

VEGOS VECKOMENY - VEGETARISK "KRÄFTSKIVA" - KLIMATSMART MAT - MAT I SÄSONG

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

60
GRÖNA
RECEPT!

VÄRLDENS GODASTE:
**CHOCOLATE
CHIP COOKIES**

MATTIAS LAGAR
**ENKEL & GOD
VEGOMAT**

**FRANSKA
BAKVERK**

**JAPANSKA
FAVORITER**

VÄLSKAR SVAMP!

SVENSK HUSMANSKOST

NR 6 2019 SEPTEMBER-OCTOBER

PRIS 59,- (INKL. MOMS)

FINLAND 790 EUR NORGE 69 NOK



06

TIDSAM 2881-06



7 388288 105501

RETURVECKA 47

ENKLA BRÖD - VEGANSKA PRALINER - MEDVETET MODE & SKÖNHET - KOST & HÄLSA - SNABBT OCH ENKELT

GREEN



Våra gröna alternativ för barn
som älskar eller hatar grönsaker

Crispy
Nuggets



Veggie Burger



Sveriges godaste burgare

Välkommen till tidningen Vego

Ta dig tid!

Jag jobbar med mat konstant och jag ska erkänna att jag ibland blir ganska dränerad på idéer, inspiration och ja... matglädje. Det är då jag kokar makaroner och äter med ketchup eller smaskar korv med bröd. Och det är inget fel med det, allt kul går i vågor. Jag är även ett stort fan av enkel vardagsmat och har precis som många en repertoar av recept jag kan laga i sömnen när jag är precis så trött och oinspirerad. Med det sagt, inget får min matglädje att spira och pulsera som när jag faktiskt tar mig tid.

MAT ÄR EN sån himla stor del av våra liv och jag blir helt vit i ansiktet när jag hör folk säga: "Meh, jag bryr mig inte om vad jag stoppar i mig, så länge jag blir mätt." Frukost, lunch och middag... tre gånger om dagen, hela ditt liv! Det är så mycket mat att det är galenskap att inte bry sig mer. Även välagad, omtänksam vardagsmat höjer livskvaliteten dramatiskt. Därför har jag tagit mig tid på kvällar och helger för att laga mat som jag inte har testat tidigare. Jag har myst med tidningen du håller i och testat recept som var nya för mig och jag har bläddrat igenom mina kokböcker för att hitta recept som får det att klia i fingrarna. Det är så pirrande kul att laga upp mat som du inte riktigt vet hur den ska smaka, dofta eller kännas att äta. Som en ny karusell du åker för första gången... med ögonbindel. Så känns det!

Jag lagade äkta thailändsk mat och testade

ärtaubergine och färsk grönpeppar. Jag lagade fler persiska risrätter, som är bland det bästa jag vet. Jag har precis börjat utforska indisk mat, bortom tandoori och enkla daals. Jag började följa Youtube-kanaler som gav mig inspiration till tusen, från de bästa chocolate chip cookies till rostad, krossad potatis med valnötsdressing. Den sista fick mig att gråta av glädje.



SÅ VAD VILL jag ha sagt med det här? Jo, ta dig tiden ibland att utforska helt nya recept och rätter du inte funderat på att laga tidigare. Ta dig tid att laga dem, du kommer att uppfyllas av både stolthet och glädje när du dukar

fram maten. Ta med vänner eller familj och laga tillsammans. Vi får inte låta mat bli något onödigt ont bara för att bli mätta, det ska vara förknippat med nyfikenhet, kärlek, lycka och tusen superlativ. Smaklig måltid!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

You Tube

Följ oss på Youtube! Vår kanal heter **VEGO** och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt!

Tre Youtube-kanaler jag följer



Pasta Grannies

Jag är smått besatt av dessa lagom långa videor där man får se en ny gammal tant laga en typisk regional pastarätt varje gång. Det är enkelt, kravlöst och inspirerande på så många sätt. Men mest får man en varm, mysig känsla i magen och ett sug efter pasta.



Bon Appétit

Den här kanalen hör till den amerikanska tidningen med samma namn. Här lagas allt möjligt, från varmrätter till desserter. Nej, allt är verkligen inte vego, men det är fullproppat med humor, nyttiga tips, inspiration och matnörderi. Jag har hämtat så mycket från den här kanalen.



Food52

Genialisk kanal, inte minst när de lagar "genious recipes" som är populära och fantastiska recept från framstående kokar och kokböcker. Det är en galet stor blandning och ibland gästas de av matkreatörer, det var så jag hittade världens godaste veganska chocolate chip cookies (som du hittar längre bak i tidningen).

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

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

vego@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.



Vego 6 2019

- 8 Världens bästa veganska kokbok
- 11 Vi välkomnar höstens smaker
- 19 Vegetarisk kräftska
- 25 Baka bröd utan krångel
- 30 Magiska veganska praliner
- 33 Plant-based Japan
- 41 Svamprecept i mängder
- 51 Omfamnande höstmat
- 57 Vegansk husmanskost
- 63 Krönika: Jag tycker myggen kan bli veganer
- 81 Vego - snabbt och enkelt
- 88 Veganska chocolate chip cookies
- 91 Franska bakverk

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **6**, Plocksida: Häng i köket! **16**, Plocksida: En god bok **47**, Klimatsmart vegomat **48**, Medvetet mode & skönhet **64**, Trend-Stefan spanar **66**, Vegos veckomeny **69**, Kostexperten om fermenterade livsmedel **74**, Plocksida: En höst att se fram emot **76**, Läkare för framtiden **78**, Receptregister **97**, Nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

Vi har märkt ut de recept som är gluten- respektive nötfria med symboler. Ibland gör även vi fel, så om du ska bjuda någon som är allergisk, dubbelkolla en extra gång själv.



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.



Glutenfri

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



41

Njut av höstens svampplockning



Läckra, växtbaserade japan-ska klassiker

23

25

Baka bröd med Martin



Eugens veganska praliner



Magiska chocolate chip cookies!

