
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader.
Olja en brödform, 1 ½ liter.
Koka de gröna linserna mjuka enligt anvisningarna på förpackningen.
Fräs den gula löken och champinjoner i lite olja tills löken mjuknar och svampen har släppt all sin vätska. Blanda ner tomatpurén och låt fräsa lite till. Mixa havregryn och hasselnötter till ett fint mjöl i en matberedare. Håll ner lök- och svampröran, tofu, sojasås, senap, persilja, salvia, salt och peppar. Fortsätt mixa till en hyfsat slät färs.
Skrapa ner färsen i den förberedda formen och jämna till ytan. Gratiner i ugnen i 40-50 minuter.
Ta ut och låt svalna något innan du vänder upp den på ett serveringsfat.

Glaze
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Servera till hasselnötslimpan.



**SAFFRANSPANNKAKA
MED BJÖRNBÄRSSYLT
OCH MANDELGRÄDDE**

8 portioner på ett julbord  
**För nötfritt alternativ Hoppa över
mandelflagor och manhellikör**

Den här gräddade risgrynsgroten med saffran gör sig både bra i smidiga portions-formar eller i en stor som alla kan ta från. Groten kan du lugnt förbereda dagen före, ja till och med fylla formarna med, för att sedan grädda precis innan servering.

1 ½ dl grötris
3 dl vatten
en nypa salt
7 dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
1 msk majsstärkelse
1 paket saffran
2 msk strösocker
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Till servering
½ dl rostade mandelflagor
2 dl vispgrädde, t ex mjölkfri som Alpro
Cuisine vispbar
1 msk florsocker
ev. 1 msk mandellikör eller några droppar bittermandelessens
björnbärssylt

Blanda grötris, vatten och salt i en kastrull. Koka upp och låt sjuda under lock i 10 minuter.
Rör ner mjölken och låt gröten svälla på väldigt svag värme i 40-50 minuter.
Blanda ner majsstärkelse, saffran, strösocker och grädde i gröten. Skrapa över den i en gratängform och grädda i ugnen i 30 minuter tills den blir fastare i konsistensen.

Ta ut saffranspannkakan och strö över mandelflagorna.
Vispa grädden fast och fluffig. Söta med florsocker och smaksätt med mandellikör eller bittermandelessens.
Servera saffranspannkakan tillsammans med björnbärssylt och mandelgrädde.

Merry and Bright

Lyxa till det i jul med en generös presentförpackning från Lush eller ge bort som present! Just den här är fylld med bland annat duschgelé, schampo-kaka, krobbskrubb, duschjelly och mycket mer. 899 kr på Lush.



Sötsyrlig äppelsirap

Den här sirapen, gjord på reducerad äppelmust, har en honungsliknande konsistens och passar strålande till glass, våfflor, i te, över müsli eller vad du nu vill. Äppelsirapen produceras av familjeföretaget 135applen.se på Tyresö.



Äppel päppel

Dekorera med återvunna äppellådor där hemma. De här kommer från odlingar runt om i Europa och har alla ett unikt utseende. De går att köpa på Granit för 399 kr.



FÖR EXTRA JULSTÄMNING

Julen handlar om så mycket mer än julklappar och god mat. Det är en chans att pyssla om hemma och go bananas när det kommer till pynt, plock och julstämning. Här är några grejer som kommer att lyfta julkänslan ytterligare.



Mjölkfri chokladtomte

Moo Free har inte bara mjölkfria chokladkakor och chokladkalendrar... utan även en söt liten tomte. Ekologisk dessutom och gjord på rismjölk. Tomten kostar 19 kr och du hittar den bland annat på laplandecostore.se.



Hemkokt såpa

Julstäda med Skansens gammaldags hemkokta såpa av tallolja. Det kommer inte bara att bli rent utan även dofta underbart. Såpan är miljövänlig, skonsam och naturlig. 1 liter kostar 129 kr på skansen.se.

Årets julsenap

Varje år väljer Apotekets smakjury ut sin favorit och i år blev det Provisorns senap som är både kryddigare, starkare och sötare än Apotekets original. En fyllig mustighet som passar perfekt till julbordet. Finns i butikerna och på apoteket.se.



Te-adventskalendern

Hur fin idé är inte det här? En julkalender med teer, en påse för varje dag. Här blandas ekologiska röda, svarta, gröna, vita och örtiga teer i en vacker presentförpackning. Finns bland annat på naboinsweden.se för 299 kr.



Pepparkaka + knäckebröd

Wasa älskar julen och kommer nu med ett knäckebröd smaksatt med pepparkakskryddor som kanel, ingefära, kardemumma och nejlika. Psst... det bakas bara i begränsad upplaga så ut i butik och slit tag i ditt paket nu!

Tävling!

Vinn blender från VitaStyle. VitaStyle Mixx2Go är en smidig liten blender som är perfekt för att göra en smoothie eller dricka att ta med på språng i den medföljande 2go-flaskan. VitaStyle tål allt från iskalla drycker till heta soppor och har ett rekommenderat pris på 1 299 kr.

För att tävla mejlar du till tavla@vegomagasinet.se och berättar vad du helst har i din smoothie. Märk mejlet **"VitaStyle"**. Sista tävlingsdag är 31 december.

2x juldriunkar

Här bjuder vi på en varm och krämig toddy och en svalkande sangria med julkryddor. Trevliga att bjuda på hela vintern och båda går strålande att göra alkoholfria.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



JULSANGRIA

1 kanna  

Den här kryddiga rödvinsdrinken blir godare om du gör den dagen innan. Du kan byta ut lingon mot frysta tranbär eller blåbär.

Psst... Vill du ha en alkoholfri variant använder du dig av ett alkoholfritt rödvin och ersätter apelsinlikör med apelsinjuice.

1 liter rödvin
1 ½ dl äppelcider
¾ dl Cointreau eller annan apelsinlikör
2 msk lönnsirap
2 kanelstänger
2 apelsiner, i tunna klyftor
1 dl lingon

Blanda samtliga ingredienser i en stor kanna. Låt stå i kylen fram till servering.

TODDY

4 drinkar 

Äggtoddy innehåller traditionellt just ägg och någon form av sprit. Vi har uppdaterat den till 2017 och gör den på nötmjölk, kokosmjölk, samma härliga kryddor och mörk rom. Vill du inte dricka alkohol hoppar du över romen.

Psst... Att mixa ner cashewnötterna är valfritt men ger en extra tjock och krämig toddy. Det krävs dock en hyfsat effektiv blender för att få en slät dryck.

5 dl mjölk, t ex mandel- eller cashewmjölk
1 ½ dl kokosmjölk
1 dl cashewnötter, blötlagda i minst 6 timmar
2 msk kokossocker eller strösocker
½ tsk vaniljessens
1 tsk mald muskotnöt
1 krm mald kanel
en nypa flingsalt
½ dl mörk rom

Häll ner allt utom romen i en blender. Mixa till en slät dryck.
Häll ner drycken i en kastrull och värm på.
Ta kastrullen från plattan och rör ner romen.
Häll upp i glas och servera genast.

DRYCKESTIPS

Tegnér & son, (11902), 32 kr
Alkoholfri/ Eko

En glögg med kryddig, lite söt smak som har juliga inslag i form av kardemumma, apelsin och kanel.

Blossas 17, (86589), 109 kr
Blossas årgångsglögg har i år inspirerats av Old Delhi med smak av mango, spiskummin och chili.

Melleruds Prima Julöl, (11409), 15,90 kr Eko
En mörk lager med juliga inslag av torkade dadlar, smörkola, apelsin, kryddor och choklad.

Mikkeller Drink in The Snow, (1967), 18,20 kr Alkoholfri
God alkoholfri öl med lätt sötma och inslag av vörtbröd, apelsin och knäck.

Äppelcider Gold, (11918), 28 kr Alkoholfri
Fruktig, söt must med tydlig smak av röda äpplen. Äpplena rivs och kallpressas, helt utan tillsatser.

Domaine de la Prade, (19000), 89 kr Alkoholfri/ Eko
Ett mycket omtyckt alkoholfritt rödvin med fruktig smak och inslag av plommon, blåbär och örter.

Gabriel Meffre Côtes-du-Rhône, (74993), 89 kr Eko
Fruktig doft med smak av aprikos, gula päron och mimosablommor. Passar till lite lättare rätter.

Gran Vego, (77010), 79 kr Eko
Tidningen VEGO:s eget rödvin med toner av björnbär, kryddor och vanilj. Fruktigt och lätt.

Maison Robert Olivier, (70268), 109 kr Eko
Ett fylligt rött naturvin med inslag av björnbär, örter och plommon. Passar bra till mustigare rätter.

Org de Rac Chardonnay, (2930), 99 kr Eko
Ett fylligt vitt vin med inslag av gula äpplen, nötter, apelsin och vanilj. Passar bra till lättare, friskare rätter.





Ingen kan bakning som Karolina Tegelaar och i den nya uppdateringen av *Julboken* utan ägg och mjölk finns det ännu fler härligt juliga recept att ta del av. Finns att köpa på kakboken.se



Pepparkaka x 3

Det är helt omöjligt att tröttna på pepparkakor! Nej, i stället vill vi ha mer, mer, mer - i alla former. Här delar bakdrottningen Karolina Tegelaar med sig av recept på klassiska pepparkakor, mjuk pepparkaka med lingon och enkla rawbollor med pepparkakssmak.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINA TEGELAAR



RAW PEPPARKAKS-TRYFFLAR

ca 16 st

Klassisk pepparkakssmak med lite annorlunda ingredienser. Här ska du använda fast tahini, vilket brukar vara den du hittar i vanliga matbutiker. Det finns även en rinnigare variant, men då håller inte bollarna ihop.

150 g dadlar, urkärnade
1 dl tahini
2 msk kokosolja
1 tsk kanel
½ tsk ingefära
½-1 krm nejlika

Mixa dadlarna i en matberedare till en kletig massa. Häll ner tahini, kokosolja och kryddor. Kyl tills smeten blir någorlunda fast och rulla den sedan till bollar.

RAW CHOKLADTRYFFLAR

ca 16 st

Vi slänger in en bonusboll eftersom den är så god. En raw chokladtryffel med fyllig smak av kakao och valnötter.

100 g valnötter (ca 2 dl)
130 g dadlar, urkärnade
2 dl rå kakao
2-3 msk agavesirap
kakao till dekoration

Mixa valnötterna till ett fint pulver i en matberedare. Mixa ner dadlarna och kör tills det blir en kletig massa. Häll ner kakao och agave tills smeten är lagom fast och söt. Forma smeten till bollar och rulla i kakao.

SKANSENS JULPEPPARKAKOR

De enda kryddorna här är nejlika och pomeransskal och de ger en förvånansvärt aromatisk pepparkakssmak. Aquafaba är spadet som finns i en förpackning kikärter och ersätter ägg på ett strålände sätt.

1 ½ dl ljus eller mörk sirap
3 dl farinsocker
200 g smör, t ex mjölkfritt
½ dl aquafaba, kikärtsspad
2 tsk mald nejlika
1 tsk malda pomeransskal
1 ½ tsk bikarbonat
1 msk vatten
8-9 dl vetemjöl

Koka upp sirap och häll ner i en bunke tillsammans med sockret och smöret. Rör tills allt är jämnt blandat och blandningen har svalnat helt. Rör ner aquafaba och kryddorna. Tillsätt bikarbonat blandat med en

matsked vatten och rör sedan ner lite vetemjöl i taget. Arbeta in vetemjöl tills degen blir någorlunda fast. Plasta in och låt vila i kylskåpet över natten. När degen ska kavlas behöver den arbetas mjuk med händerna. Kavla sedan ut degen tunt och tag ut kakor med mått. Lägg kakorna på en plåt, helst kall, med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen i 200 grader i 6-8 minuter. Låt pepparkakorna svalna helt på plåten innan de läggs i burk eller dekoreras.

Enkel äggfri kristyr

Den här kristyren rörs snabbt ihop och blir till ungefär en full liten spritspåse. Även här används kikärtsspad för att ersätta äggvitan.

2 msk aquafaba, kikärtsspad
1 krm citronsaft
3-4 dl florsocker

MJUK PEPPARKAKA MED LINGON

12 bitar

Det här klassiska receptet på äggfri mjuk pepparkaka är till stor del baserat på äppelmos som ger en otroligt lätt och luftig kaka.

2 ½ dl strösocker
100 g smör, t ex mjölkfritt
3 dl äppelmos
5 dl vetemjöl
2 tsk mald kanel
1 tsk mald ingefära
½ tsk mald kryddnejlika
2 tsk bikarbonat
1 krm salt
1 dl frysta eller färska lingon

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj och bröa en sockerkaksform eller avlång brödform. Rör först socker och smör poröst. Blanda sedan ner äppelmoset. Blanda ihop de torra ingredienserna i en bunke och vänd sedan ner i smör-smeten. Vispa ihop till en slät smet



utan klumpar och vänd avslutningsvis ner lingonen. Häll ner smeten i den förberedda formen och grädda i 45-55 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren. Låt svalna något innan den vänds upp.

Sprid julkärlek med godis och kakor!

Godis och kakor ska delas med de du gillar mest. Här har vi en blandning av de knaprigaste pistagekakorna, knäckigaste kokoskolorna, chokladigaste panforten, mest lysande saffranskakorna och mycket mer.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



PISTAGEKAKOR MED FIKONMARMELAD 26 st

Det här är en uppdaterad version av den klassiska syltkakan, här med pistagenötter i själva kakan och mumsig fikonmarmelad som fyllning. Vill du hellre göra mandelkakor ersätter du enkelt pistagemjöl med mandelmjöl (finns att köpa färdigt).

Pistagekakor
200 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
100 g pistagemjöl
3 ½ dl vetemjöl
1 dl strösocker

Fyllning
½ dl finhackade pistagenötter
½ dl fikonmarmelad

Pistagekakor
Sätt ugnen på 200 grader.
Rör ihop smör, pistagemjöl, vetemjöl och strösocker i en bunke. Du ska få en smidig deg.
Rulla ut degen till två längder och dela i 13 bitar vardera. Rulla till bollar och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Gör en fördjupning i varje boll med hjälp av ett finger.
Pensla kakorna med vatten och strö över hackade pistagenötter. Klicka ner lite fikonmarmelad i mitten.
Grädda kakorna i ca 12 minuter eller tills de börjar få lite färg i kanterna.

APRIKOSER I VIT CHOKLAD 16 st

Visste du att aprikoser och vit choklad är galet gott ihop? Och lägg därtill rostad kokos och gojibär! Ah!

100 g vit choklad, t ex mjölkfri
16 torkade aprikoser
2 msk rostad kokos
2 msk gojibär, hackade

Hacka den vita chokladen och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad.
Doppa aprikoserna i den smälta chokladen och lägg på en bakplåtspappersklädd bricka.
Strö över rostad kokos och hackade gojibär. Låt stelna helt i kylskåpet.

DADELPRALINER 20 st

Dadelpraliner är superenkla att göra och går att variera i oändlighet. Här kommer två förslag. Försök att få tag på riktigt stora, saftiga dadlar (gärna medjool).

20 dadlar, urkärnade

Snickerspraliner
½ dl jordnötssmör
150 g mörk choklad, smält
½ dl jordnötter, hackade

Mandelpraliner med apelsin
½ dl mandelsmör
½ apelsin, rivet skal
150 g mörk choklad, smält
½ dl rostade mandlar, hackade

Snickerspraliner
Tryck in lite jordnötssmör i varje dadel. Doppa dem i smält mörk choklad och strö över hackade jordnötter. Låt stelna i kylskåpet.

Mandelpraliner med apelsin
Blanda ihop mandelsmör och rivet apelsinskal. Tryck in lite i varje dadel. Doppa dem i smält mörk choklad och strö över hackade mandlar. Låt stelna i kylskåpet.

VEGO:s dryckestips

Domaine Pouderoux
Maury
Art.nr: nr 7806
Pris: 109 kr





**DUBBLA HAVREFLARN
MED NÖT-CRÈME**
16 st

Vi gillar att göra de här flarnen extra små, då orkar man nämligen knapra i sig ännu fler. Du kan fylla dem med färdig chokladkräm eller hasselnötskräm, men vi använder oss av klassikern Nöt-Crème som förr bara fanns i små plastförpackningar, men nu finns i en praktisk liten låda.