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



Vegansk ostkaka

Här kommer ett mycket efterfrågat recept på vegansk ostkaka, signerad Karolina Tegelaar. För att få den lite gryniga konsistensen används här risgryn.

½ dl grötris
6 dl vatten
en nypa salt
½ dl skållade sötmandlar
5 skållade bittermandlar
3 dl soja- eller havregrädde
2 msk strösocker
2 msk majsstärkelse
2 msk vetemjöl
½ tsk bakpulver
2 msk soja- eller havregrädde att pensla med

Till servering

vispad grädde, t ex Alpro Cuisine vispbar eller Aitos vispbara havregrädde jordgubbssylt, köpt eller egen

1. Riv mandlarna fint på ett rivjärn eller använd en mandelkvarn.
2. Koka upp grötris med vatten och salt. Låt koka på svag värme i 30-45 minuter. Fyll eventuellt på med lite vatten om det kokar bort helt.
3. Rör ihop grädde, strösocker, majsstärkelse, vetemjöl, bakpulver och riven mandel i en skål. Vänd ner gröten och blanda väl.
4. Fördela smeten i två halvlitersformar och pensla ytan med sojagrädde.
5. Grädda dem i 30 minuter på 225 grader. Sänk temperaturen till 175 grader och grädda i ytterligare 30 minuter.
6. Servera varm, ljummen eller kall med vispad grädde och jordgubbssylt.

FÖLJ OSS!

Instagram

@vegomagasinet

Facebook facebook.com/matmagasinetvego
www.vegomagasinet.se



Fel adress!

I förra numret av VEGO bad vi läsarna om tips på favoritställen runt om i landet. Tyvärr skrev vi fel på café Rost i Umeå. Rätt adress är Skolgatan 49.

Hjälp mig med julnumret!

Snart är det dags för vårt populära julnummer! Det är alltid en utmaning att blanda klassiska smaker med nya påfund och jag är alltid på jakt efter ny inspiration. Har du något recept du vill dela med dig av? Har du favoriträtter på julbordet som du vill att vi ska ha med eller andra rätter du vill att vi ska vegofiera? Mejla mig på mattias@vegomagasinet.se.



Äkta Malmö-falafel på hemsidan

På vegomagasinet.se delas det både recept från tidningen, men även helt unika recept som bara ligger på hemsidan. Där finns även en brutalt god rostad potatis med valnötsdressing och egen Manna Frutti. Där finns även en video och recept på hur du gör din egen falafel. En äkta falafel, precis som i Malmö.



Föreläsning med VEGO-Mattias

Med tidningen VEGO, en gigantisk vegansk matbibel och min nya kokbok *Vego: snabbt och enkelt* i ryggen håller jag nu på att sätta ihop en föreläsning som jag tänkte åka runt med i landet för att inspirera så många som möjligt att testa vegomat. Och för att träffa alla som redan är frälsta men vill ha lite extra pepp. Håll koll på vegomagasinet.se och vår Facebooksida @matmagasinetvego för datum och platser.



En klunk björksav

Absolutely Wild Björksav Pure är en färdig dryck gjord på saven från björkar. Björksav tappas direkt från trädstammen och skörden görs bara några veckor på våren. En flaska kostar 26 kr/330 ml på apotea.se.



Nya ärtbollar

Pease veganska bullar är klimat-smarta, smakrika och fulla med protein. Perfekta att steka på och servera med pasta och tomatssås eller varför inte på mackan? 280 g kostar 38 kr och du hittar dem i frysdisk.



Burgarfrossa!

Burgarna från Nyberg's Deli är baserade på soja och smaksatta med kryddor. Perfekt i ett hamburgerbröd eller med rostade rotfrukter och bernaisesås. En förpackning på 360 g kostar 39,95 kr.



Glutenfri lasagne

Risentas naturligt glutenfria lasagneplattor är gjorda på ekologiska sojaböner. Varva med sojafärssås och bechamelsås och alla kommer att älska dig. En förpackning på 120 g kostar 32 kr.

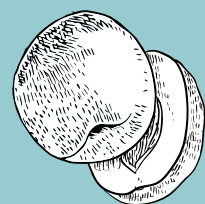


Avokadomajonnäs

Mayocado är en krämig majonnäs gjord på avokadoolja. Märket heter Hunter & Gather och du kan köpa en burk för 54 kr på bland annat vegangoods.se.

BURGER KING GOES VEGAN I USA

Nu kommer alla Burger King-restauranger i USA att servera den växtbaserade Impossible Burger. De testade med burgaren på utvalda restauranger, vilket blev en stor succé, och nu satsar man alltså på hela landet. I Sverige finns det redan växtbaserade burgare, men kul att det satsas även i köttiga USA.



Färdigskalade jordärtskockor

Jordärtskocka kan vara bland det godaste som finns, men fasen vad jobbigt det kan vara att skala skockorna. Smidigt att Magnihill har ekologiska skalade jordärtskockor redo i frysdisk. 300 g kostar 16,95 kr.



Raw brownie

Hawfoods Low Fat Brownie Bar är en vegansk bar med endast 1 gram fett. Tillverkad i Stockholm av endast naturliga råvaror och har ett lågt innehåll av raffinerat socker. Kostar 25 kr på apotea.se.



Starbucks + vegan = sant

Drick Starbucks kyllda kaffedryck gjord på mandelmjolk. Vegansk och rättvisemärkt. Den är absolut godast kall och du hittar den därför i kyldisken. En förpackning på 220 ml kostar 24,95 kr.



Kryddig färskost

Violife har blivit en växtbaserad ostfavorit för många. Vi älskar deras färskost med chili lite extra just nu. Finns i välsorterade matbutiker eller på t ex vegangooods.se. Kostar 35 kr.



Aleppopeppar

Vi har förläskat oss i aleppopeppar som är milda chiliflingor med en lätt rökig smak. Jättegod att strö över rostade rotfrukter eller vända ner i dressing, såser och marinader. Den kan vara lite knepig att få tag på, men du hittar den bland annat på kryddlandet.se för 25 kr.