Havreflarn
75 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl havregryn
1 dl vetemjöl
1 dl strösocker
2 msk gräddde, t ex havre- eller sojagräddde
2 msk ljus sirap

½ dl Nöt-Crème

Havreflarn
Sätt ugnen på 175 grader.
Smält smöret i en kastrull och rör sedan ner övriga ingredienser.
Klicka ut till små teskedsstora klickar på bakplåtspappersklädda plåtar. Lämna mellanrum eftersom de flyter ut en hel del under gräddningen.
Grädda i 5-8 minuter eller tills de är vackert gyllenbruna. Ta ut och låt svalna helt innan du lyfter av dem från plåten.

Klicka eller spritsa på lite Nöt-Crème på hälften av flarnen. Lägg på resterande och tryck ihop lätt. Förvara i kylen så att krämen blir fastare i konsistensen.

KOKOSKOLA MED FLINGSALT
16 bitar

Det här kan vara den godaste kolan någonsin. Den har en sån otroligt fyllig kokossmak att de är omöjliga att sluta äta. Kokossocker hittar man i de flesta butiker nu för tiden, annars går det bra med strösocker eller ljust muscovadosocker.

2 ½ dl kokosolja
2 ½ dl kokossocker
1 dl kokossirap eller agavesirap
½ tsk vaniljpulver
en nypa flingsalt

Klä en form med bakplåtspapper.
Smält ihop samtliga ingredienser i en kast-rull. Koka upp och låt sjuda under omrörning tills kolan nått 118 grader.
Häll ner smeten i den förberedda formen och låt kolan svalna i kylskåpet. Skär kolan i bitar och rulla in i smörgåspapper.

”Söta desserter i lika söta
små glas”



PANFORTE MED FRUKT OCH NÖTTER
16 bitar

Panforte är en italiensk godsak med choklad. Du kan blanda ner lite av det du har hemma, men nötter och torkad frukt är ju alltid vinnare.

1 ½ dl rostade hasselnötter
1 ½ dl rostade mandlar
6 torkade fikon, hackade
½ dl russin
1 dl vetemjöl
1 apelsin, rivet skal
en nypa flingsalt
1 dl agavesirap
1 dl strösocker eller råsocker
100 g mörk choklad, finhackad

CHEEECAKESDESSERT MED LINGON
8 st
För glutenfritt alternativ använd glutenfria digestivekex

Söta desserter i lika söta små glas, med härlig syrlighet från färskost och lingon. Ah, det är ju cheesecakes i miniformat!

Psst... Lingonpulver är mixade frystorkade lingon och du hittar det i välsorterade matbutiker, på hälsokosten eller på nätet. Det går även bra med tranbärspulver.

400 g färskost, t ex mjölkfri som Oatly påMackan eller Tofutti Creamy Smooth
2 ½ dl florsocker
1 msk lingonpulver
2 tsk vaniljsocker
1 dl frysta lingon

Till dekoration
2 dl mixade digestivekex (ca 12 kex)
färska eller frysta lingon

Rör ihop färskost, florsocker, lingonpulver och vaniljsocker i en skål. Avsluta med att vända ner lingonen. Fördela digestivesmulorna i botten av åtta små glas. Toppa med färskostkrämen och dekorera med lingon.

Sätt ugnen på 150 grader.
Tryck ner ett ark bakplåtspapper i en form.
Hacka de rostade hasselnötterna och mandlarna grovt. Blanda med fikon, russin, vetemjöl, rivet apelsinskal och flingsalt i en skål.
Koka upp agavesirap och strösocker i en kastrull. Låt sjuda tills sockret har löst upp sig helt.
Ta kastrullen från plattan och vänd ner den hackade chokladen. Rör runt tills den har smält.
Skrapa ner chokladblandningen i nöt- och fruktmixen. Blanda väl.
Häll ner allt i den förberedda formen och pressa till så att ytan blir jämn.
Grädda panforten i 35 minuter. Ta ut och låt svalna helt innan du skär den i mindre bitar. Förvara i kylskåpet.

SAFFRANSMADELEINES
20 st

Klassiska franska kakor med vackert snäckmönster, här smaksatta med julig saffran. Madeleineformar hittar du i köksredskapsbutiker och de finns i olika storlekar. De klassiska gräddas på ca 15 minuter, de mindre på runt 10 minuter.

125 g smält smör, t ex mjölkfritt
1 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 ½ dl strösocker
½ kuvert saffran
2 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

Sätt ugnen på 175 grader.
Olja och mjöla madeleineformarna.
Rör ihop smält smör, mjölk, yoghurt, strösocker och saffran i en skål.
Blanda ihop vetemjöl och bakpulver i en skål. Vispa ner lite i taget i de blöta ingredienserna, tills du har en slät smet utan klumpar. Du kommer att få en ganska tjock smet.
Spritsa eller klicka ut smeten i formarna. De ska fyllas till ¾.
Grädda kakorna i ca 15 minuter. Ta ut och låt svalna.

Doften av nybakat!

Finns det en härligare doft än nybakat? Finns det en lyxigare lyx än att bjuda på fluffiga tekakor och mustigt julbröd som du har gjort helt själv? Här är två enkla recept att imponera med i juletid.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

JULBRÖD MED LINGON

1 limpa

2 dl rågmjöl
5 dl vetemjöl
1 dl russin
½ dl hasselnötter, hackade
2 tsk bikarbonat
en nypa salt
2 dl mörk öl eller vatten
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 msk mörk sirap
½ dl rårörda lingon

Sätt ugnen på 200 grader.
Olja en brödform, 1 ½ liter.
Blanda ihop rågmjöl, vetemjöl, russin, hasselnötter, bikarbonat och salt i en bunke.
Rör nu ner öl eller vatten, naturell yoghurt, mörk sirap och rårörda lingon.
Klicka ner smeten i den förberedda formen och grädda i nedre delen av ugnen i 50 minuter.
Stjälp ut brödet ur formen och låt svalna under en bakduk.

TEKAKOR MED BRÖDKRYDDOR

12 st

1 paket jäst, 50 g
100 g smör, t ex mjölkfritt
5 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
2 msk strösocker
2 tsk brödkryddor
en nypa salt
1 ½ dl havregryn
6 dl vetemjöl
6 dl rågsikt

Smula ner jästen i en bunke.
Smält smöret i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och håll ner mjölken. Håll ner allt i bunken och rör så att jästen löser upp sig. Vispa även ner strösocker, brödkryddor, salt och havregryn.
Rör ner lite vetemjöl och rågmjöl i taget och arbeta degen i några minuter.
Täck över bunken med en kökshandduk eller plastfolie och låt jäsa i 40 minuter.
Kavla ut degen på mjölat bakbord så att den blir runt 1 cm tjock. Ta ut runda kakor, ca 10 cm i diameter. Lagg kakorna på bakplåtspappersklädda plåtar och nagga med en gaffel.
Täck plåtarna med en kökshandduk och låt jäsa i 15 minuter.
Grädda tekakorna i 250 grader i 8 minuter. Ta ut och låt svalna.



Do it yourself

Så här i juletider kan det vara bra med tips på sista minuten-klappar. Här är tre enkla recept på hud- och hårvårdsprodukter som du kan tillverka själv. Billigt, djurvänligt och fritt från gifter.

RECEPT: EMELIE STRANGE FOTO: EVA HILDÉN

VANILLA DAYDREAM DEO Krämdeodorant

Testa att göra en egen deo helt utan tillsatser och gifter. Majstärkelse suger åt sig fukt, bikarbonat tar bort dålig lukt och kokosoljan gör den härligt mjukgörande.

½ dl kokosolja
½ tsk vanilla food flavouring (finns på t ex Panduro)
½ dl bikarbonat
½ dl majstärkelse

Smält kokosoljan över ett vattenbad. Droppa ner vanilla food flavouring.



Blanda ihop bikarbonat och majstärkelse i en skål. Sikta försiktigt ner de torra ingredienserna i oljan med en sil. Konsistensen blir rinnande, men stelnar ganska snabbt. Håll upp i en torr och väl rengjord glasburk med lock. Ställ in i kylan för snabbare resultat. Använd sedan den klara krämen att smörja armhålan med.

ORANGE CRUSH BODY BUTTER Hudkräm

En hudkräm som passar alla hudtyper. Är du känslig kan du hoppa över doftoljan.

Psst... E-vitamin-droppar går att köpa på hälsokosten.

1 dl sheasmör
½ dl kokosolja
½ dl mandelolja
några droppar E-vitamin (för längre hållbarhet)
1 ml orange food flavouring (finns på t ex Panduro)

Smält sheasmöret med kokosoljan över ett vattenbad. Ställ åt sidan och låt svalna i ca 30 min. Blanda ner mandeloljan, E-vitamin-droppar och doftoljan. Ställ in blandningen i frysen. När den börjar stelna är det dags att ta ut den. Vispa med elvisp tills du får till en smörkonsistens. Håll ner i en väl rengjord och torr glasburk med lock. Kolla vilken av ingredienserna som du har använt som har kortast hållbarhet. Det är bäst före-datumet på ditt body butter.

GINGER BREAD SUGAR SCRUB Kroppsskrubb

En mjukgörande scrub med smittande doft av nybakad pepparkaka. För bästa resultat: använd som sista moment i duschen. Skrubba kroppen med cirkelrörelser och skölj sedan av. Huden blir smidig, len och härligt återfuktad. Sockret skrubbar bort gammal hud och oljorna återfuktar.

1 dl strösocker
1 dl rårorsocker
½ dl kokosolja
¼-½ dl mandelolja (beroende på vilken konsistens du vill ha)
½ tsk vaniljpulver
½ tsk mald kanel
½ tsk mald ingefära
½ tsk muskot

Blanda strösocker och rårorsocker i en skål. Smält kokosoljan över ett vattenbad och blanda sedan ner den och mandeloljan med de torra ingredienserna. Förvara din sugar scrub i en torr och väl rengjord glasburk med lock. För att förlänga hållbarheten, använd gärna en sked för att undvika att det kommer in vatten i burken.



Upptäck Stockholms vegoställen
EATSweden
Stockholm Vego
2018 guidar dig till Stockholms bästa vegoställen. Du hittar tolv favoriter och blir dessutom bjuden på en varmrätt när ni går två (värde cirka 150 kronor). Sammanlagt värde i hela boken är cirka 2 000 kronor. Köp på eatsweden.se.



Vem bryr sig?
Youtubern Therese Lindgren berättar i sin senaste bok, Vem bryr sig? (Forum), om sin väg till att bli vegan, varför hon brinner för djurrätt och hur vi alla kan göra för att leva våra liv lite bättre, lite medvetnare. För allt hänger ihop, det gäller att ta ansvar och orka bry sig. 139 kr.



Food Pharmacy – kokboken
De var först en blogg, sen en omåttligt populär bok och nu kommer äntligen kokboken med samma namn. Food Pharmacy (Bonnie Fakta) är full av antiinflammatorisk mat, bakterier, antioxidanter och vetenskapliga studier. 194 kr.



Matcha vego och vin
Vinexperten Peter Streijffert guidar oss i sin senaste bok Vego & Vin (Blue Publishing) i hur vi matchar rätt vin till vår vegomat.

Hur ska man tänka? Vad passar till vad? Här får du svaren. 219 kr.



Vegan på 21 dagar
Förra året släppte tidningen VEGO den här populära boken med tips, tricks, matig information och recept för 21 dagar som vegan. En bra nybörjarguide eller gyllene bok för vegoälskaren som söker enkla recept i vardagen. Vegan på 21 dagar säljs inte längre, men går att ladda ner helt gratis på vegomagasinet.se.

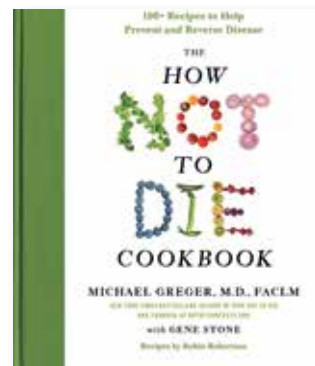
Det är något speciellt att öppna en ny bok och i år önskar vi oss fler än någonsin. Här är ett gäng böcker som täcker grön mat och livsstil. Ja, allt det där vi gillar och vill ha mer av.



Vego på 30 minuter
Ylva Bergqvists nya bok Vego på 30 minuter (Bonnie Fakta), innehåller 100 snabba och varierande recept. Inspiration kommer från hela världen med mustiga grytor, soppor, pizza, pasta, nudelrätter och sallader. 195 kr.



Vegansk barnkokbok
Min första veganbok (Tihi förlag) kan vara den sötaste boken för små veganer. Du får lära dig viktiga ord som sojakorv, nicecream, seitan och annat gott. Boken kostar 25 kr och går att köpa på tihipress.com.



Kokboken vi väntar på...
Tidigare i år kom läkaren Michael Greger succébok Konsten att inte dö ut på svenska. En superguide för dig som vill lära dig mer om en växtbaserad kost. Nu väntar vi på kokboken med samma namn som kommer ut på engelska i slutet av året.



Green Kitchen Stories vardagsmat
Omåttligt populära paret bakom bloggen Green Kitchen Stories kommer nu med en ny kokbok – Green Kitchen at Home (Norstedts). En färgsprakande, ofantligt inspirerande bok med enkla, nyskapande recept för vardagen. 219 kr.



Ultimata julbaksboken
Karolina Tegelaars glimrande fina julbok kommer nu i en ny, utökad version. Julboken är full av kakor, godis och desserter, helt utan ägg och mjölk. Recept som inte går att misslyckas med och som garanterat kommer att sprida julglädje så att det spritter om det. 139 kr på 42280.shop.textalk.se

BEAN-TO-BAR CHOCOLATE RIKTIGT GOD VEGANCHOKLAD!



- EKOLOGISK • RAW • GLUTENFRI • RÖRSOCKERFRI •
- VEGAN • SOJAFRI • WHOLEFOOD INGREDIENSER •
- 80G CHOKLADKAKA + 30G HJÄRTFORMAD CHOKLADBIT + 45G CHOKLADBARS •
- KOMPOSTERBAR FÖRPACKNING •
- FAIR TRADE KAKAO & KOKOSNEKTAR •



lovingearth

NÄRMASTE ÅTERFÖRSÄLJARE HITTAR DU PÅ
QBSWEDEN.SE

EN GRÖN JUL

med Karoline Jönsson

En god jul är en grön jul och en grön jul är något som Karoline Jönsson kan bäst. I sin senaste kokbok delar hon med sig av sina bästa julrecept, från sticky blomkål och solrosbollar till radicchiosnittar och sprakande lila kålsallad.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

Berätta om din nya kokbok!

– I *Den goda gröna julen* har jag mixat samman två inriktningar av det växtbaserade köket - traditionella "köttätter" i vegotappning samt helt nykomponerade grönsaksrätter som jag tycker passar kring julen, smakmässigt och utifrån vilka råvaror som är i säsong nu. Många vill äta lite mer traditionellt och nostalgiskt till jul, och självklart ska man kunna göra det även som vegan, medan många andra vill förnya, ha ett fräschare, lättare och lite mindre brunt julbord. Här finns julmat för alla – vare sig man vill äta rawfoodbollar kryddade med kanel eller hellre rullar vegoköttbullar!

Vad tycker du är bäst med julen?

– Maten! Det kryddstarka köket som öppnar sig till jul passar så bra för den här kalla tiden för att värma och pigga upp kroppen. Och att det händer något festligt under årets gråaste, mörkaste och tråkigaste tid.

Vilka är dina måsten på julbordet?

– Janssons och världens godaste sillinläggning, Brantevikssill, där jag i stället för fisk picklar svamp.

Har du någon oväntad favorit som folk borde testa i jul?

– I boken finns ett recept på "sticky buffaloblomkål" som alla verkligen älskar. Sen tycker jag att man ska bege sig ut på skogsutflykt och plocka slånbar och göra sin egen slånbärsglögg!

Vad kan man göra för att minimera stressen under julbak och juldorssstöck?

– Med juldaket kan man börja långt i förväg. Jag tycker nästan allra bäst om julen i månadsskiftet november/december och då passar jag på att baka lussekatter och vörtbröd att frysa in. På så vis blir det inte så intensivt julfixande kring den 24:e, utan lite mer utspritt över hela månaden. Juldorssmaten kan man också i hög grad förbereda några dagar innan.