Dessertpudding med karamellsmak

Provamel har puddingar i flera olika smaker, men karamell måste ändå vara den godaste. Helt vegansk och helt fantastisk. Finns i välsorterade matbutiker och bland annat på happyvegan.se för 29,95 kr.



Veganska råkor

Vi får frågor lite då och då om ett veganskt alternativ till råkor. Seitanfoods har några som är läskigt lika originalet. Går att köpa i välsorterade matbutiker och på t ex seitanfoods.se. En förpackning på 300 g kostar 65 kr.



Färdiga vinbladsdolmar

Visst kan du göra egna vinbladsdolmar, men det är jättekäpigt och tar en hel del tid. Köp de här färdigrullade, fyllda med quinoa och örter. En burk på 250 g kostar 89,95 kr på etnomat.se.

Världens bästa veganska kokbok!

Den 4 juli hölls bokvärldens "Oscarsgala", Gourmand Awards, i Nacao, Kina. Det var en hel hög med olika kategorier och Sverige tog hem flera priser, inte minst VEGO:s Mattias Kristiansson som vann pris för "Världens bästa veganska kokbok" för sin matbibel *Det veganska köket*.

Tävlingen hålls varje år och totalt 216 länder och regioner deltog i årets upplaga. Sverige, Frankrike och Kina kammade hem flest priser.

- Jag blev ärligt talat jättechockad över vinsten. Jag har aldrig vunnit något pris för något jag har gjort och det kändes så mycket mer fantastiskt än jag trodde att det skulle göra. Ja, det kom en tår av lycka när jag tänkte tillbaka på allt jobb jag lagt ner på den här boken, säger Mattias.

Vad betyder priset för dig?

- Det är alltid kul med erkännande. Ja, alla som har köpt boken är ju ett bevis på det också, men att få ett fint diplom att hänga på väggen känns också speciellt. Förhoppningsvis gör det kanske att utländska förlag blir intresserade av att ge ut boken så att fler får möjlighet att

göra sina liv ännu grönare och ännu godare.

För de som har missat den, vad är *Det veganska köket* för bok?

- Det är en komplett matbibel för dig som är intresserad av vegansk matlagning. Det är information om hur du ska äta optimalt, men bokens största fokus är på recept. Här blandas enkla grundrecept och vardagsmat med festmat, bakning o.s.v. Allt är indelat efter råvaror eller typ av kök, t ex rotfrukter, linser, bönor, mejeriprodukter, tofu, tempeh, soppor, sallader o.s.v. Boken bjuder på totalt 1700 recept, så du kommer garanterat att hitta ett gäng nya favoriter.

Vad har du mer på gång?

- Nu i september släpper jag faktiskt min tionde kokbok - *Vego: snabbt och enkelt*. Det är en bok för dig som vill testa vegansk mat i en månad. Enkel vardagsmat för lunch, middag och desserter att klappa dig på axeln med. Jag har även med några festligare middagar för när du vill bjuda hem vänner och inspirera dem att testa veganskt. Och ja, vi kommer att ha med recept från den i julnumret av VEGO.

Vego: Snabbt och enkelt

VEGO:s Mattias Kristiansson har samlat sina bästa vardagsrecept och bjuder på massor av tips och inspiration. Här finns förslag på veckomenyer med alla veckans måltider som gör det enkelt att bli mer vego, med smarta rätter som ofta räcker till bra lunchlådor eller kan utgöra grund för middagar senare i veckan. Här finns även flera goda, nyttiga frukostalternativ, festliga flerrätters till helgerna – och förstås några riktigt goda efterrätter! Dessutom en ordentlig introduktion med genomgång av basvaror, inköpslistor, tips och fördomspunktering. *Vego: snabbt och enkelt* visar kort och (mycket) gott att det är lätt att ta steget över till mer vego i vardagen.



Psst...

Köp *Det veganska köket*

Boken finns att köpa där böcker säljs, både i fysiska butiker och på nätet som t ex Adlibris och Bokus.

GO' VEGAN

Det smakrika alternativet till ost!

Favorit i flera
smaktester!



NYHET!



Nu finns det ett riktigt gott och smakrikt alternativ till dig som gillar smaken av ost på mackan eller i maten. Go'Vegan är utvecklat i tätt samarbete med veganer och håller en hög kvalitet i både innehåll och smak. Finns i bit, skivad och riven.

Idag hittar du Go'Vegan på Stora Coop men snart även i fler butiker nära dig!



Mjölkfri



Glutenfri

9



Sojafri



Utan palmolja

Förändring

FRÅN 19:90

Slutet på sommaren betyder början på en ny årstid och nya intryck. Välkommen färgfrossa och formfest. Välkommen jordiga händer och nya planteringar. Välkommen hösten.

SILVERNJURVINDA 49:90

CYKLAMEN
FRÅN 29:90

ALUNROT
FRÅN 59:90

SILVEREK 29:90

PERENN LJUNG
FRÅN 19:90

**Blomster
Landet**

LEV LIVET LITE GRÖNARE LÄS MER PÅ BLOMSTERLANDET.SE

Gäller så långt lagret räcker, dock längst tom 3/11 2019. Sortimentet kan variera mellan butikerna.



VI VÄLKÖMNA HÖSTENS SMAKER!

Snart går sensommarvärmen över i mysiga dagar med smattrande regn och mer tid i köket. Vi stärker oss med en juiceshot, lyxar till det med frsig filodeg och unnar oss en äppeltrifle. Allt med höstens smaker i fokus. Ah, så härligt!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

ROSTAD GRÖNSAKSTAPENADE

Den här lilla grönsakstapenaden är det godaste man kan klicka på en nybakad pizza. Den kan också ätas som aptitretare ihop med kex eller ett gott rostat bröd. Eller som ett underbart tillbehör till grillmiddagen, en sallad eller en bowl.