Hur kommer du att fira jul i år?

– Det är lite oklart hur sugen jag själv kommer att vara på att fira jul i år. Jag skrev boken och provlagade recepten fram till midsommar så jag har redan haft ett halvårs julfirande! Men vanligtvis träffas min familj den 24:e och lagar växtbaserade bufféätter och traditionell julmat i grön tappning. Det brukar också bli en gemensam tur till skogen, så jag är så långt ifrån julstress man kan komma.



KROSSADE POTATISAR MED CHILI- OCH SAFFRANSAIOLI

5 portioner på en buffé  

Mitt kanske allra bästa sätt att servera potatis är som krossade. De blir bra varje gång, är enkla att göra utan särskilt många moment och så blir de så där både krispiga och mjuka. Här serverar jag även en chili- och saffransaioli till.

Krossade potatisar
10 potatisar med skal
2 msk olivolja
1 tsk torkad rosmarin
salt
svartpeppar

Chili- och saffransaioli
2 vitlöksklyftor (rostade, se nedan)
1–1 ½ dl varmpressad rapsolja
¾ dl osötad sojajmjölk utan tillsatt kalcium
1 tsk dijonsenap
lite mer än ¼ paket saffran
1 tsk citronsaft
1 tsk sriracha eller annan stark chilisås
salt

Krossade potatisar
Sätt ugnen på 225 grader. Skrubba potatisarna med rotsaksborste och lägg dem på en skärbräda. Krossa potatis för potatis med hjälp av en mortelstöt. De ska helst hålla ihop i botten

så krossa inte alltför mycket. Lägg potatisen i en ugnsfast form, ringla över oljan och toppa med rosmarinen. Lägg också i vitlöksklyftorna till aiolin. Rosta i ugnen i ca 45 minuter eller tills potatisarna fått fin yta och är krispiga. Salta och peppra.

Chili- och saffransaioli
Blanda samtliga ingredienser till aiolin i en mixerbehållare och mixa med stavmixer tills det blir en tjock majonnäsliknande sås. Smaka av med salt. Toppa eventuellt potatisar och aioli med lite färsk rosmarin.



SOLROSOLLAR

ca 25 st 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Nu har det förvisso gått många år sedan jag åt kött, men om jag försöker minnas så är det faktiskt just som dessa solrosbollar smakar som jag minns smaken av köttbullar. Det var också den första rätten på familjens gemensamma jul- och påskbord som helt ersattes av vegovarianten.

2 msk psylliumhusk
1 ½ dl vatten
2 dl solroskärnor
1 stor gul lök, finhackad
1 dl ströbröd

1 msk tamarisoja
1 tsk salt
½ tsk vitpeppar
1 krm malen kryddpeppar
olja till stekning

Blanda psylliumhusk och vatten och låt det svälla i 10 minuter eller medan du förbereder solroskärnor och lök. Mixa solroskärnorna till ett mjöl i en matberedare eller mixerskål. Tillsätt lök och övriga ingredienser i matberedaren och mixa snabbt ihop till en fast färs. Rulla bollar av färsen. Hetta upp en stekpanna, häll på olja och stek solrosbollarna på låg eller medelvärme tills de fått en fin yta runt om.



KÅLSALLAD SOMBRE

6-8 portioner på en buffé

Den här salladen är ett härligt tillbehör på buffébordet som tillför mycket krispighet och fräschör, och de torkade tranbären blir en tilltalande söt och seg kontrast. Jag tycker dessutom att den får fantastiskt vackert nedtonade färger i lila, rosa och svart – den ser ut som en regntung och vindpinad decemberdag.

Kålsallad

ca 500 g kål, blanda gärna rödkål och vitkål

1 ½ dl mungbönsgroddar

½ dl torkade tranbär, gojibär eller russin

3 msk sesamfrön + till garnering, jag tog både svarta och vita ev. ¼ noriark

Dressing

2 små vitlöksklyftor

2 msk tahini

3 msk olivolja

1 ½ msk citronsaft

3 msk vatten

salt

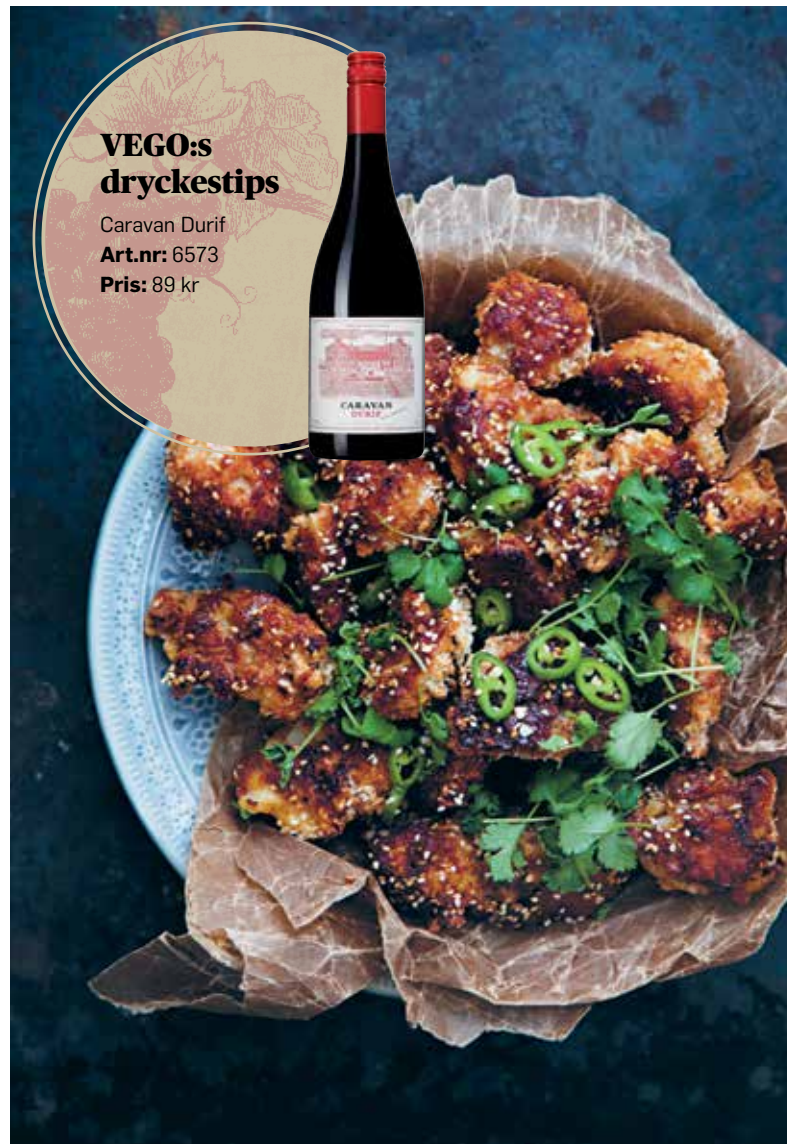
svartpeppar

Kålsallad

Strimla kålen fint med mandolin eller kniv. Lägg den i en skål med mungbönsgroddar, tranbär och sesamfrön.

Dressing

Mixa samman ingredienserna till dressing i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Häll den över salladen och toppa med några extra nypor sesamfrön och eventuellt noriark rivet i bitar.



VEGO:s dryckestips

Caravan Durif

Art.nr: 6573

Pris: 89 kr

STICKY BUFFALOBLOMKÅL

5-7 portioner på en buffé

Dessa panerade blomkålsbuketter penslas med en glaze och blir fantastiskt goda och sötsalta i smaken. De är perfekta som buffémat men kan också ätas som snacks med en salsa eller dippsås till.

Sticky blomkål

2 vitlöksklyftor, rivna

2 ½ dl siktat dinkelmjöl eller vetemjöl

2 dl mjölk, t ex soja- eller havremjöl

½ tsk salt

½ tsk svartpeppar

½ tsk cayennepeppar

ca 4 dl pankon

1 blomkålshuvud

Glaze

1 dl agavesirap

4 msk tamari

2 msk oskalade sesamfrön

2 tsk malen ingefära
svartpeppar

Blanda vitlök, mjöl, mjölk och kryddor. Häll upp pankon i en skål. Bryt blomkålen i buketter och ta bort blad och stam. Vänd ner buketterna i smeten. Låt överflödigt smet rinna av och vänd sedan varje bukett i pankon. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt och tillaga i ugnen på 225 grader i 20-25 minuter.

Glaze

Blanda ihop samtliga ingredienser till glazen i en skål. Pensla eller häll den över blomkålen och rosta i ytterligare 5-10 minuter i ugnen. Man kan gärna vända på blomkålen efter ett par minuter så att glazen fördelas jämnare och buketterna kan suga upp såsen som hamnar på bakplåtspappret. Garnera eventuellt med färsk koriander och tunt skivad chili när du serverar kålen.

NYHET
GREEN
FAMILJEN

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**.

MAX

Sveriges godaste hamburgare



(Norstedts) är Karoline Jönssons tredje kokbok och en mysig samling helt veganska julrecept. Här finns allt till julbordet, vintermidagen, gosiga frukostar och glatt julbak.

Probiotika?

Probiotikan som används i färskosten hittar man på apotek eller hälsokostbutiker och den gör att färskosten blir fastare och fastare med tiden. Vill du inte göra egen färskost kan du i stället köpa växtbaserad kvarg eller fraiche och smaksätta med näringsjäst, salt och svartpeppar.

RADICCHIOSNITTAR MED FÄRSKOSTSALLAD

ca 20 st 

Denna vackra snitträtt serveras i avlånga rosensallatsblad, eller radicchio som den ibland kallas i grönsaksdisken. Den underbara röda färgen tycker jag passar alldeles perfekt i jultider, men får du inte tag på rosensallat kan den ersättas med endiv. Endiv finns ju också i en röd variant och kan säkert vara väl så fin.

Färskost

3 dl cashewnötter
2 kapslar probiotika
2 msk vatten
½ msk citronsaft
1 msk äppelcidervinäger
1 rågad msk kokosolja
2 tsk näringsjäst
2/3 tsk salt

Svampblandning

15 skogschampinjoner
1 msk olivolja
1 tsk torkad timjan
1 liten rödlök, finhackad
1 kruka persilja, finhackad
salt, svartpeppar

Sallad och topping

2-3 huvuden rosensallat
1 dl solroskärnor
smörgåskrasse
granatäppelkärnor

Färskost

Blötlägg cashewnötterna i minst 5 timmar. Håll av blötläggningsvattnet från nötterna, lägg dem och resten av ingredienserna till färskosten i en höghastighetsmixer och mixa till en slät kräm. Låt vila i kylskåp 1 dygn eller längre.

Svampblandning

Rensa champinjoner, skär dem i kvartar och fräs i oljan tills de fått fin färg. Tillsätt timjan mot slutet så att den värms upp. Låt svalna. Rör samman färskosten med champinjoner, lök och persilja. Smaka av med salt och peppar.

Bryt av blad för blad från salladshuvudena, skölj och låt rinna av ordentligt. Lägg dem på ett fat. Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna tills de fått fin färg och det börjar knäppa i dem. Klicka ut färskostblandningen på salladsbladen, klipp över krasse och toppa med solroskärnor och granatäpple.

Nyhet!

YOGOAT[®]

God som yoghurt, gjord på havre



Planti[®]

Ett gott val från växtriket

Riktiga gottegrisar firar jul med skallen



TOMTESKALLAR FRÅN BUBS

Om det är något julen inte behöver, så är det mer kött. Så därför valde vi att tillverka våra Tomteskallar helt utan gelatin och andra animaliska tillsatser, precis som vårt övriga påssortiment. Tomteskallar är dessutom Fairtrade-märkta. För att få till den rätta julkänslan valde vi att smaksätta Tomteskallarna med julmust och hallonknäck. Mumma! Nästan alla våra godisbitar kan ätas av vegetarianer och en stor del av vårt sortiment passar även för veganer. Vi försöker hela tiden anpassa vårt sortiment för en mer hållbar värld, men det sker inte över en midvinternatt. Med andra ord använder vi skallen när vi tillverkar vårt godis.

God jul på dig!



bubs.se

Hela veckans matsedel!

Vår veckomeny är alltid enkel, kravlös och kostar inte många kronor. I det här numret är det Anna Bergström som står för en spännande blandning av grytor, soppor, rostad blomkål och gröna ärtbollar. Smaklig måltid!

RECEPT OCH FOTO:
HANNA BERGSTRÖM

VARDAGSGOTT



MÅNDAG

KRYDDIGA LINSER MED ROSTAD BLOMKÅL

40 min • 2 portioner

Härligt kryddiga linser som du enkelt svänger ihop. Att rosta blomkål kan vara det allra godaste sättet att tillaga den på, den blir krispig och mjuk på samma gång!

Rostad blomkål

300 g blomkål
2 msk olja
½ tsk mald koriander
½ tsk sambal oelek
½ tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
½–¾ tsk salt

Kryddiga linser

1 ½ dl puylinser eller belugalinser
1 lagerblad
1 tsk salt
½ tsk mald kardemumma
½ tsk mald koriander
½ tsk mald ingefära
¼ tsk mald kanel
1 tsk spiskummin
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, riven

½ tsk sambal oelek
1 msk citronsaft
en nypa strösocker
1 tsk dijonsenap
svartpeppar
¼ rödlök, finhackad
½ paprika, finhackad
½–1 msk finhackad persilja

Rostad blomkål

Sätt ugnen på 225 grader.
Dela blomkålen i buketter och blanda med olja, koriander, sambal oelek, gurkmeja, spiskummin och salt i en ugnform. Rosta i ugnen i 20-25 minuter.

Kryddiga linser

Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen, men lägg till lagerbladet och 1 tsk salt. Blanda kardemumma, koriander, ingefära, kanel och spiskummin i en skål.
Hetta upp oljan i en stekpanna och tillsätt kryddorna och vitlöken. Låt fräsa tills det doftar underbart, ta då bort stekpannan från värmen. Håll över i en skål och tillsätt sambal oelek, citronsaft, socker, dijonsenap och svartpeppar. Rör ner rödlök, paprika och persilja.
När linserna är klara håller du av dem och plockar ut lagerbladet. Blanda linserna med dressing och servera sedan med blomkålen.



TISDAG

GRÖN KOKOSSOPPA

30 min • 3-4 portioner

För glutenfritt alternativ använd risnudlar

En härligt grön soppa som går enkelt att laga. Allra godast blir den med tjocka udonnudlar, men får du inte tag i det går de flesta andra sorter också bra.

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 30 g ingefära, riven
- sesamolja
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk mald koriander
- 1 tsk sambal oelek
- 200 g fryst spenat
- 200 g frysta gröna ärtor
- 4 dl vatten
- 1 burk kokosmjölk à 400 ml
- 2 msk limesaft
- 1 tsk salt

Till servering
udonnudlar, risnudlar eller liknande srirachasås
färsk koriander

Hetta upp en skvätt sesamolja i en kastrull och håll ner gul lök, vitlök och ingefära. Stek tills löken har mjuknat och rör då ner spiskummin, koriander och sambal oelek. Låt fräsa ytterligare i några minuter. Tillsätt nu spenat, gröna ärtor, vatten och kokosmjölk. Koka upp och låt sjuda under lock i 10 minuter.

Under tiden soppan puttrar kokar du nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. När de är klara, skvätt över lite soja och sesamolja och ställ åt sidan. När soppan har kokat klart, mixa den slät med en stavmixer. Tillsätt mer vatten om den är för tjock. Smaka av med limesaft och salt.

Servera soppan med tillsammans med nudlarna, sriracha och färsk koriander.



ONSDAG

FOUL MED TOMATER

60 min • 4 portioner

Foul är en klassisk rätt från Egypten och Mellanöstern som ofta äts till frukost. Här uppe i Norden känns rätten bättre lämpad till lunch eller middag. Vad du väljer att toppa din foul med är upp till dig, förslaget är tomatsallad och rödlök.