**1 aubergine
2 zucchini
2 röda paprikor
3 msk olivolja
½ citron, saften
1 tsk sambal oelek
salt
svartpeppar**

1. Skala auberginen med en potatisskalare. Skär zucchini och aubergine i ca ½ cm tjocka skivor och lägg på en plåt.
2. Bryt paprikan i bitar, kärna ur den och lägg med skalsidan upp på plåten. Ringla lite olja över och salta.
3. Rosta i mitten av ugnen på 225 grader i 30-40 minuter eller tills grönsakerna har fått färg. Paprikans skal ska svartna medan de andra grönsakerna ska bli gyllene. Kolla gärna till ugnen då och då, grönsakerna kan bli klara olika tidigt om någon bit är tunnare skuren eller ligger i kanten. Ta då ut den biten och låt resten rostas vidare.
4. Låt grönsakerna svalna något. Dra skalet av paprikorna och skär sedan grönsakerna i strimlor.
5. Stjälp ner i en skål och blanda med mer olivolja, citronsaft, sambal oelek och smaka av med salt och svartpeppar.

MOROTSBOLLAR4 portioner 

1 ½ dl jordnötter
250 g morötter, finrivna
1 liten gul lök, grovt riven
1 vitlöksklyfta, riven
2 ½ dl kikärtsmjöl
2 tsk bakpulver
½ röd chili, finhackad
salt, svartpeppar
olja till stekning

hackad chili och mynta
till servering

1. Mixa jordnötterna så att de finfördelas. Lägg alla ingredienser till morotsbollarna i en skål och rör samman till en färs med händerna.
2. Rulla bollar av färsen och stek i rikligt med olja tills de får fin färg runt om. Strö över hackad chili och mynta.

**VEGO:s
dryckestips**

Org de Rac Reserve
Chardonnay
Art nr: 2930
Pris: 99 kr





JUICESHOT

ca 1 liter

Kom tillbaka till vardagsrutinerna med en bra frukost och testa den här juiceshoten som kickar igång dagen!

400 g fänkål
1 citron
150 g ingefära
1 dl vatten
5 dl äppelmust

1. Ansa fänkålen och skär i bitar. Skala citronen och skrubba ingefäran.
2. Kör fänkål, citron och ingefära i en juicecentrifug. Avsluta med att hälla lite vatten i maskinen så att all juice kommer ut.
3. Blanda juicen med äppelmusten och håll upp i en karaff.

PITA

4 portioner

Den här bosniska filodegpajen är perfekt på buffébordet, som en del av en måltid eller att bara äta precis som den är. Gärna med händerna och med en klick havrefraiche att doppa i.

600 g potatis
2 små gula lökar, finhackade
2 tsk buljongpulver
1 tsk paprikapulver
salt och svartpeppar
filodegsark
olja att ringla över
3 msk mjölkfritt margarin

1. Skala potatisen och riv på den grova sidan av rivjärnet. Pressa ut överflödigt vatten och lägg sedan potatisen i en skål tillsammans med löken. Tillsätt

kryddorna och rör om så att allt blandas väl.

2. Ta fram ett ark filodeg. Fördela en sträng med fyllning, tjock som en tumme, längs ena kanten av arket. Rulla ihop så att fyllningen har ungefär tre lager filodeg runt sig och skär sedan av resterande degbit.
3. Rulla ihop längden som ett snäckskal och lägg i mitten av en pajform. Upprepa med resterande fyllning och fortsätt lägga längderna kring mitten tills hela formen är fylld.
4. Ringla olja över och fördela den med händerna så att filodegen är täckt med ett lager olja.
5. Grädda i mitten av ugnen på 180 grader i ca 30 minuter.
6. Smält margarinet och häll det jämnt över filodegen och grädda ytterligare ca 15 minuter.

ÄPPELTRIFLE**4 portioner**  

En enkel och elegant höstdessert som kan förberedas i förväg och sedan monteras ihop när man blir sugen på något gott.

3 äpplen**1 msk smör, t ex mjölkfritt****2 msk muscovadosocker****1 ½ tsk mald kanel****3/4 tsk mortlade kardemummakärnor****1 dl vispgrädde, t ex soja- eller****havregrädde****150 g färskost, t ex Oatly påMackan****½ dl florsocker****2 krm vaniljpulver****ca 10 havrekakor, i smulor**

1. Skär äpplena i bitar.

2. Smält margarinet i en kastrull och tillsätt äpplena. Fräs några minuter tills äpplena börjar mjukna. Tillsätt sockret och kryddorna, rör om och låt puttra tills det är lagom tuggmotstånd i äpplena. Låt svalna.

3. Vispa grädden hårt och blanda med färskost, florsocker och vaniljpulver.

4. Lägg äppelkompott i botten av ett glas, smula över några kakor, klicka på gräddkrämen och avsluta med ytterligare lite äppelkompott och kaksmulor. Upprepa med resterande portioner.

**VEGO:s
dryckestips**Chateau de Rousse
Jurancon**Art nr:** 4127**Pris:** 119 kr

HÄNG I KÖKET!

Varför lämna köket, det är ju det bästa rummet av alla! Koka en kopp te, vispa ihop en smarrig kaka, förnya med vackra köksredskap eller dröm om den där pizzaugnen som kommer att lösa alla dina problem.



Medvetna handdukar

H&M Home säljer de här handdukarna som en del av deras Conscious-linje, gjorda i ekologisk bomull. En förpackning med två handdukar kostar 49,90 kr.



Vacker vinägerflaska

En sådan här vacker flaska i rostfritt stål låter man gärna stå framme. Den förseglas hermetiskt med en pip i silikon, allt för att undvika spill. Kostar 149 kr på Zara Home.



Gyllene måttsets

Vacker, glimrande måttsets i guldfärg. Gör helt enkelt bakningen och matlagningen lite roligare. 99,90 kr på Clas Ohlson.



Havsblå är färgen

Går det att bli annat än kär i den här färgen!? Just den här hushållsassistenten är modell mindre från KitchenAid och passar perfekt för det lilla köket. Perfekt för att vispa kikärtsspad och knåda deg. Artisan Miniköksmaskin 3,3 L Havsbå kostar 5 599 kr på Bagaren och Kocken.



Pizzaugnen från Breville

Den här pizzaugnen för hemmabruk har tagit USA:s pizzanördar med storm. Den första hemmaugnen att nå upp till 400 grader och en färdiggräddad pizza på 2 minuter. Den har fått strålande recensioner, men så kostar den också närmare 8000 kr och levereras för tillfället inte till Europa.



Elegant tekanna

Te hör hösten till, så varför inte investera i en riktig tekanna? Den här från Normann Copenhagen är gjord i keramik med gyllene khaki-färg. Kostar 750 kr på Bagaren och Kocken.



Köksredskap i akacia

Det här setet med slev, gaffel och stekspade är gjort i akaciaträ och passar perfekt i alla typer av belagda stek- och kokkär. 249 kr på Cervera.



Ugnsformar i stengods

Vi blev smått förälskade i de här vackert rustika formarna i stengods. De är handmålade med svart kant och tål diskmaskin, mikrovågsugn, ugn och frys. Finns i flera storlekar och former. Kostar mellan 249-499 kr på Zara Home.



Fixa fina grönsaker

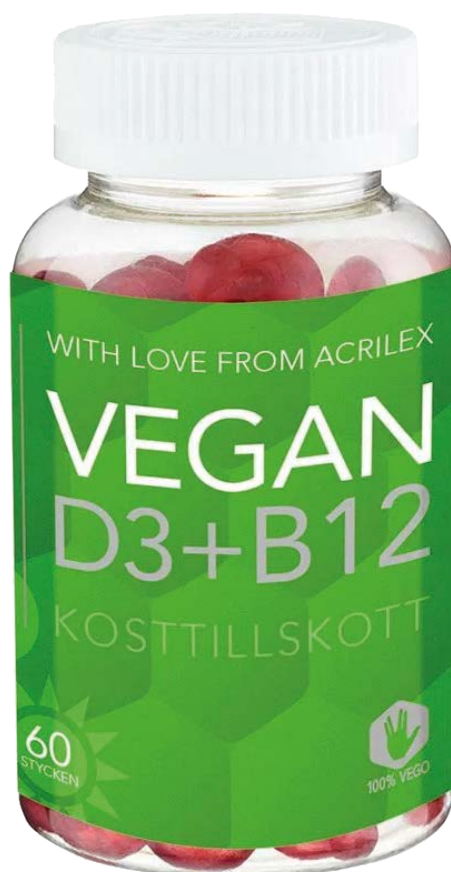
Veggie Drill från Betty Bossi är ett smart verktyg som enkelt urholkar alla typer av frukt och grönsaker. Kommer med fyra munstycken som kan holka ur gurka, jordgubbar, zucchini och mycket annat. Kostar 159 kr på Bagaren och Kocken.

NYHET!

VÄLSMAKANDE VEGANSKT KOSTTILLSKOTT

VEGAN D3+B12 har naturlig smak av hallon och är lätta att tugga, bra för alla som har svårt att äta vanliga tabletter och kapslar.

Livsmedelsverket rekommenderar att man kompletterar en helt vegetarisk kost med tillskott av vitamin B12 och vitamin D. En tablett om dagen räcker.



FRUKT-
FORMADE
OCH MJUKA
SOM
VINGUMMI

SOCKERFRI
sötad med Stevia



acrilex® 

Acrilex Egenvård AB • www.acrilex.se • 0380-409 70



Johanna Nystedt och Mattias Kristiansson.

Sveriges största vegetariska kronskiva!

Tidningen VEGO anordnade tillsammans med Junibacken i Stockholm Sveriges största vegetariska "kräftskiva". Det bjöds på fantastiskt god mat, dryck, härlig trubadursång, snapsvisor och allt som hör till.

RECEPT: JOHANNA NYSTEDT OCH MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: LINUS HALLGREN

VEGO-MATTIAS VAR SÅ förbaskat trött på att folk tror att allt försvinner när man blir vegetarian eller vegan. Som att man inte skulle kunna hålla liv i matrader, fira högtider och ha kul med andra. Fel fel! En vegetarisk "kräftskiva" blev lösningen. En "kronskiva". Ett event som gjordes tillsammans med Junibacken i Stockholm.

- Vi har samarbetat med Mattias i drygt ett år och när han kom med idén om en vegansk kräftskiva var vi såklart inte sena med att tacka ja på frågan om att ställa upp som medarrangör. Vi märker dagligen att efterfrågan på grön hållbar mat ökar, både i vår dagverksamhet, men också i vår festverksamhet, säger Sara Andersson, försäljningsansvarig Event på Junibacken.

100 PERSONER BLEV det som fick komma på kronskivan. Vi började med bubbel och snittar i entrén på Junibacken beläget på vackra Djurgården i Stockholm. Det var dels snittar med skagenröra gjord på kronärtskockshjärtan samt små strutar med kantarellkräm och friterad persilja. Efter minglet tog vi plats uppe i Villa Villekulla där det var uppdukat med kronärtskockor, krondill i vaser, bröd och dippsåser. Lokalen badade i vackert ljus från solnedgången och vi såg ut över Skeppsholmen, Slottet, Nationalmuseum, Strandvägen. Det var minst sagt magiskt. Alla bar självklart obligatoriska hattar med kronärtskockor på, som sig bör. Vi hade en strålande trubadur, Johan Briese, som underhöll med sång och snapsvisor hela kvällen.

MATEN VAR ETT samarbete mellan Mattias och Junibackens köksmästare Johanna Nystedt.

Men all cred till Johanna som såg till att allt inte bara smakade underbart, det var dessutom galet vackert att titta på. Det bjöds bland annat på kokta kronärtskockor, färskostspread med örter, dill- och tomatdipp, potatissallad, smördeggspizzor med vegansk fetaost och picklad rödlök, samt kantarellpaj. Efterrätten var en helt galet god mandeltårta med italiensk maräng på kikärtsspad, hallonmousse och kanderade mandlar. Och ja, allt var helt växtbaserat.

Efter den här succén kan vi garantera att det är starten på en ny tradition. Vi ses nästa år! Skål!