- Foul**
- 300 g torkade bruna bönor eller bondbönor (favabönor)
 - ½ tsk bikarbonat
 - 2 lagerblad
 - 2 msk tahini
 - 2 vitlöksklyftor, rivna
 - 3-4 msk citronsaft
 - 1 tsk spiskummin
 - 1 tsk salt

- Tomatsallad**
- 400 g tomater
 - 2 tsk citronsaft
 - 2 tsk balsamvinäger
 - 1 tsk olivolja
 - en nypa socker
 - en nypa kryddpeppar
 - ½ tsk salt
 - svartpeppar

Topping
olivolja
citronklyftor
persilja, finhackad
rödlök, finhackad
ett gott bröd
inlagda grönsaker

Blötlägg bönorna över natten. Håll av blötlägningsvattnet och lägg bönorna i en gryta. Håll på så mycket vatten att det täcker plus ungefär 2 cm. Tillsätt bikarbonat och lagerblad och koka upp. Låt puttra på låg värme i 45 minuter eller tills bönorna är mjuka. Sila av kokvattnet och spara. Lägg tillbaka bönorna i grytan tillsammans med 2 dl av kokvätskan. Mixa ett par gånger med en stavmixer så att en del av bönorna bildar en tjock fin sås. Det går också bra att mosa med en gaffel. Om din foul känns för tjock, tillsätt mer kokvatten. Rör ner tahini, vitlök, citron, spiskummin och salt.

Tomatsallad
Skär tomaterna i snyggt ojämna bitar. Blanda ihop med övriga ingredienser och låt stå.

Servera din foul med tomatsalladen, valfri topping och ett gott bröd att doppa i.



Ekologiskt
Svenskt
Skördat när du vill
Året runt



www.SPISA.se



TORSDAG

GRÖNA ÄRTBOLLAR MED TOMATSÅS

40 min • 4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta.

Festligt gröna bollar som egentligen går att göra på vilken typ av gröna blad som helst som du råkar ha i kylen. Här används grönkål eftersom det är i säsong.

Tomatsås

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ tsk torkad rosmarin
1 msk olja
1 burk krossade tomater à 400 g
1 tsk strösocker
½ tsk salt
1 msk fryst persilja

Gröna ärtbollar

½ gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
60 g torrt bröd
1 msk fryst persilja

50 g grönkål
1 tsk salt
½ tsk sambal oelek
200 g frysta gröna ärtor, tinade
2 msk vatten
2 msk grahamsmjöl eller vetemjöl

Till servering
kokt spaghetti

Tomatsås

Fräs gul lök, vitlök och rosmarin på svag värme tills den mjuknar. Rör ner krossade tomater, strösocker, salt och persilja. Koka upp och låt sjuda tills ärtbollarna är klara.

Gröna ärtbollar

Mixa gul lök, vitlök, bröd, persilja och grönkål i en matberedare tills det är finfördelat. Tillsätt övriga ingredienser och mixa till en någorlunda slät smet. Hetta upp en stekpanna med ordentligt med olja. Rulla bollar av ärtsmeten med blöta händer och stek på medelvärme tills de får fint med färg. Servera ärtbollarna tillsammans med tomatsåsen och spaghetti.



FREDAG

PAPPA AL POMODORO

20 min • 2 portioner

Underbart tjock tomatsoppa med bröd, vilket gör den matig och härlig. Tomater och basilika för tankarna till sommaren, vilket kan behövas under ruskigare månader. Ju godare tomater du använder, desto bättre blir soppan. Allra godast är nog San Marzano-tomater.

½ lök, hackad
1 vitlöksklyfta, hackad
1 msk olja
½ tsk salt
1 msk tomatpuré
1 burk hela tomater à 400 ml
4 dl vatten
1 krm strösocker
1 tsk balsamvinäger
svartpeppar
100 g gammalt lantbröd, gärna surdeg med bra skorpa

1 msk hackad basilika, fryst eller färsk
1 msk olivolja
1 burk små vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta

Till servering
pesto

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök och vitlök på medelvärme tillsammans med saltet tills den har mjuknat. Rör ner tomatpurén och fräs ytterligare i några minuter. Tillsätt de hela tomaterna, vatten, socker, vinäger och svartpeppar och låt koka upp. Riv brödet i mindre bitar och tillsätt till soppan tillsammans med basilikan. Låt småputtra under lock i ungefär 10 minuter. När smakerna har kokat ihop, hacka sönder tomaterna med en slev eller gaffel. Rör ner olivoljan och bönorna och servera soppan med en klick pesto och nymalen svartpeppar på toppen.

EKOLOGISKT
CERTIFIERAD



EKOLOGISKELEGANS

MiM Cava Brut Nature Reserva är tillverkad på handplockade druvor från vingårdar där man värnar om natur och djurliv. Hela kedjan, från vinranka till flaska, är nämligen ekologiskt certifierad. Vinet produceras enligt klassisk Champagnemetod med en andra jäsning på flaska. MiM är det naturliga valet som aperitif, men passar naturligtvis även till ekologiska grönsaksrätter.

MIM
NATURA

PRIS: 109,- | ALK: 12% | ARTNR. 7740

Alkohol är beroendeframkallande

LÖRDAG

SVARTPEPPARTOFU MED KOKOSRIS

30 min • 2 portioner

Här är det riktigt mycket smaker på en gång! Kryddig tofu som du svänger ihop snabbt under tiden ditt krämiga kokosis kokar.

Kokosis

1 ½ dl jasminris
2 dl kokosmjölk
1 dl vatten
½ tsk salt
½ tsk gurkmeja
1 lagerblad
½ tsk malen kardemumma
½ tsk malen koriander

Svartpeppartofu

1 msk ättika (24 %)
1 msk strösocker
1 tsk nymalen svartpeppar
¼ tsk fem kryddor (five spice-krydda), kan uteslutas
3 msk japansk soja
1 vitlöksklyfta, riven
10 g ingefära, riven
1-2 msk olja till stekning
270 g fast tofu, tärnad
½ rödlök, tunt skivad



Kokosis

Lägg alla ingredienserna till kokosriset i en kastrull och koka upp. Lägg på lock, och låt sjuda på låg värme tills riset absorberat all vätska, cirka 20 minuter.

Svartpeppartofu

Blanda ihop ättika, strösocker, svartpeppar, fem kryddor, soja, vitlök och ingefära i en skål. Hetta upp oljan i en stekpanna på hög värme och stek tofu och lök tills tofun har fått fint med färg och löken mjuknat. Håll på såsen och låt den koka in och bli tjock som sirap. Fluffa upp riset med en gaffel och servera tillsammans med svartpeppartofu.

VECKANS DESSERT

DEEP DISH CHOCOLATE CHIP COOKIE

40 min • 6 bitar

Tänk dig en kaka i jätteformat serverad med glass och chokladsås. Bättre blir det inte. Men just den här har en mörk hemlighet, nämligen att den innehåller kikärter. Det kommer ingen att kunna gissa när de tar första tuggan av denna härligt kladdiga chokladfyllda kaka!

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 dl rapsolja
1 dl kikärtsspad (från burken)
1 dl strösocker
2 dl havregryn
2 dl vetemjöl
1 ¼ dl farinsocker
½ tsk bikarbonat
1 ½ tsk bakpulver
½ tsk salt
1 msk vaniljsocker
100 g mörk choklad, hackad

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj en liten ugnform eller gjutjärnspanna, ca 20 cm i diameter och minst 3-4 cm hög, med lite olja. Lägg kikärterna i en bunke tillsammans med olja, kikärtsspad och



strösocker och mixa till en slät smet med en stavmixer. Tillsätt havregrynen och mixa tills smeten är så gott som slät igen. Blanda resterande ingredienser i en skål och rör sedan ner dem i de blöta ingredienserna med en slickepott. Bred ut smeten i formen och skjutsa in i ugnen i 25-30 minuter eller tills kanterna verkar bakade men mitten fortfarande är något kladdig. Ta ut, låt svalna lite, och ät sedan helst varm med vaniljglass och chokladsås.

SÖNDAG

ZUCCHINIPILAFF

40 min • 3 portioner

Denna pilaff kan du antingen göra på färdigkokt ris som du har över i kylen, då går det riktigt fort, eller på din favoritsort som får koka under tiden som du lagar.

Pilaff

1 ½ dl ris
1 msk olja
½ gul lök, tunt skivad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 tsk salt
1 tsk torkad rosmarin
100 g zucchini, skivad
1 morot, grovt riven
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
½ tsk gurkmeja
1 ½ tsk spiskummin
en nypa kanel
1 msk citronsaft
½ dl russin
salt, svartpeppar

Enkel sås

2 dl crème fraîche eller yoghurt, t ex Oatly iMat Fraiche eller sojayoghurt
1 liten vitlöksklyfta, riven
1 tsk rödvinsvinäger
salt, svartpeppar

Till servering

en näve hackade, rostade mandlar

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs gul lök, vitlök, salt och rosmarin tills löken har mjuknat. Rör ner zucchini, morot, kikärter, gurkmeja, spiskummin och kanel. Stek tills zucchini har mjuknat och rör då ner citronsaft, russin och det nu kokta riset. Låt allt blandas en stund i pannen och smaka sedan av med salt och peppar.

Enkel sås

Blanda ihop samtliga ingredienser till såsen. Servera pilaffen tillsammans med den enkla såsen och rostad mandel.



PULLED OATS® PERFECT PROTEIN AV NORDISK HAVRE

100% plantbaserat Inga tillsatser Ingen soja eller vete Mer protein än kyckling

Gold&Green Pulled Oats® är ett klimatsmart växtprotein med enastående näringsinnehåll, Pulled Oats är gjort på nordisk havre och baljväxter och har en delikat smak och saftig konsistens. Ett perfekt protein som passar lika bra i dina klassiska favoritmåltider som i nya spännande rätter.

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI

Nyhet!
Gold&Green Pulled Oats® finns nu till försäljning hos ICA, Coop, Paradiiset och Axfood runt om i Sverige.

Testa Pulled Oats?
Pulled Oats serveras på Taku-Taku i Stockholm och på butiksdemos runt om i Sverige. Gå in på vår Facebooksida för att veta mer.

Det här är ingen kändis



Det här är Francisco Gómez, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom dessa två viner. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är vinerna ekologiska, biodynamiska och veganska. Och de kostar 69 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gómez
Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk: 13.5%
750 ml

Producent: Francisco Gómez

Region: DO Alicante, Spanien



Alkohol kan skada
din hälsa

KÅLROTEN intar köket



Kålrot är en väldigt billig rotfrukt med mild kålsmak som man kan locka fram sötman i när man tillagar den. Den går att äta både rå, stekt, som mos och gratäng. En allround-rot helt enkelt.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Kärt barn har många namn brukar man säga, något som stämmer in på kålroten. Det är en lite bortglömd och missförstådd råvara, som en gång i tiden spelat huvudrollen på svenska matbord.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

Kålrot, rutabaga, swede, rotabagge eller Swedish turnip. Kalla den vad du vill. Oavsett vilket är kålroten en rot som du ska ge en ärlig chans på matbordet.

Den har haft en stor glansperiod och under 1600-talet var den något av en basvara i Östersjöområdet då den åts på längden och tvären på alla möjliga sätt och vis. Då sågs den förmodligen mest som något som mättade hungriga magar, var enkel och tacksam att odla och lätt att tillaga. Sedan försvann den helt ur rampljuset. Glömdes bort och ansågs vara något av det mest osexiga man kan äta.

Tills nu. Och kanske kan vi tacka kocken Mathias Dalhgren för kålrotens comeback?

NÄR HAN I våra bestämde sig för att starta en ny vegetarisk finrestaurang på Grand Hôtel i Stockholm valde han inte att att ge restaurangen något flashigt, trendigt eller utländskt namn. Nej, han drömde till med Rutabaga, kort och gott - ett dialektalt ord för just kålrot.

Men att laga till en kålrot så att den blir mer än den basföda som räddade livet på stackars Karl-Oskar och Kristina i Småland under 1800-talet, en råvara som de förtvivlat försökte odla på sin steniga och eländiga åker innan de gav upp och flyttade till USA, är inte det lättaste.

Kålroten är nämligen en riktig utmaning att få till. Ätminstone så

att det blir annat än bara bukfylla.

Jag ringer upp Hannu Sarenström, trädgårdsmästare, grönsaksproffs och kokboksförfattare, aktuell med Hannus jordiga (Norstedts). Och faktum är att det visar sig att han, precis när jag ringer, stängas med ett gäng trilskande kålrötter.

- Jag har under de senaste dagarna kämpat med att få till kålroten på ett nytt sätt. Det är en ... utmaning, kan jag säga, berättar han.

FÖR VILL MAN ta kålroten ett steg längre än till rotmoset eller den klassiska kålrotslådan som serveras i alla finska hem i juletid, då får man tänka till.

- Kålroten är en spännande råvara eftersom den i grunden är ganska säregen, konstaterar Hannu Sarenström.

Smaken, som kan beskrivas med allt från "köttig", till "pepprig" och "nötig", är nämligen väldigt karaktäristisk. Antingen älskar man den från start eller så behöver man träna. Klart är att den inte lämnar någon helt oberörd. Den är alltså inte som en potatis, som knappt smakar något över huvud taget.

- Jag kan tycka att den behöver blandas upp med grönsaker som är lite rundare i smaken, till exempel morötter, säger Hannu Sarenström, som ägnat de senaste dagarna åt att ge kålroten den ärliga chans den förtjänar.

Att experimentera och kämpa på med kålroten kan löna sig: Lyckas

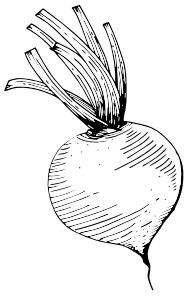
du bli vän med kålroten blir du något av en vinnare i köket. Den är nämligen ett av våra billigaste livsmedel och kostar bara någon krona kilot.

ATT ANVÄNDA DEN i soppa är helt klart det enklaste. Att stoppa ner den i en julig kålrotslåda likaså. En del väljer att grilla den, och på vegetariska finrestauranger är sannolikheten stor att du får den rå som carpaccio till förrätten. I det här numret av tidningen hittar du fler användningsområden.

Att kålroten är på väg att anta något av en hedersplats i grönsakslådan bevisas av att den i dagarna förärats en alldeles egen akademi. I början av oktober invigdes Kålotsakademin med syfte "att återuppliva och utveckla den svenska kålroten".

Under akademins allra första möte samlades kockar som Paul Svensson, Staffan Naess och Rune Kalf Hansen för att tillsammans med råvaruexperten Markus Femling och kålrotsodlaren Anette Eriksson från Skeviks gård utanför Stockholm provsmaka och diskutera olika kålrötter. Också Matti Leino, som är kulturväxtforskare och agronom på Nordiska museet, fanns på plats.

Och den som tänker "kålrot som kålrot" kan tänka om direkt. Under det här första mötet testades 29 olika sorter! Det går alltså inte att avfärda roten direkt, för chansen är stor att du blir förälskad i nummer 27, 28 eller 29 på listan.



Visste du att ...

Kålroten inte har ett vilt ursprung? Den är en hybrid mellan en rova och en kålrot, och en köksväxt som uppstod i Norden under 1600-talet. Även om den först odlades i Östersjöområdet spred sig rykten om den mättande roten. I Skottland uppskattades den lite extra, där den än i dag kallas för "Swedish turnip".



KARAMELLISERAD KÅLROT

4 portioner som tillbehör

Här är ett strålende exempel på hur man kan få fram sötman i kålroten och även boosta den ytterligare med lite lönnsirap. God som tillbehör, både varm och ljummen.

500 g kålrot, i 3x3 cm tärningar
1 msk rapsolja
1 msk smör, t ex mjölkfritt
1 msk lönnsirap

2 tsk äppelcidervinäger
1 msk hackad färsk rosmarin
salt

Koka kålrotstärningarna mjuka i lätt-saltat vatten. Det tar 8-12 minuter. Stek tärningarna gyllene i rapsoljan i en het stekpanna. Sänk värmen och blanda ner smör, lönnsirap, äppelcidervinäger och rosmarin. Låt puttra på i några minuter. Salta.

POTATISBULLAR MED KÅLROT

4 portioner

Som klassiska potatisbullar fast med en touch av kålrot. Kan serveras precis som vanliga potatisbullar med stekt rökt tofu eller champinjoner, men här satsar vi på stekta rökiga cashewnötter.