Kantarellpaj

Smördegspizza
med vegansk fetaost
och picklad rödlök

Dillkokta kronärtskockor

DILLKOKTA KRONÄRTSKOCKOR

4 portioner

Kronärtskockan är ett roligt pill som alla uppskattar och ett kärleksfullt alternativ till kräftor. Duka upp med goda dippsåser och ett gott bröd så har du en härlig fest. Jag har kokat med skockorna med kronäddill för att få den där klassiska smaken. Riktigt smarrigt!

4 kronärtskockor
2 citroner, halverade
2-3 vippor kronäddill
salt

1. Koka upp rikligt med vatten i en stor kastrull.
2. Skär av stammen längst ner på kronärtskockorna och gnid in med citron.
3. Rensa även bort bladen längst ner om de är skadade eller fula.
3. Om bladen är jättetaggiga kan du klippa av spetsarna och gnida in snittytan med citron.
4. Pressa ner saften från citronerna i kastrullen och lägg ner kronärtskockorna. Täck dem med vatten. Salta väl. Vänd ner kronäddillen.
5. Koka kronärtskockorna i ca 30-50 minuter beroende på storlek. Bladen ska lossna lätt när du drar i dem, då är de klara.
6. Lyft upp kronärtskockorna med en tång eller hålslev och låt dem rinna av upp och ner.
7. Servera nykokta tillsammans med en eller flera olika dippsåser.

TÅNGKAVIARSÅS

4 dl

Det här ser ut och smakar som klassisk romsås, men Johanna kom på den geniale idén att vända ner hackade kronärtskockshjärtan istället för tofu som många gör.

80 gram tångkaviar, röd eller svart
3 dl majonnäs, t ex äggfri
1 dl finhackad rödlök
2 msk citronsaft
lite rivet citronskal
½ dl hackad gräslök och dill
1 krm salt
½ krm vitpeppar

Blanda ihop allt i en skål.

TOMAT- OCH DILLDIPP

ca 5 dl

Den här såsen har en härlig syra och sötma som inte bara passar strålande ihop med dill, utan självklart även att doppa kronärtskockor i.

1 aubergine, tärnad
1 gul lök, hackad
2 dl krossade tomater
3 msk rödvinsvinäger
3 msk vatten
2 tsk dillfrön, mortlade
2 msk farinsocker
2 msk finhackad dill
salt

1. Fräs aubergine och lök i lite rapsolja.
2. Tillsätt farinsocker och dillfrön och fräs lite till.
3. Håll på krossade tomater, vatten och vinäger. Låt bubbla en stund.
4. Mixa såsen slät och låt svalna helt.

SMÖRDEGSPIZZA MED VEGANSK FETAOST OCH PICKLAD RÖDLÖK

6 st

De här smördegspizzorna ser spektakulära ut men är faktiskt riktigt enkla att göra. Vegansk fetaost från Violife hittar du i välsorterade matbutiker eller på nätet.

Picklad rödlök

3 rödlökar
1 dl ättikspirt (12 %)
2 dl strösocker
3 dl vatten

Pizza

200 g fryst spenat
1 förpackning kyld smördeg, ca 400 g
150 g crème fraîche, t ex Oatly iFraise

2 ½ dl riven ost, tex mjölkfri

Topping

50 g Violife White greek (vegansk fetaost), smulad
färs spenat

Picklad rödlök

1. Skiva löken fint och lägg ner i en glasburk.
2. Koka upp ättikspirt, strösocker och vatten i en kastrull. Höll över löken och låt allt svalna över natten.

Pizza

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Tina och krama ur spenaten.
3. Rulla ut smördegen på en plåt med bakplåtspapper. Nagga degen med en gaffel.
4. Rör ihop spenaten med crème fraîche och hälften av den rivna osten. Bred den över smördegen. Strö över resten av osten.
5. Vik upp en liten kant runt om. Grädda i mitten av ugnen 15-20 min.
6. Skär pizzan i bitar, toppa med picklad rödlök, smulad vegansk fetaost och färs spenat.

Äta kronärtskocka

Det är verkligen festligt med kronärtskockor, men alla vet kanske inte hur man gör.

1. Börja med att dra av bladen. Doppa dem i en dippsås och dra den mjuka delen mot tänderna så att du får med dig fruktköttet.
2. När alla bladen är borttagna (de innersta har inte så mycket att äta på, så dem kan du bara dra loss) så ser du det som kallas "skägget", håriga strån som du bara drar bort med fingrarna. Dem ska du inte äta.
3. Nu har du en kronärtskocksbotten framför dig. Skala bort alla hårda bitar på utsidan så att du bara har fruktköttet kvar. Doppa i sås och ät.



KANTARELLPAJ

1 pajskalet, 26-28 cm i diameter 

Kantarellpaj är ett måste under hösten och går bra att förbereda dagen innan. Den är dock godast ljummen eller varm. Du kan göra en tjock kantarellstuvning att fylla pajskalet med, men här har jag istället ersatt den traditionella äggstanningen med tofustanning. Tofustanning används på samma sätt och ger ett strålande resultat. Det här är inte pajen som serverades under middagen, utan den paj som Mattias bjöd på i Nyhetsmorgon.

Enkel pajdeg

150 g smör, t ex mjölkfritt
3 dl vetemjöl
½ tsk salt
2 msk vatten

Kantarellfyllning

400 g kantareller
2 schalottenlökar, finhackade
3 msk smör, t ex mjölkfritt
1 dl finhackad persilja
salt
svartpeppar

Tofustanning

200 g fast tofu eller silkestofu, tärnad

2 dl mjölk eller grädde, t ex osötad sojamjolk eller havre- eller sojagrädde

2 dl riven smakrik ost, t ex vegansk
½ tsk salt
svartpeppar

Enkel pajdeg

1. Tärna smöret.
2. Mixa ihop smör, vetemjöl och salt till en grynig massa eller nyp ihop det med fingrarna.
3. Håll ner vattnet och arbeta snabbt ihop allt till en smidig deg. Knåda inte.
4. Plasta in degen och låt vila i kylskåpet i 30 minuter eller längre.
5. Kavla ut degen till en stor rundel på ett mjölat bakkbord. Den ska bli ca 3 mm tunn.
6. Klä pajformen med degen.
7. Grädda pajskalet på 225 grader i 8 minuter. Ta ut pajen och lyft bort aluminiumfolien med ärtorna. Ställ in pajen och grädda i ytterligare 8 minuter.