Potatisbullar med kålrot
500 g kokt potatis
500 g kokt kålrot
2 msk rapsolja
2 msk vetemjöl
2 msk finhackad salvia
salt, vitpeppar

Rökt cashewhack
¾ dl hackade cashewnötter
2 tsk rapsolja
2 tsk rökt paprikapulver
salt

Till servering
rårörda lingon
sallad

Potatisbullar med kålrot
Stöt kokt potatis och kålrot med en potatisstöt eller ballongvisp. Du kan även mixa i en matberedare, men jag gillar när det är lite större bitar. Blanda ner rapsolja, vetemjöl, finhackad salvia, salt och peppar. Forma till biffar och stek gyllene i rapsolja.

Rökt cashewhack
Stek cashewnötterna gyllene i oljan. Krydda med rökt paprikapulver och salt.

Servera potatisbullarna tillsammans med rökt cashewhack, rårörda lingon och sallad.

KÅLROTSGRATÄNG MED MANGOLD

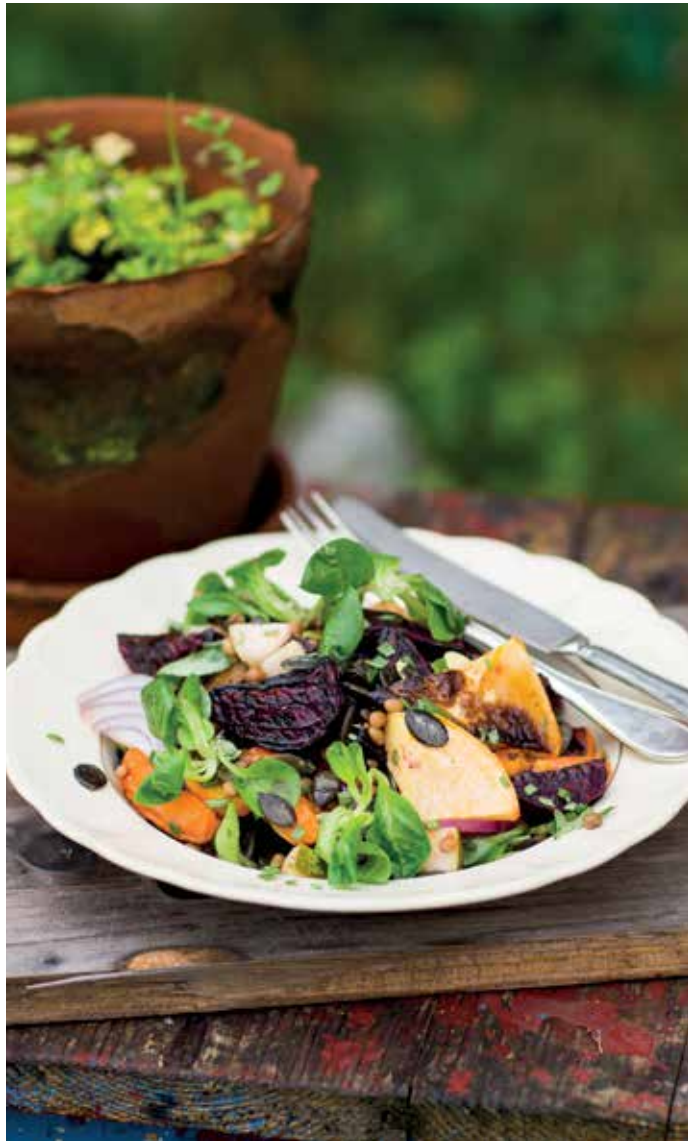
4 portioner

Varför inte göra en gratäng på kålroten? Kålrot går väldigt bra ihop med krämiga gräddsåser och blir här mjuk och len men utan att tappa sitt goda tuggmotstånd.

800 g kålrot
200 g potatis
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
200 g mangold
150 g cocktailtomater, i fjärdedelar
1 kruka basilika, hackad
2 ½ dl gräddde, t ex havre- eller sojagräddde
2 tsk dijonsenap
salt, svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Skala kålrot och potatis och skär i tunna stavar. Dra av mangoldbladen från de hårda stjälkarna. Hacka ganska fint. Fräs gul lök, vitlök och mangold i lite olja tills det mjuknar och får lätt med färg. Blanda ner kålrot och potatis och låt fräsa med i några minuter. Vänd ner cocktailtomater och basilika. Skrapa sedan ner allt i en gratängform. Blanda ihop gräddde, dijonsenap, salt och peppar i en skål. Häll ner i formen. Gratiner gratängen i ca 40 minuter, tills den har fått fint med färg och rotfrukterna har mjuknat.





VARM KÅLROTSSALLAD
4 portioner

Den här varma salladen är en varmrätt i sig och blandar skärpan från kålroten med sötman från morot, rödbeta och päron. Även god att servera på en vintrig buffé.

- Varm kålrotssallad**
300 g kålrötter, tärnade
300 g morötter, i bitar
300 g rödbetor, i bitar
2 rödlökar, i klyftor
2 msk olivolja
2 tsk torkad rosmarin
2 dl kokta gröna linser
2 päron, hackade
2 dl sallad, t ex maché eller hackad romansallad
¾ dl rostade pumpakärnor
salt
svartpeppar

- Citrondressing**
2 msk citronsaft
½ tsk dijonsenap
en nypa salt
svartpeppar
1 dl olivolja

Varm kålrotssallad
Sätt ugnen på 225 grader.
Blanda kålrot, morot, rödbeta, rödlök, olivolja, rosmarin, salt och peppar på en plåt. Rosta allt i ugnen i 30-40 minuter eller tills rotfrukterna har mjuknat och fått ordentligt med färg. Ta ut och låt svalna något.
Blanda rotfrukterna med gröna linser, päron, sallad och rostade pumpakärnor i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Citrondressing
Vispa ihop citronsaft, dijonsenap, salt och peppar i en skål. Vispa ner lite olivolja i taget tills du har en homogen dressing. Ringla över salladen och servera.



ROTMOS MED SENAP OCH ROSÉPEPPAR- OUMPH
4 portioner

Vi måste ju bjuda på klassiskt rotmos. Eller nästan klassiskt eftersom vi här smaksätter med senap och färskri- ven pepparrot. Rotmos passar bra till många av höstens smaker och gärna peppriga toner, som här från rosépeppar-oumph.

- Rotmos med senap**
500 g kålrot
200 g morot
400 g mjölig potatis
5 dl vatten
2 msk grönsaksfond
1 msk grov senap
1 msk riven färsk pepparrot
salt
vitpeppar

- Rosépeppar-oumph**
1 gul lök, tunt skivad
400 g Oumph Pure chunk eller annat vegokött
1 msk torkad stött rosépeppar
1 msk gul senap
1 dl vatten
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk flytande grönsaksfond
salt
svartpeppar

- Pressgurka**
1 slanggurka

- 1 msk ättiksprit (12 %)
1 dl vatten
2 msk strösocker
½ tsk salt
vitpeppar
2 msk finhackad persilja

Rotmos med senap
Skala kålrot, morot och potatis och skär i mindre bitar. Koka allt mjukt i lättsaltat vatten.
Pressa rotfrukterna i en potatispress eller vispa sönder med en elvisp.
Häll ner vatten och grönsaksfond.
Vispa tills du har ett fluffigt mos.
Smaksätt moset med senap, riven pep- parrot, salt och vitpeppar.

Rosépeppar-oumph
Fräs gul lök och vegokött i lite olja tills löken mjuknar och allt får ordentligt med färg.
Blanda ner rosépeppar, senap, vatten, grädde och grönsaksfond. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter tills såsen tjocknar något. Smaka av med salt och peppar.

Pressgurka
Skiva slanggurkan fint. Enklast är att använda en osthyvel. Blanda ihop den skivade gurkan med ättiksprit, vatten, strösocker, salt, vitpeppar och finhackad persilja i en skål.
Låt stå i minst 30 minuter.

Servera rosépeppar-oumphens tillsam- mans med rotmos och pressgurka.

Vad vi aldrig tar i vår mun

Småländsk ostkaka från Holland. Chokladpudding utan choklad. Vaniljdrömmar som framkallar mardrömmar och mums-mums som smakar allt annat än mums. Var dag möts du av någon tillsats och smaksättning i din mat. Osynliga för blotta ögat, fast omisskännliga för hälsan.

Vi på Saltå Kvarn tror på något annat. Vi tror på att skapa naturlig och hälsosam mat, trots att vi ofta tvingas gå långa omvägar för att nå dit. Att jobba aktivt för ökad biologisk mångfald, hållbart jordbruk och minskat näringsutsläpp till vårt närmsta innanhav. Vi tror att förändring sällan börjar på riksdagsnivå utan på fru- kostbord, fikabrickor och ugnsplåtar runtom i vårt avlånga land. Och vår vision bakas in i allt ifrån risgryn och russin till bullar, kakor och frallor.

Fast lika viktigt är att tydliggöra vad som faktiskt fattas i våra varor. Så som vår annons saknar bokstav nr. 5, saknar också baksidan av våra förpackningar samma bokstav följd av mystiska siffror och kryptiska tal. Stundtals ganska omständligt att undvika. Dock full- ständigt möjligt. Och väl värt mödan.



Allt för det gröna julbordet

Från Findus Foodservices - Smarta lösningar för dig som arbetar professionellt med mat.



JULIGA QUORNFÄRSBULLAR MED RÖDBETTSLÄSK



VEGGIE KORV



GRÖNKÅL MED CITRON



GRÖN JANSSON



RÖSTADE RÖDBETOR MED VALNÖTSKRISP



JULIG QUINOA MED APELSIN & SAFFRAN



*Sifo nov-16. **Sifo okt-16.

Duka upp vegetariska julbordsfavoriter tillsammans med nya smak- och färgrika rätter för ett grönt julbord som lockar ögat, smakar fantastiskt och är riktigt klimatsmart. Dina gäster hoppas och förväntar sig det - varannan* av dem är flexiterianer och nästan var femte** äter gärna helt vegetariskt på årets julbord.

UPPTÄCK ÄNNU MER GRÖN JUL PÅ [FINDUSFOODSERVICES.SE](http://findusfoodsolutions.se)



Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

Nu är det snart jul igen. Jag har blivit hela Sveriges lilla jultomte eftersom jag älskar julen så intensivt. Hemma hos mig har vi tre julgranar: en fingran, en rolighetsgran och slutligen en gästgran. Och jag tror att du kan se juldekorationerna framför dig. De fina, dyra, handgjorda hängena hamnar i den stiliga granen med kristaller och träsniderier. De kitschiga och roliga hängena med jultomtar i badbyxor och pingviner som busar, de hamnar i rolighetsgranen. Och i gästgranen hänger årets julgäster sina hängen som de gjort själva efter egen fantasi och förmåga.

När jag var ung hade jag svårt för julen med alla dessa krav, men ju äldre jag blivit desto mer inser jag att det är helt upp till mig. Om jag vill äta bearnaisesås till grönkål så kan det bli min nya jultradition. Jag bestämmer själv.

Varje år åker jag så klart till världens största julmässa i Frankfurt. Den heter Christmasworld och är gigantisk. Och visst finns det jultrender. I år kommer många att köpa julkulor i brunt. De riktigt vågade tar också några kulor i aprikos. Själv ska jag nog komplettera årets gran med några gurkor i glas.

TRENDSPANING

STRUNTA I DISKEN?

Trött på att diska efter juldagen? Gräv ner tallriken i stället! Svenska Duni har tillsammans med Bernadotte & Kylberg gjort engångstallrikar som faktiskt är så vänliga mot naturen att det går att kompostera dem. Materialet är bland annat bagasse, en restprodukt av sockerrör som blir över vid sockerproduktion. Materialet bryts ner till jord på bara några veckor efter kompostering. www.duni.se



GAMLA MÖNSTER KOMMER IGEN

Linneväveriet Ekelund firar 325 år med att lyfta upp ett mönster av Marta Ingemarsdotter som föddes 1692. Idag har linneväveriet ett starkt miljöengagemang och är bland annat GOTS-certifierat, med produktion i Sverige. En handduk med mönster från 1600-talet kostar 135 kr. www.ekelunds.se

ÄT SOM MARIA MONTAZAMI

Allas vår Hollywoodfru Maria Montazami släppte under hösten en ny servis tillsammans med Fyrklövern. Tallrikarna har samma toner som granatäpplen och här finns även julens mistel. Maria själv berättar att hon alltid försöker fånga sin man Kamran under misteln för att få pussas lite. Gulligt. En tallrik kostar 352 kr. www.fyrklövern.se

Julkaffe från Bergstrands kafferosteri

Till julmaten behöver man nåt som matchar alla intensiva smaker. Bergstrands julkaffe är mörkrostat och ska ha en fyllighet som får grönkålen att krusa sig. Kostar 69 kr. www.bergstrands.se



EN NÖTKNÄPPARE I GRANEN

Vi kanske vanligen tänker på Alessi som ett företag för köket, men de gör numera också roliga julhängen. Den här nötknäpparvarianten kostar 279 kronor och ingår i en kollektion som har inspirerats av Fabergé.

www.alessi.com



SÄTILA RECYCLED

Det är inte bara jultomten som ska ha mössa. Årets cooleste mössa är gjord av återvunna jeans och är stickad i Sverige. Kostar 399 kr.

www.satila.com



RUDOLF MED RÖDA MULEN

Tyska Donkey Products gör kluriga och fyndiga grejer till granen. Den här kulsatsen med Rudolf blir lite rolig att hänga i granen. Kan bli din för cirka 150 kr.

www.donkey-products.com



Grafiska julkulor

Danska Stelton gör storsatsning på julen. Förra året kom en fin kollektion i mässing med ljusstakar och hängen till granen. Mina favoriter är hängena som är som julkulor med grafiska element. Snyggt. Stor julkula kostar 349 kronor.

www.stelton.com



DOFTA JUL

Hur doftar jul? Skandinavisk har gjort ett ljus som doftar kanel, ingefära och nejlika. Är det lite som pepparkaka kanske? Ljusen är FSC-certifierade med vegetabiliskt vax och brinner i 45 timmar. Ett ljus kostar 325 kr.

www.skandinavisk.com



DANSK DESIGN

Danskarna kan detta med att fånga upp trender. House Doctor släpper varje år en uppsjö av snygga julkulor. Jag är i år extra förtjust i sammetskulan som hänger i bakgrunden på den här bilden. Flott. Kostar ca 50 kr/styck.

www.housedoctor.com

VITRA JULHÄNGEN

Alexander Girard hängde med designkonerna Ray och Charles Eames under 50-talet. Nu kan vi hänga honom i granen. Eller i alla fall hans söta figurer. Jag älskar den tjocka solen som flinar. Hängena kostar cirka 200 kr/st.

www.vitra.com



ETT HEM MED OMTANKE

Ida Magntorn är inredaren och fotografen som har gjort en fin och inspirerande bok om hur man kan leva hållbart. En hem med omtanke är namnet på boken, ett bra julkappstips för den inredningsintresserade miljöentusiasten. Kostar 205 kr och finns i en boklåda nära dig eller på nätet.

Vår ekologiska färg är ren och naturlig, helt utan plast och petrokemi. Färgen framställs av växtextrakt, mineraler och mineraliska pigment. Biologiskt nedbrytbart. Resultatet ger förutom en matt yta med fantastisk lyster också en giftfri miljö, för både dig och din omvärld. Färgen är dessutom diffusionsöppen, vilket betyder att den andas. Inomhusluften blir bättre och luftfuktigheten stabilare. Så sätt igång, måla vad du vill, väggar och tak, barnens rum, skafferier eller garage, med en modern ekologisk färg.

Vår färgskala består av ett tjugotal kulörer med naturliga pigment i milda till medelmörka färger. Med den lilla nedtoningen i nyanserna som behövs för att väggarna ska kunna målas i en tydlig kulör utan att bli grälla. Färgskalan bygger på gamla tiders färgsättning och är framtagna med äldre tapeter som förlagor, från sent 1800-tal till senfunktis.

Beställ provburkar på nätet eller besök någon av våra återförsäljare. En provburk räcker till ca 1 kvm.



Fri från animaliska produkter.



AURO

Ekologisk färg & ytbehandling
www.auro.se



I DEN MYLLRANDE TUSEN OCH EN NATT-STADEN

Marrakech

Vego reser / Marrakech

Försäljarna i Medina, böneutropen, dofterna, människomyllret och gränderna. Det finns många anledningar att åka till Marrakech i Marocko. VEGO åkte till staden som är som hämtad från ”Tusen och en natt” för att kartlägga den gröna maten.

TEXT OCH FOTO: GUSTAF NILSSON

JAG HAR INTE gått mer än tio steg från bussen som har tagit mig från flygplatsen innan jag träffar på den första personen som vill guida mig till mitt hotell mot betalning.

- Det är så trångt i Medina. Därför är vi som taxibilar, säger guiden.

Efter viss diskussion ger jag honom 50 kronor för att ha visat mig vägen.

Med tanke på myllret och min reströtthet var det väl investerade pengar. Det var den första, men definitivt inte veckans sista prisdiskussion.

VEGO åkte till Marrakech för att ta reda på vad det finns för mat för veganer och vegetarianer. En hel del skulle det visa sig. Allt från finkrogarnas noga uttänkta menyer till enklare caféer och hippa falafelställen som skryter med gratis internet. För var du än hamnar i Marrakech så behöver du inte oroa dig - du kommer inte att gå hungrig. Nästan överallt finns välsmakande tagine (grönsaksgryta), rätter med couscous, välsmakande linssoppor eller smörgåsar med nyskördade primörer.

Sen finns det givetvis mat från hela världen. Att få tag på en burgare eller pizza är inget problem, men slösa inte bort semestern på mat du kan få på hemmaplan. Njut av deras nybakade surdegsbröd som kostar 50 öre styck på gatan, juice för fyra kronor eller en stor påse aprikoser för en tia. Allt är inte billigt i Marocko, men maten är det.

- Vi har inga dåliga restauranger i Marocko, säger en servitör när jag berömmar en särskilt god gryta.

Efter en vecka i Marrakech är jag nog beredd att hålla med.

BUDGET

Roti D'or

Ett mer prisvärt ställe går knappast att hitta. Här finns både en god falafelrulle med strips och en vegansk burgare - till riktiga vrakpriser. Hit går främst unga turister och lokalbor. Glöm inte att testa deras alkoholfria mojito för tjugolappen. Omåttligt populärt, framför allt under kvällstid. Gå hit på lunchen om du vill vara säker att få en sittplats.

Rue Kennaria 17

Café Kif Kif

Ett perfekt lunchstopp när du besöker Medina. Lokalen andas västerländsk modernitet och har även en populär uteservering samt en cool terrass. Här äter du harira (linssoppa), couscous och en matig smörgås med inlagda grönsaker som aubergine och paprika. Kom ihåg att säga till att du är vegan så

tar de bort osten.

28 Rue Koutoubia

Chez Zaza

En oas - både från värmen och marknadskaoset. På deras terrass äter du en välsmakande vegansk tagine med surdegsbröd och njuter av utsikten och Atlasbergen vid horisonten. Har alltid 2-3 veganska rätter på menyn och personalen är väldigt öppen för att anpassa måltiden.

21 Place Bab Fteuh

Earth Café

Väldigt populärt ställe bland turister som gärna äter grön mat. Earth Café passar perfekt för en snabb lunch. De erbjuder en lättare meny med smörgåsar, sallader och soppor. Kanske inte superspännande, men ett säkert kort för resenären.

2 Derb Zawak, Riad Zitoun Kedim



MELLAN

Kui-Zin

Ett levande ställe med livemusik varje kväll. Hit går du för att äta en krämig vegetarisk moussaka med en fräsch sallad. För veganerna finns en av Medinas bästa tagines. Kombinera den med en mixad marockansk sallad och färskpressad juice. Här finns också mycket italiensk mat. Goda efterrätter att runda av måltiden med. Väldigt trevlig personal.

12 Rue Amsefah, Sidi Abdelaziz

Beats Burger

Ligger mitt i souken – den berömda marknaden. En medveten fransman driver stället. Här finns en vegoburgare som är vegansk utan ost och med en annan sås – det är bara att säga till. Fantastiska hemgjorda strips och bra läge. Perfekt ställe att checka in om man är less på grönsaksgrytor och saknar mer västerländsk mat för en kväll.

35 Souk Jeld Kimakhin

LYX

La Famille

Ligger på en sidogata till Jemaa el Fna och folkmyllret. Det sägs vara Marrakechs enda renodlade vegorestaurang – vilket kan stämma. Väldigt mysigt ställe med, för Marocko, annorlunda rätter. Byter meny ofta och är värt flera besök. Notera att de endast har öppet dagtid.

42 Riad Zitoun Jdid

Nomad

Flashigt ställe som är perfekt att besöka en kväll när finkläderna åker på. Hit går både turister och välbärgade lokalbor. Billigt med svenska mått. Har alltid 2-3 veganska huvudrätter och ett par förrätter. Värt ett besök.

1 Derb Aajrane, Rahba Kedima



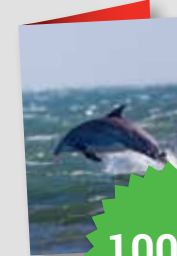
Ge bort en grön jul

Köp dina julklappar hos Naturskyddsföreningen

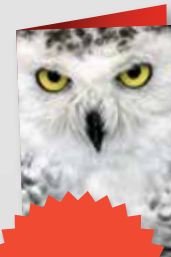
Gröna klappar är uppskattade för att de är hållbara, klimatsmarta och skyddar vår natur till framtida generationer. Köp dina klappar direkt:

www.naturskyddsforeningen.se/julgava

julkort
ingår

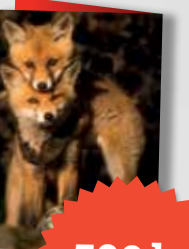


1000 kr
till havet



750 kr
till klimatet

välj själv vart
din gåva ska gå!
(och hur mycket)



500 kr
till skogen



100 kr
miljögifter

295 kr

Ge bort ett års
medlemskap
i Naturskydds-
föreningen!

Till en vän



Naturskyddsföreningen

Du kan även maila eller ringa in din julkappsbeställning:
medlem@naturskyddsforeningen.se eller 08-702 65 77

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

VEGOKÖTT – BRA ELLER DÅLIGT?

Den här texten svarar på en av våra vanligaste frågor: Vegokött, bra eller dåligt? Detta smidiga halvfabrikat som finns i olika varianter och märken och som ofta även möts av mothugg av olika slag. Vad finns det för fördelar och nackdelar? Vår kostexpert Pernilla Berg svarar.

The International Agency for Research on Cancer (IARC) har klassificerat processat kött som en carcinogen och rött kött som en trolig carcinogen. En carcinogen är ett ämne som orsakar cancer. Processat kött är klassificerat som en kategori 1 carcinogen, d.v.s. i samma grupp som kända cancerframkallande ämnen som cigarettrök och asbest. Det är dock viktigt att komma ihåg att konsumtion av processat kött inte ger samma cancerrisk som cigarettrök och asbest. Själva klassificeringen bygger bara på sambandet av intag av processat kött och cancerrisk, inte risknivån för cancer. Det är alltså farligare att exponeras för cigarettrök och asbest än att äta rött kött. Epidemiologiska studier har visat att ett intag av 50 g processat kött dagligen ökar risken för cancer i tjocktarmen med upp till 18 %. Vad är det då i kött som ökar risken för cancer? Det är troligen en kombination av olika faktorer som bidrar, varav mängden hemjärn, nitrosaminer och polyaromatiska kolväten tros vara de viktigaste. Nitrosaminer och polyaromatiska kolväten bildas även vid tillagning av kött, särskilt vid grillning. Vitt kött från fisk och fågel är troligen något mindre cancerframkallande.

Soja och vetegluten

Det finns många olika typer av vegetabiliska köttersättningsprodukter, ofta kallas de för ”fejkkött”. Det är ofta texturerat sojaprotein där proteinet har renats fram och koncentrerats. Andra näringsämnen som fibrer, fytonäringsämnen, vitaminer och mineraler är därför mycket lägre än i den ursprungliga sojabönan. De ger ett bra koncentrerat proteintillskott, men det är viktigt att se soja-TVP och liknande sojaprodukter som ett komplement till den vanliga kosten. Du bör även komplettera med andra livsmedel som färska grönsaker, spannmål, nötter och frön för att få en bra sammansättning på kosten. Andra fejkköttprodukter är baserade på seitan, vilket är glutenproteinet från vete. Glutenprotein i sig är inte farligt om du inte har celiaki. Själva glutenproteinet är dessutom en bra lysinkälla. Lysin är en essentiell aminosyra som annars är begränsad i en vegansk kost. I helt vete är andelen lysin lägre än i seitan/glutenpulver. Det finns många alternativa teorier som går ut på att glutenproteinet skapar en inflammation i tarmen vilket leder till läckage i tarmen och dåligt näringsupptag. Det finns mycket

lite vetenskapligt stöd för den teorin idag, men kunskapen om tarmfloran och dess funktion för kroppen är bara i sin linda ännu och det kommer nya studier hela tiden. Om det är optimalt att varje dag äta stora mängder av gluten vet vi inte idag.

Processat vegokött

Processade fejkköttprodukter som ofta hittas i kyl- eller frysdiskarna kan vara ett bra komplement till övriga kosten när du har tidsbrist. Tänk bara på att saltinnehållet kan vara lite högt. Det gäller för övrigt nästan alla färdiga helfabrikat. Vet du att du har problem med högt blodtryck och kanske har det i släkten är det ännu viktigare att ha koll på natriumintaget. Träna du däremot mycket och gör av med mycket elektrolyter brukar natriumintaget inte vara något problem, snarare tvärtom. Idrottare som svettas mycket behöver i regel mer elektrolyter och därav även natrium. I regel innehåller vegetabiliska livsmedel mindre fett och framför allt mindre mättat fett än kött och mejeriprodukter. Men många helfabrikat har ibland högt fettinnehåll och ibland mycket mättat fett (från kokos- eller palmolja). Vegetabiliskt mättat fett är inte nyttigare än animaliskt mättat fett och det innehåller inga livsnödvändiga fettsyror som vi behöver få i oss. Ett högt intag av mättat fett är en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom.

Cancerrisk

Det finns inga kända carcinogener i fejkköttprodukter (som hel livsmedelsgrupp), men innehållet av skyddande fytonäringsämnen är oftast lägre än i motsvarande råvara. En helt växtbaserad kost har i regel ett lägre innehåll av kalcium än en kost som innehåller mejeriprodukter. Kalcium har en skyddande



FRÅGA KOSTEXPERTEN

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! Ställ dina frågor om kost och hälsa till vår kostexpert Pernilla Berg och den kanske besvaras i kommande nummer. Mejla dina frågor till kost@vegomagasinet.se.

effekt mot tjocktarmscancer genom att det binder till gallsyror som annars kan öka risken för skador på epitelcellerna i tjocktarmen. Som vegan bör man därför tänka på att ha ett adekvat intag av både kalcium och vitamin D. Vitamin D behövs bl.a. för ett optimalt upptag av kalcium i tarmen. Men även brist på andra vitaminer och mineraler kan öka risken för cancer.

Ät varierat

Det går inte att få ett totalt skydd mot cancer då det är en multifaktoriell sjukdom. Vissa cancertyper är genetiska vilket gör att du kan vara mer mottaglig för vissa cancertyper. Med en ohälsosam kost kan risken för cancer då öka om du har genetiska anlag som är ofördelaktiga. Å andra sidan är det många andra faktorer i miljön som inte är lika lätta att påverka. Det finns cancerframkallande ämnen i luften, i de flesta växter och i jorden. Även ekologiska grönsaker innehåller toxiska och cancerframkallande ämnen som kadmium och arsenik. Vegetabiliska livsmedel, speciellt spannmål och nötter, kan innehålla bakterie- och mögeltoxiner som kan vara cancerframkallande. Det bästa är att inte överdriva intaget av något livsmedel och försöka äta så varierat som möjligt för att sprida ut riskerna. Det går fint att inkludera fejkkött i kosten, men försök att undvika att ha det som baslivsmedel. Ett högt intag av frukt och grönt ger dig ett indirekt skydd mot cancer då de innehåller skyddande fytonäringsämnen och antioxidanter.



Gips i tofu?

Någon sa att tofu innehåller gips? Stämmer det? Är det ens tillåtet?

– För att proteinerna som bildar tofumassan ska separeras från vätskan krävs ett koagulationsmedel. Den kemiska formeln för gips är kalciumsulfat och det är ett vanligt koagulationsmedel i Kina. I Japan används nigiri (magnesiumklorid). Det går även att använda olika syror som citron och vinäger som koagulationsmedel. Kalciumsulfat är inte farligt att äta och får användas utan begränsning i de flesta livsmedel.

Är xantangummi farligt?

Jag har börjat se xantangummi som tillsats i allt fler produkter. Vad är det och är det farligt?

– Xantangummi är ett förtjocknings- och emulgeringsmedel som används i många olika livsmedel för att förbättra konsistensen. Xantangummi framställs genom fermentering av socker från majs, vete eller soja. Xantangummi är inte farligt och det får användas utan begränsning i de flesta livsmedel, även i barnmat.

Boosta C-vitamin

Hur får jag bäst i mig C-vitamin? Och är det extra viktigt under vintern?

– Som vegan behöver du inte oroa dig för intaget av vitamin C. De flesta veganer får i sig stora mängder vitamin C genom kosten (frukt och grönsaker). Det är inte extra viktigt med vitamin C-intaget under vintern, utan det är vitamin D som man bör ha koll på då solintensiteten på våra breddgrader är låg. Då blir produktionen av vitamin D också låg i huden.





Må bättre med baljväxter

De som äter bönor och linser upplever att de mår 15 % bättre än genomsnittet. Det visar i alla fall Coops Matometer, Sveriges största undersökning om vad vi äter varje dag. Mest baljväxter äter kvinnor, unga mellan 16-29 år och låginkomsttagare.



Energibar för aktiva

U Bar gör goda energibarer med havregryn som bas och smaksatta med riktiga frukter och bär. De är härligt mjuka i konsistensen och helt fria från mjölk och soja. Finns i flera olika smaker och går bland annat att köpa på veganlife.se för 23 kr.



Ekologisk jod

Jod är jätteviktigt för att ämnesomsättningen ska fungera optimalt, men får du i dig tillräckligt? Du kanske har skurit ner på salt, inte använder jodberikat eller är vegetarian eller vegan. Då kan EKO-Jod från Helhetshälsa vara ett smidigt alternativ. 1 burk med 100 kapslar kostar 149 kr.

Var ditt bästa jag i vinter

Att äta och må bra behöver inte vara krångligt, speciellt inte med kalasgoda produkter och hjälpsamma tillskott. Här är några produkter som kommer att göra dig till ett ännu bättre du i vinter.



Broccoligroddar

Rawpowder broccoli sprouts är ett supernyttigt pulver gjort på ekologiska broccoligroddar. Perfekt att mixa ner i smoothien eller i din gröna drink. Du hittar pulvret bland annat på apotea.se för 109 kr/115 g.



Nyttiga linskakor

De kanske ser ut som vanliga riskakor, men är faktiskt gjorda av protein- och fiberrika linser. Risentos nya glutenfria linskakor finns i smakerna Havssalt, Tomat & Paprika och Dill & Gräslök. Cirkapris är 18,90 kr.



Chia & Hirskek

Knapriga, tunna och spröda kex gjorda på bovete, hirs och chia. Perfekta att toppa med nötsmör eller avokado. Kexen kommer från Renée Voltaire och kostar 45 kr/förpackning.



Stenåldersgranola

Paulins har en serie paleoprodukter, bland annat den här mumsiga granolan utan tillsatt socker och 82 % nötter, frön och kokos. Granolan finns i flera smaker, bland annat den här med kokos, blåbär och mandel. 54,95 kr/350 g.

At last! Ginger made easy.



Använd som färsk ingefära. Blanda med äpplejuice och gör dina egna ingefärsshots eller använd i matlagning.

Finns på www.bodystore.com och www.mathem.se

Ekologisk | Laktosfri | Glutenfri | Vegansk

the
ginger  people®

KAN KOSTÄNDRINGAR GE BÄTTRE RESULTAT ÄN LÄKEMEDEL?

Låter det för bra för att vara sant? Kanske. Vi lät David Stenholtz, ordförande i Läkare för framtiden, sätta sig in i frågan som alla vill ha svaret på.