Kantarellfyllning

1. Rensa och ansa kantarellerna. Skär de större svamparna i mindre bitar.
2. Fräs kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska.
3. Blanda ner lök och smör och stek tills löken har mjuknat och svampen

börjar få färg. Smaka av med salt, peppar och persilja.
4. Sprid ut svampen i det förgräddade pajskalet.

Tofustanning

1. Mixa ihop tofu, mjölk, salt och peppar i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.
2. Håll stanningen över kantarellerna.
3. Grädda pajen på 200 grader 30-40 minuter.

HALLON- OCH MANDEL-TÅRTA MED ITALIENSK MARÄNG OCH KANDERADE MANDLAR

12 bitar 

Det här är en helt magiskt lyxig tårta som dessutom är helt glutenfri, signerad Johanna. En ljuvlig mandelkaka toppad med italiensk kikärtsmaräng och hallonmousse, samt knaprigt kanderade mandlar.

Mandelkaka

8 dl mandelmjöl
1,5 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
50 g smör, t ex mjölkfritt
2,5 dl kokosgrädde
2,5 dl frysta hallon
0,5 msk potatismjöl

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Lägg ner en rundel bakplåtspapper i botten på en springform 24 cm i diameter.
3. Blanda ihop mandelmjöl, strösocker, vaniljsocker och bakpulver i en skål.
4. Rör ner smör och kokosgrädde.
5. Blanda hallon och potatismjöl och strö ut över kakan. Tryck ner lätt.
6. Grädda kakan i 30-40 minuter.

Hallonmousse

4 dl frysta hallon
2,5 dl strösocker
3 dl sojagrädde, vispbar som Alpro Cuisine vispbar
1,25 tsk agar

1. Koka upp hallon och socker i en kast-

rull tills sockerkristallerna har smält.
2. Pressa bärmosen genom en sil ner i en kastrull så att du får en slät hallonsås.
3. Tillsätt agar och koka upp på låg värme, under omrörning, i 2 minuter. Dra av kastrullen från plattan och låt hallonsåsen svalna något.
4. Vispa upp sojagrädden till sin hårdaste konsistens och vänd ner den i hallonsåsen så att du får en slät mousse. Håll hallonmoussen över mandelbotten och låt stelna i kyl eller frys. Spara ca 2 dl mousse till dekoration.

Italiensk maräng

1,5 dl strösocker
0,5 dl kikärtsspad + 0,75 dl kikärts spad
1/3 krm vinsyra

1. Koka upp strösocker och 0,5 dl kikärtsspad och låt det bli 115 grader varmt, här behöver du en termometer. Låt svalna något.
2. Vispa upp resterande 0,75 dl kikärts spad och vinsyra till ett fast skum. Håll sedan ner den heta "sirapen" lite i taget i skummet och vispa tills marängen är någorlunda sval igen och mycket fast.
3. Bred marängen över hallonmoussen.
4. Bränn av marängen med en brännare för att få fin färg.

Kanderade mandlar

3 msk ljus sirap
1,5 msk strösocker
0,5 tsk salt
200 g sötmandel

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Rör ihop sirap, socker och salt i en stekpanna. Låt blandningen koka ihop ett par minuter.
3. Blanda ner sötmandeln. Ställ in pannan i ugnen på mellersta falsen i ca 15 minuter (eller håll ut mandlarna på bakplåtspapper och ställ in den). Rör om med gaffel efter halva tiden.
4. Håll över nötterna på ett nytt bakplåtspapper. Separera nötterna från varandra med en gaffel och låt svalna. Var försiktig så att du inte bränner dig.
5. Garnera sedan tårten med hallonmousse som är kvar, färska hallon och de kanderade mandlarna.





Bärta™

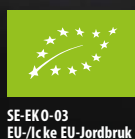
PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

GOD ATT
GRILLA!



BÄRTA™ är en 100% naturligt fermenterad svensk ekologisk ärtä. Vår prisbelönade BÄRTA™ är lättsmält, full med vegetabiliska proteiner och rik på fibrer. Bra mat idag, för vår morgondag.

100%
SVENSK ÄRTA



Glutenfri



BÄRTA™ finns hos Mathem.se och i butiker i: Stockholm, Göteborg, Malmö, Lund, Karlshamn, Växjö, Visby, Västerås, Uppsala, Tingsryd. Finns vi inte i din stad? Fråga efter Bärta i din butik! Restauranger beställer via: Grönsakshallen Sorunda, Menigo och Gastrofood.

GRYM MAT SOM INTE ÄR GRYM MOT PLANETEN • barta.se • @artanbartan



BAKA BRÖD UTAN KRÅNGEL

Martin Johansson har blivit något av ett proffs när det gäller att baka enkla men fantastiskt goda bröd. Nu har han gjort brödbaket ännu mer kravlöst med sin senaste bok *Baka bröd - enkla recept för stora och små*. Här är tre härliga recept att testa.

RECEPT: MARTIN JOHANSSON FOTO: FOTO LENNART WEIBULL



NATTJÄSTA BAGUETTER

3 st 

Den här degen rör du ihop på kvällen innan du går och lägger dig, så får du nybakade baguetter till frukosten. Eller så gör du degen på morgonen och bakar baguetter att servera till middagen. Välj själv!