Nyligen publicerades en studie (1) där forskarna jämfört resultat hos två patientgrupper som alla led av kroniska sura uppstötningar (reflux). 85 patienter hade fått sedvanlig läkemedelsbehandling mot sina besvär. 99 patienter hade i stället uppmanats att ändra sin kost till en som var 90 procent växtbaserad. De drack även vatten med högre pH-värde och skulle undvika livsmedel som kunde förvärra deras reflux.

Man fann att hos de patienter som tagit läkemedel sågs en signifikant förbättring hos 54 % och i kostgruppen 63 %. Den genomsnittliga minskningen av besvär var 27 % i läkemedelsgruppen och 40 % i kostgruppen.

ÄR DET DÄRMED visat att koständring är ett bättre alternativ än läkemedel vid reflux? Nja, inte riktigt. För det första var skillnaden inte statistiskt signifikant och för det andra var det här inte en randomiserad studie där man lottar till den ena eller andra behandlingen. Det innebär att vi bör ta siffrorna i studien med en nypa salt. Men vi kan konstatera att personer med reflux som väljer att

ändra sitt kostintag faktiskt uppvisar förbättringar som motsvarar de som ses vid läkemedelsbehandling. Dessutom för läkemedel alltid med sig biverkningar och att äta en växtbaserad kost för med sig fler fördelar i och med förbättrad livskvalitet och minskad risk för kronisk sjukdom. Sammantaget skulle jag här säga att den som lider av reflux definitivt först kan rekommenderas ändra sitt kostintag innan man påbörjar läkemedelsbehandling. Men hur är det med andra sjukdomar?

Hjärt-kärlsjukdom

Personligen anser jag att hjärt-kärlsjukdom är det hälsoproblem där koständringar har visat störst effekt. Totalt fyra studier (2-5) har i dag visat att personer med svår hjärt-kärlsjukdom som ändrar sin kost till en fettsnål vegetarisk eller helt växtbaserad (vegansk) kost har goda chanser att få sjukdomen att gå tillbaka. De aktuella studierna visar att jämförelse av kranskärlsröntgen före och fem år efter koständring visar att förträngningarna i hjärtats kranskärl faktiskt öppnar sig med tiden. Åderförkalkningen i kärlen tillbakabildas om vi bara undviker animaliska produkter, mättat fett,

socker och vitt mjöl och centrerar kosten kring hela vegetabilier. Detta har inte kunnat uppnås med några andra kostråd eller med några läkemedel eller medicinsk intervention.

Kan vi då säga att en person med hjärt-kärlsjukdom bör sluta med sina mediciner och i stället bli vegan? Nej. I samtliga publicerade studier har dessa hjärtpatienter behållit sina mediciner. De som fått normalt blodtryck eller blodfetter har sänkt doserna eller slutat med dessa mediciner, men alla behöll sina blodförtunnande mediciner. Men vi kan i dag säga att man med en intensiv kostomläggning till en växtbaserad kost i komplement till sedvanlig medicinering har goda chanser att få sjukdomen att gå tillbaka. Enbart läkemedel kan inte åstadkomma detta men det är heller inte visat att kostomläggning helt utan läkemedel ger samma resultat.

Diabetes typ 2

Utanför Miami i Florida finns ett hälsohem som heter Pritikin Longevity Center. På 80-talet publicerades en studie (6) där patienter med diabetes typ 2 bott där i en månad. De serverades en väsentligen helt växtbaserad kost (en portion fisk eller kyckling serverades per vecka). Dessutom fick deltagarna motionera regelbundet. Resultaten var i det närmaste helt förbluffande. 90 procent kunde sluta med sina diabetesmediciner efter bara ett par veckor! För patienter som stod på insulin, där sjukdomen fortskridit något längre, var det ca 80 procent som kunde sluta med insulin. Här var det ju både kost och motion som optimerades. Studier på enbart kost med kvarliggande patienter är få. Enligt en studie från 70-talet (7), där patienter med insulinbehandlad diabetes typ 2 på sjukhus serverades en växtbaserad kost, kunde hälften sluta med sitt insulin och de som stod kvar på insulin kunde halvera sina doser.

Det vi kan ta med oss av detta är inte att diabetiker bör sluta med sina mediciner utan att en intensiv

kostomläggning kan förbättra sjukdomen så mycket att mediciner inte längre behövs. Dock behövs övervakning av behandlande läkare så att inte blodsockernivåerna blir sjukligt höga eller låga.

Cancer

Här och var på nätet finns berättelser om patienter med spridd cancer som blivit till synes helt ”botade” efter att ha börjat äta en växtbaserad kost. Ibland läser man till och med uttalanden från kostentusiaster som hävdar att diverse kosten kan bota cancer. Detta är så klart humbug och kvacksalveri. Vad gäller cancer är det inte ens visat att en helt växtbaserad kost är överlägsen sedvanliga kostråd från Livsmedelsverket eller Världscancerfonden, som inte är lika långtgående. Studier av det slag som är gjorda vid hjärt-kärlsjukdom, som faktiskt visar tillbakagång av sjukdom vid intensiv kostomläggning, saknas vid cancer. De berättelser om patienter med spridd cancer som har fått en tillbakagång vid ändrad kost förvånar mig dock inte. Jag har själv i egenskap av cancerläkare sett det hos ett fåtal patienter. Men jag har också sett många som ändrar sin kost där sjukdomen ändå fortskrider raskt. När vi cancerläkare ger cellgifter finns det alltid ett fåtal procent som svarar så bra att sjukdomen ser ut att ha försvunnit och håller sig borta i många år. Detta sker även när cellgifter ges där den genomsnittliga vinsten i livsförlängning bara är ett par månader. Ett enstaka fall av utomordentliga resultat måste vi därför ta med en stor nypa salt.

Jag brukar säga att vi i dag vet att ett hälsosammare ätande förebygger cancer och att det även kan ändra förloppet i gynnsam riktning, men att vi inte kan säga så mycket om hur stora dessa resultat är i genomsnitt. Att välja alternativa behandlingar för botbar cancer är inte att rekommendera. En nyligen publicerad genomgång har visat flera gånger ökad risk att avlida i förtid hos dem som valde alternativa behandlingar (8).

LÄKEMEDEL KOMMER ALLTID att ha ett vetenskapligt försprång över kost då läkemedelsstudier kan göras med större precision. Det är en anledning

till att vår moderna sjukvård är så centrerad kring läkemedel och att kost har en oförsäkamt undanskymd roll. Vi har i dag ett samhälle med en synnerligen ohälsosam matmiljö där vårt ätande gör oss sjuka och stora resurser läggs på läkemedel för att dämpa symtom. Ett mycket talande exempel är förstoppning. Alla som ätit en helt växtbaserad kost vet att det i stort sett är omöjligt att vara förstoppad på en sådan kost. I USA

spenderas förbluffande 1,3 miljarder dollar varje år på laxerande medel. Om vi på befolkningsnivå på allvar skulle lägga om vårt ätande till fördel för vegetabilier har vi vinster att vänta utan motstycke, både i besparade pengar, minskat lidande och längre liv. Nuvarande statistik gör ju gällande att så håller på att ske. Tio procent av Sveriges befolkning är nu vegetarianer eller veganer. Låt oss hoppas att det gröna kostskiftet fortsätter!



Referenser:

(1) Craig H. Zalvan, MD; Shirley Hu, MD; Barbara Greenberg, MSc, PhD et al, A Comparison of Alkaline Water and Mediterranean Diet vs Proton Pump Inhibition for Treatment of Laryngopharyngeal Reflux. JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. Published online http://airmail.calendar/2017-09-07 12:00:00 CEST September 7, 2017

(2) Ornish et al, Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. JAMA. 1998 Dec 16;280(23):2001-7.

(3) Esselstyn, In cholesterol lowering, moderation kills, CCJM 2000 08;67(8):560-564.

(4) Esselstyn, et al, A way to reverse CAD? J Fam Pract. 2014 Jul;63(7):356-364b.

(5) Gupta et al, Regression of coronary atherosclerosis through healthy lifestyle in coronary artery disease patients--Mount Abu Open Heart Trial. Indian Heart J. 2011 Sep-Oct;63(5):461-9.

(6) Response of non-insulin-dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. Diabetes Care. 1982 Jul-Aug;5(4):370-4.

(7) High-carbohydrate, high-fiber diets for insulin-treated men with diabetes mellitus. Am J Clin Nutr. 1979 Nov;32(11):2312-21.

(8) Skyler B. Johnson Henry S. Park Cary P. Gross James B. Yu. Use of Alternative Medicine for Cancer and Its Impact on Survival.JNCI: Journal of the National Cancer Institute, Volume 110, Issue 1, http://airmail.calendar/2018-01-01 12:00:00 CET January 2018



FIRA IN DET NYA ÅRET MED EN

VEGØFEST MED GULOKANT

Då var den här igen, den alltid efterlängtrade nyårsfesten som bokstavligt talat skiner upp av fyrverkerier och fanfarer. Här har vi tagit fram en lyxig trerätters med drinktilltugg och cocktails, gjord för alla att lyckas med och med enkla tips på hur du kan förbereda. Allt för att du ska få en så vällsmakande och glädjefylld start på 2018 som det bara går.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



FRITERADE BRYSELKÅLSBLAD MED MISODIPP

4 portioner

Det här är ett superkul snacks som imponerar. Att friterade brysselkålsbladen går supersnabbt och gör dem härligt frasiga. Om du inte hittar misopasta kan du bara hälla upp lite sweet chili-sås att doppa bladen i.

Friterade brysselkålsblad
1 nät brysselkål
olja att friteras i
salt

Misodressing

2 msk ljus misopasta
1 tsk sesamolja
1 ½ msk sojasås
1 ½ msk vatten
1 tsk riven ingefära

Friterade brysselkålsblad

Skär av roten på brysselkålen och dra försiktigt bort bladen. Du kommer inte att kunna dra bort alla, utan resten av brysselkålen får du spara och tillaga senare. Hetta upp generöst med olja i en tjockbottnad kastrull. Sikta på 160 grader.

Droppa försiktigt ner ett gäng brysselkålsblad i taget och friteras i ca 30 sekunder eller tills de har fått fint med färg. Ta upp med hjälp av en hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Salta.

Misodressing

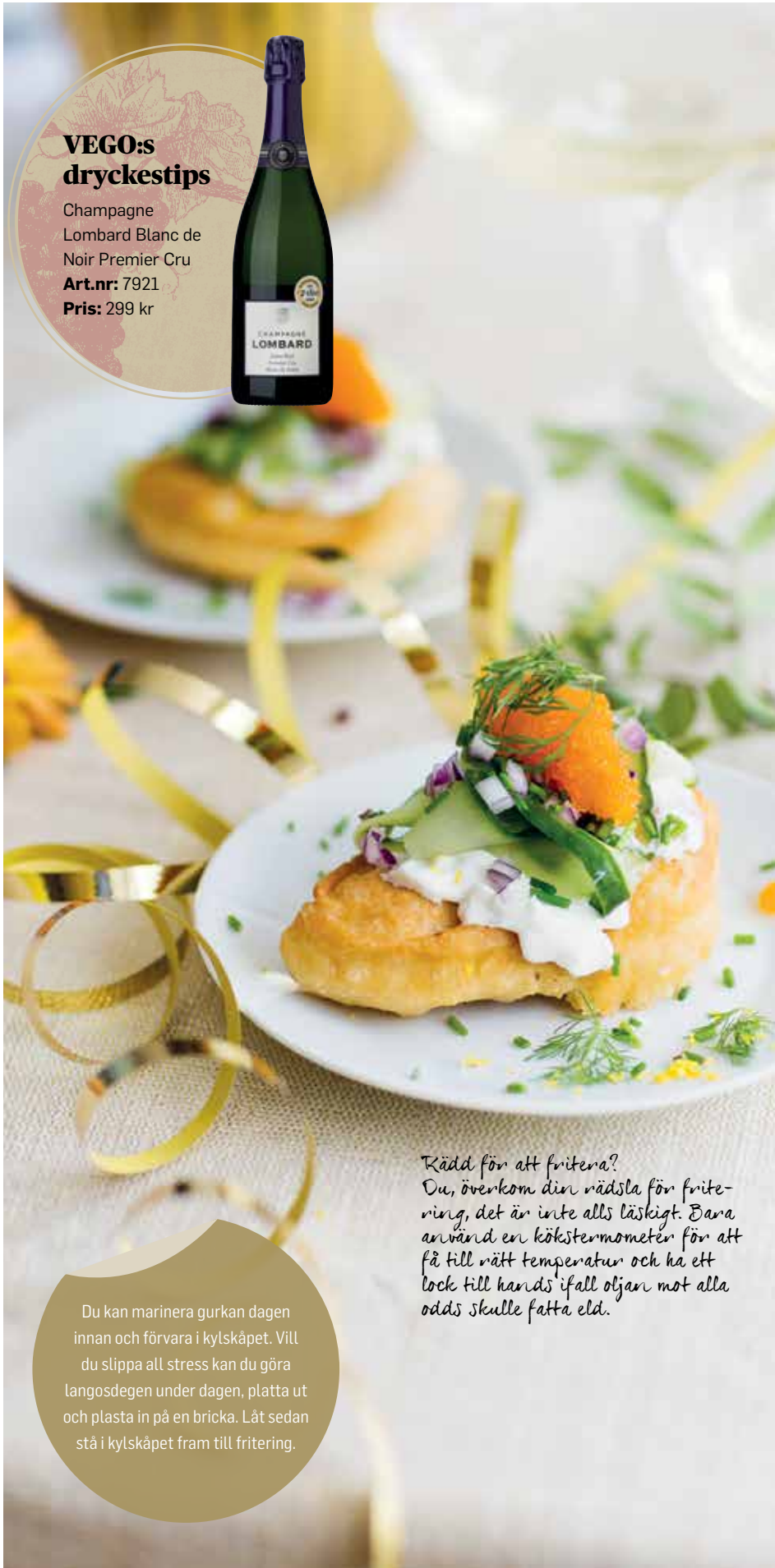
Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Servera dipsåsen till de friterade brysselkålsbladen.

Misodressingens går att förbereda. Brysselkålsbladen kan dras av redan innan middagen men bör friteras precis innan gästerna kommer.

VEGO:s dryckestips

Veuve Ambal,
Cremant de
Bourgogne
Art.nr: 7911
Pris: 127 kr





VEGO:s
dryckestips

Champagne
Lombard Blanc de
Noir Premier Cru
Art.nr: 7921
Pris: 299 kr

Rädd för att fritena?
Du, överkom din rädsla för frite-
ring, det är inte alls läskigt. Bara
använd en kökstermometer för att
få till rätt temperatur och ha ett
lock till hands ifall oljan mot alla
odds skulle fatta eld.

Du kan marinera gurkan dagen
innan och förvara i kylskåpet. Vill
du slippa all stress kan du göra
langosdegen under dagen, platta ut
och plasta in på en bricka. Låt sedan
stå i kylskåpet fram till fritering.

MINI-LANGOS MED
CITRONFRAICHE OCH
MARINERAD GURKA

4 portioner

Festivalklassikern langos, här i miniformat. Syndigt
frasig och toppad med en fräsch sås och friska grönsa-
ker. De blir bäst om de friteras precis innan servering.

Langos

12,5 g jäst (¼ paket)
1 ½ dl fingervarmt vatten
1 liten kokt potatis, riven
3 dl vetemjöl
en nypa salt
olja att friteras i

Citronmarinerad gurka

1 gurka
1 citron, saften
salt

Vitlöksfraiche med citron

4 msk crème fraîche
½ citron, rivet skal
1 liten vitlöksklyfta
salt, svartpeppar

Topping

2 msk röd tångkaviar
½ rödlök, finhackad
1 msk finhackad gräslök
1 msk finhackad dill

Langos

Blanda jäst och vatten i en bunke. Rör ner riven
potatis, vetemjöl och salt. Arbeta ihop till en smidig
deg. Täck bunken med en kökshandduk och låt jäsa
i 45 minuter.

Dela degen i fyra delar. Platta ut dem på mjölat
bakbord och låt vila i 5 minuter.

Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull. Sikta på
160 grader.

Fritera brödbitarna gyllenbruna. Vänd på dem så
att båda sidor får färg. Ta upp med en hålslev och
låt rinna av på hushållspapper.

Citronmarinerad gurka

Strimla gurkan på längden med hjälp av en potatis-
skalare, men hoppa över kärnhuset.
Blanda ihop strimlorna, citronsaft och salt i en skål.
Låt stå i 15 minuter.

Vitlöksfraiche med citron

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Lägg upp langosen på assietter. Bred på ett lager
vitlöksfraiche med citron. Toppa med citronmarinerad
gurka, röd tångkaviar, rödlök, gräslök och dill.

FYLLDA CHAMPINJONER MED
ROTSELLERIPURÉ OCH BLÅBÄR

4 portioner

Här kommer en rätt som ser lite rolig ut med fyllda
champinjoner som dansar över en klick rotselleri-
puré. Champinjonerna får en spännande smak av
rökt paprika och sojasås som passar strålande med
de jordiga tonerna hos rotsellerin.

Rotselleripuré

800 g rotselleri
2 msk rapsolja
2 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandel-
mjölk
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
ev. 1 dl vatten
riven muskotnöt
salt
vitpeppar

Fyllda champinjoner

400 g champinjoner
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk rökt paprikapulver

2 msk ljus sojasås
2 tsk lönnsirap
2 msk olivolja
2 dl solrosfrön
2 msk finhackad persilja

Ruccoladressing

3 dl ruccola
1 tsk dijonsenap
1 dl olivolja
2 citroner, saften
salt
svartpeppar

Till servering

1 dl färska blåbär

Rotselleripuré

Sätt ugnen på 200 grader.
Skala rotsellerin och dela i mindre bitar. Blanda
med oljan på en plåt och rosta i ugnen i 30-40
minuter eller tills den är riktigt mjuk.
Mixa rostad rotselleri med mjölk och grädde. Känns
purén för tjock, mixa ner lite vatten.
Smaka av med riven muskotnöt, salt och peppar.

Fyllda champinjoner

Sätt ugnen på 200 grader.
Vrid bort stammarna på champinjonerna och hacka
dem fint.
Fräs champinjonstammarna tillsammans med gul
lök och vitlök i lite olja tills löken har mjuknat.
Rör ner rökt paprikapulver, sojasås, lönnsirap och
olivolja.
Mixa solrosfröna fint i en matberedare. Håll ner
svamp- och lökblandningen samt finhackad persilja.
Mixa ihop till en hyfsat slät färs.
Pressa ner färsen i champinjonerna och sätt ner i
en ugnform. Ringla över lite olja och gratinera i
15 minuter eller tills champinjonerna har fått fint
med färg.

Ruccoladressing

Mixa ihop samtliga ingredienser med hjälp av en
stavmixer.

Lägg en klick rotselleripuré på en tallrik. Toppa med
några fyllda champinjoner och färska blåbär. Ringla
över ruccoladressing och servera.

Svamparna kan fyllas, ja till och
med gratineras i förväg, för att
sedan värmas upp vid servering.
Purén kan också förberedas och
värmas upp och dressingen kan du
göra redan några dagar i förväg.





Kakan går att förbereda dagen innan och värmas på precis innan servering. Karamellsåsen går att förbereda flera dagar innan.

MANDELMASSEKAKA MED PÄRON OCH ROSMARIN

4 portioner

Den här kakan har en svindlande god blandning av mandel, rosmarin, päron och karamellsås. Du kan lyxa till det ytterligare genom att servera kakan tillsammans med en kula vaniljglass, men den är god även solo.

Mandelmassekaka

100 g smör, t ex mjölkfritt

150 g mandelmassa

2 dl farinsocker

2 ½ dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk

4 dl vetemjöl

½ dl majsstärkelse

2 tsb bakpulver

2 tsb vaniljsocker

1 msk finhackad rosmarin

1 burk konserverade päron à 400 g

Karamellsås med vitt vin

2 dl strösocker

1 vaniljstång

1 dl vitt vin

Till servering

½ dl rostade pinjenötter

1 msk finhackad rosmarin

Mandelmassekaka

Sätt ugnen på 175 grader.

Olja och mjöla en kakform eller springform, 20-22 cm i diameter.

Släng ner smör, mandelmassa, farinsocker, mjölk, vetemjöl, majsstärkelse, bakpulver och vaniljsocker i en matberedare. Mixa till en slät smet. Vänd ner den finhackade rosmarinen.

Skrapa ner smeten i den förberedda formen. Tryck ner de konserverade päronen med snittytan nedåt. Grädda kakan i 40 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka.

Karamellsås med vitt vin

Strö ut sockret i en kastrull. Låt smälta och karamelliseras tills det har en mörk brünstensfärg.

Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Häll ner vaniljstång, frön och vitt vin i kastrullen. Det kommer att ryka och fräsa, det är helt i sin ordning. Låt koka tills sockret smälter på nytt. Sila ner karamellen i en skål så att eventuella bitar försvinner. Låt svalna något.

Vid servering skär du en bit mandelmassekaka och lägger på en assiett. Ringla över lite karamellsås och toppa med rostade pinjenötter och finhackad rosmarin.

Nyår, till skillnad från många av årets andra fester, måste skålas in. Och det gärna flera gånger under kvällen. Förutom sedvanligt bubbel kan det vara kul att bjuda gästerna på några spektakulära drinkar. Självklart går båda att göra helt alkoholfria om så önskas.



BLÅBÄRSMOJITO

4 drinkar

Här har vi tagit den klassiska kubanska drinken med rom, sockerlag och mynta, men vi har gjort en svensk skogstvist på den och slängt ner vackra blåbär. Du kan mixa ihop grunden till drinken innan gästerna kommer, sedan är det bara att hälla upp i glas med is och fylla på med fruktsoda. Vill du ha den alkoholfri utesluter du romen.

2 dl färska eller frysta blåbär +

extra till dekoration

12 myntablad + extra till dekoration

8 cl limesaft

8 cl sockerlag

16 cl vit rom

isbitar

fruktsoda

Mixa blåbär och mynta till en slät puré i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Häll ner purén tillsammans med limesaft, sockerlag och rom i en shaker och skaka väl. Du kan även mixa ihop allt i blendern eller med stavmixern. Fyll glas med isbitar, färska blåbär och mynta. Fördela mojiten i glasen och fyll upp med fruktsoda.

Psst... Sockerlag gör du enkelt genom att koka ihop 1 dl strösocker + 1 dl vattnen i en kastrull. När sockret har löst upp sig håller du över sockerlagen i en skål och låter svalna helt i kylskåpet.



CHAMPAGNECOCKTAIL MED GRANATÄPPLE

4-6 drinkar

Den här cocktailen är så enkel att man knappt kan kalla det för ett recept, men den blir både glimrande vacker och väldigt god. Och hur lyxigt är det inte att ha en kula hallonsorbet simmandes i sin drink? Du kan blanda ihop själva grunden till cocktailen dagen innan. Hallonsorbet och bubbel hålls på vid servering. För alkoholfritt alternativ används alkoholfritt mousserande vin.

2 ½ dl granatäppeljuice

1 msk agavesirap

2 cm skivad färsk ingefära

1 apelsin, saften

1 flaska champagne eller mousserande vin

1 granatäpple, kärnorna

Till servering

hallonsorbet

Blanda ihop granatäppeljuice, agavesirap, färsk ingefära och apelsinsaft i en skål. Låt stå kallt i minst 30 minuter. Fiska upp ingefäran och släng. Häll på champagnen.

Lägg en kula hallonsorbet var i vida champagneglas. Toppa med champagnecocktailen och granatäppelkärnor.

Psst... Granatäppeljuice finns i välsorterade matbutiker. Du kan även själv pressa ur saften ur granatäppelkärnor.

FRÅN EN LITEN FAMILJEÄGD EGENDOM
I SÖDRA AUSTRALIEN:

Gemtree Cinnabar Grenache Shiraz Mourvèdre

ETT FRUKTIGT OCH GENERÖST VIN
TILLVERKAT EFTER EKOLOGISKA
OCH BIODYNAMISKA METODER

Rekommenderas!

ALLT OM VIN, 2017



DN, 2017

*Ekologiskt.
Biodynamiskt.*



GEMTREE
CINNABAR GSM
ART.NR 4624
ALK. 15%
PRIS 142 KR

wardwines.se

**Att börja dricka i tidig ålder
ökar risken för alkoholproblem.**

Bubbla in det nya året!

I år kör vi bubblor hela vägen, från det att första gästen kommer till det att sista gästen har gått. Här har vi blandat alkoholfria bubbel, Champagne, mousserande och cider i en salig blandning. Så höj glaset, skåla så det klirrar, så önskar vi dig ett grönt nytt år!



GodDryck No 1, (1959), 86 kr Alkoholfri/Eko

Ett populärt mousserande vin som har en ungdomlig smak med inslag av äpplen, örter och citron. All vinst skänks för övrigt till välgörenhet.



Jacob's Creek UnVined, (1937), 69 kr Alkoholfri

Ett ungdomligt vin med frisk och fruktig smak. Du känner toner av fläder och citrus. Vinet hittar du även på ICA.



Grönsöömust, (1984), 51 kr Alkoholfri

Svensktillverkad must med äpplen från Grönsöö slottsträdgårdar. Fruktig och söt med inslag av kryddor och apelsin.



Kung Markatta Mousserande vin, 77 kr Alkoholfri/Eko

Ett torrt mousserande vin med pärlande smak. Har inslag av mogna äpplen, päron och persika.



Jus de Poirés, (1957), 42 kr Alkoholfri

En nyhet från Pétillant Biologique, men i stället för äpplen satsar de nu på päron. Fruktigt med en perfekt balanserad syra.



Billabong Sparkling, (1945), 58 kr Alkoholfri

Australiensiskt vin med lätt sötna och inslag av gröna äpplen, päron och citrus. Bra sällskapsvin.



Perlant Jus de Pommes à Sydre, (11900), 65 kr Alkoholfri

Äppelmust från Château de Hauteville i södra Normandie. Görs på en blandning av söta, bittra och syrliga äpplen.



Parés Baltà, (7916), 99 kr Eko

Ett rosa bubbel med en torr, frisk smak. Här samsas fruktiga smaker av hallon, röda vinbär och grapefrukt.



Sgajo Prosecco, (77087), 103 kr Eko

Mousserade vin från Venetien i Italien. Har fruktiga toner av aprikos och äpplen. Passar bra till kryddig mat.



Vinistella Spumante, (77784), 69 kr EKO

Ett mousserande vin med frisk och fruktig smak med toner av päron, citrusskal och fläder. Prisvärt bubbel till minglet.



Taittinger Brut Réserve, (7422), 405 kr

En populär champagne när du vill lyxa till det. Frisk, lätt syrlig smak med inslag av citrus. Perfekt att börja kvällen med.



Moët & Chandon piccolo, (7518), 125 kr

Lyxig champagne i miniformat. En piccoloflaska är kul att ge till samtliga gäster och smidig att ta med vid tolvslaget.



Värmdö cider, (88063), 117,20 kr

Torr, fruktig cider tillverkad på traditionellt sätt strax utanför Stockholm. Innehåller bara råmust av äpplen.



Cidre Ponpon, (11799), 39 kr Eko

En klassisk fransk cider med toner av kryddnejlika, aprikos och blodgrape. Perfekt som sällskapsdryck.

ORGANIC &
VEGAN

70% BUBBEL. 30% IS. 110% FLÄRD.

Vegan
Friendly

Black Tower Sparkling Ice är ett vegancertifierat* och socialt bubbel som är speciellt framtaget för att drickas med rejält med is i glaset. Det är ett ekologiskt vin för alla festliga tillfällen, oavsett säsong.

Black Tower Sparkling Ice passar bra som fördrink tillsammans med tilltugg som färska fikon eller heta tortillachips med vattenmelonsalsa.

Det fungerar också utmärkt till förslagsvis en smakrik potatis- och pumpasoppa men också lika bra till desserter. Varför inte en seg jordgubbskaka med fräsigt topping?



Artnr: 77142 | 11% | Pris 75kr | 750ml

f BlackTowerSweden

* Gäller även syskonvinerna Black Tower Rivaner och Black Tower Sparkling Ice Rose.



www.hermanssonco.se

Alkohol är beroendeframkallande

JULBORD

Grönkålsbollar 39
Rödbetsbollar 39
Krämig potatissallad med senap 39
Krämig lime zucchini 41
Picklad zucchini med apelsin 41
Rödbetstartar på kavring 41
Brysselkålsgratäng 42
Varm kronärtskocksdipp med stekt lök 42
Rostad pumpahummus med dukkah 42
Minipizzor med svartkål 44
Kryddigt äppelmos 44
Hasselnötslimpa med salvia 44
Krossade potatisar med saffransaioli 62
Solrosbollar 63
Kålsallad sombre 64
Sticky buffaloblomkål 64
Radicchiosnitter med färskostsallad 66

SÖTSAKER & BAKNING

Friterade oreokakor 10
Granolja med vaniljglass 12
Potatischapati 30
Saffranspannkaka med björnbärssylt 46
Raw pepparkakstryfflar 51
Raw chokladtryfflar 51

Skansens julpepparkakor 51
Mjuk pepparkaka med lingon 51
Pistagekakor med fikonmarmelad 52
Aprikoser i vit choklad 52
Dadelpraliner 52
Dubbla havreflarn med nöt-crème 55
Kokoskola med flingsalt 55
Panforte med frukt och nötter 55
Cheesecakedessert med lingon 55
Saffransmadeleines 55
Julbröd med lingon 56
Tekakor med brödkryddor 56
Deep dish chocolate chip cookie 74
Mandelmassekaka med päron och rosmarin 100

VARMRÄTTER

Rotfruktstaco 15
Buddha bowl 16
Grönkålsfalafel 17
Banh mi 18
Tostadas med avokado och senapsmajonnäs 22
Champinjonkadai 26
Ananascurry med vindruvor 27
Kryddiga linser med rostad blomkål 69
Foul med tomater 70
Gröna ärtbollar med tomatås 72

Papa al pomodoro 72
Svartpeppartofu med kokosris 74
Zucchinipilaff 74
Potatisbullar med kålrot 79
Kålrotsgratäng med mangold 79
Rotmos med senap och rosépeppar-oumph 80
Fyllda champinjoner med rotselleripuré 99

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Karamelliserad kålrot 79
Friterade brysselkålsblad med misodipp 97
Mini-langos med citronfraiche 98

SALLADER & SOPPOR

Kålsallad med tahini 8
Harirasoppa 17
Sötpotatissoppa 28
Grön kokossoppa 70
Varm kålrotssallad 80

DRYCKER

Dadelshake 26
Toddy 48
Julsangria 48
Blåbärsmojito 100
Champagnecocktail med granatäpple 100

Så gott

INSIDE OATSIDE



YOSA[®]
havremål

Yosa Greek Style är ett fylligt och fast naturellt veganskt havremål som erbjuder ett alternativ till grekisk yoghurt. Den tillverkas av havre genom fermentering*, utan konserveringsmedel. I Ica-butikerna hittar du också havremellanmålen med mycket bär: Yosa Skogsbär och den kvargliknande mjuka Yosa Sport Bärmix med hög proteinhalt. www.yosa.fi/sv & #yosaoat

* Innehåller rikligt med levande mjölksyre- och bifidobakterier.

FÅ EN GRÖN START PÅ 2018

Tipsen och recepten

GREEN KITCHEN STORIES AT HOME

Färgglad och hälsosam vardagsmat

ENKEL OCH SMIDIG VARDAGSMAT

PUMPA OCH KÅL

Vi äter gott i säsong

MER BALJVÄXTER PÅ TALLRIKEN!

*Kes till
vegan meckat
Bali*

NÄSTA NUMMER
ute den 20 december



Gott
**UTAN
MUUUU**

BJUD PÅ EN FAVATASTISK BURGARE!

Fava Mill Bondbönebiff är nytt alternativ till kött och soja. Våra biffar görs på bondbönor odlade i Finland. Supergoda och snabblagade. Lite sallad, lök och några tomat, så har du en saftig burgare på nolltid. Upptäck mer gott på favamill.com/sv



**PROTEIN-
& FIBERRIK**

**UTAN SOJA
& GLUTEN**

**100%
VEGANSK**



VEGETARISKA
NYHETER!

Dafgård's

presenterar stolt

Gröna dumplings

– en av fyra goda vegetariska nyheter i frysdisken!