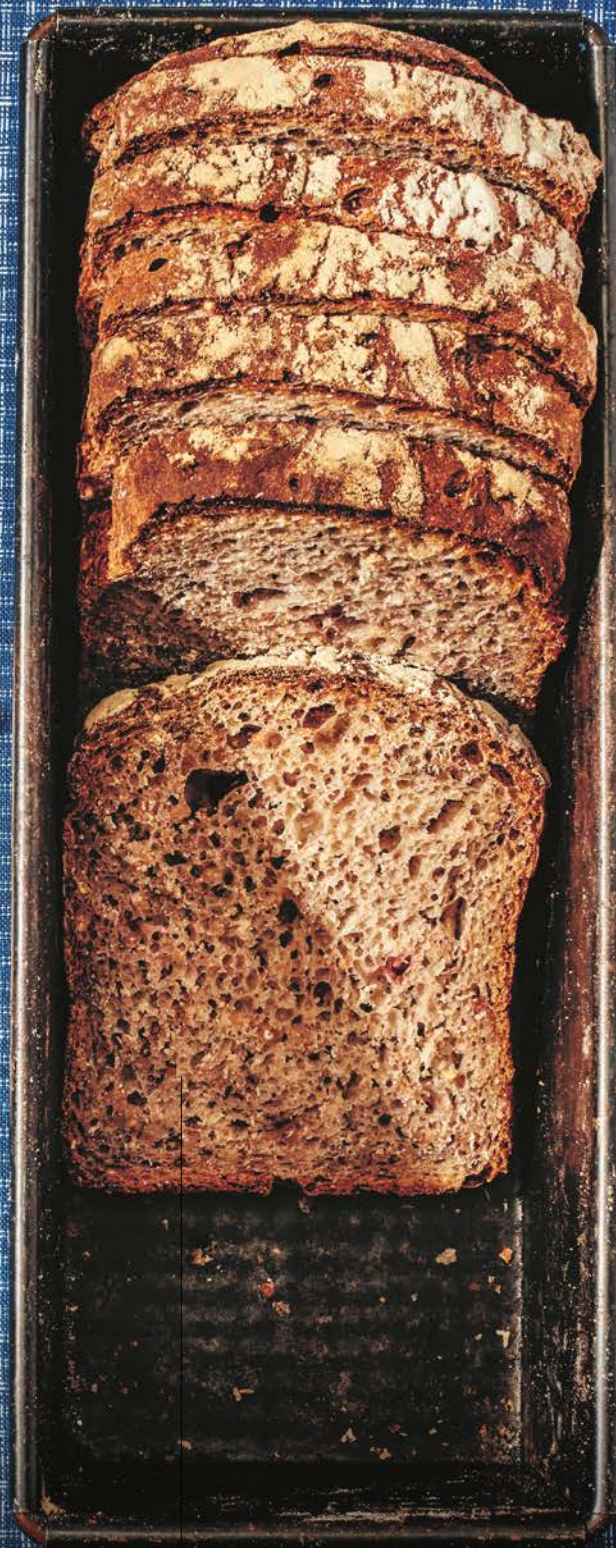
½ tsk jäst (3 g)

3 ½ dl vatten (350 g)

7 ½ dl vetemjöl (450 g)

2 tsk salt (12 g)

1. Rör ihop alla ingredienser till en deg i en bunke. Degen behöver inte knådas, bara röras tills den precis går ihop. Täck bunken med lock eller plastfolie och låt degen jäsa i rumstemperatur i cirka 8 timmar.
2. Sätt ugnen på 275 grader.
3. Skrapa ut degen på ett mjölat bakkbord och vik ihop den till ett paket. Täck med bakduk och låt jäsa i 40-60 minuter.
4. Dela degen i tre långa längder. Sträck ut dem en aning på längden, snurra dem ett varv och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Sätt in plåten mitt i ugnen och grädda tills baguetterna har fått ordentligt med färg, 15-20 minuter.
5. Ta ut bröden och väck familjen.



LINGONBRÖD

1 bröd 

I det här receptet använder jag rågkross, men det går fint att byta mot till exempel vetekross eller fyrkornskross. Man kan också använda hela kärnor av råg eller vete, men då får man koka och blötlägga dem först.

1 dl rågkross (80 g)
3 ¼ dl hett vatten (375 g)
¼ paket jäst (12 g)

1 dl rårörda lingon (100 g)
1 tsk hel kummin
3 ½ dl vetemjöl (200 g)
3 ½ dl rågsikt (200 g)
2 tsk salt (12 g)

1. Rör ihop rågkross och hett vatten. Låt stå tills det har svalnat, cirka 1 timme.
2. Smula ner jätten och tillsätt sedan de övriga ingredienserna. Rör tills allt har blandats. Täck bunken med lock eller plastfolie och låt jäsa i cirka 2 timmar. Halvvägs under jäsningsen kan du röra några

varv i bunken.

3. Smöra en brödform som rymmer cirka 1 1/2 liter och klicka sedan ner degen. Strö på lite mjöl eller frön, lägg på en bakduk och låt jäsa i cirka 45 minuter.

4. Sätt ugnen på 225 grader när 20 minuter återstår av jäsningsen.

5. Sätt in brödet i ugnen och grädda i cirka 40 minuter.

6. Ta ut brödet och vänd ut det ur formen och låt det svalna på ett galler. Om brödet ser blekt ut undertill kan du ställa in det direkt på ugnsgallret i ytterligare 10 minuter.



Om degen känns
kladdig kan man
lägga i ett bakplåts-
papper i grytan, då
undviker man risken
att brödet fastnar.



Martin Johanssons senaste bok *Baka bröd* (Bonnier Fakta) är perfekt för dig som är ny på bakning eller bara vill hålla det så enkelt som möjligt. Här finns allt från scones till baguetter och... ja, allt du behöver!

GRYTBRÖD

1 bröd 

Förutom att bröd bakade i en gryta blir väldigt fina, så är det också bra för själva gräddningen. När locket är på blir det fuktigt i grytan vilket leder till att brödets yta blir mjuk och kan resa sig extra bra. Första halvan av gräddningen är locket på, sedan tar man av det så att brödet kan få fin färg.

1 dl rågmjöl (50 g)
1 ½ dl hett vatten (150 g)
2 ½ dl kallt vatten (250 g)
¼ paket jäst (12 g)
6 ½ dl vetemjöl (400 g)
1 msk agavesirap (15 g)
2 tsk salt (12 g)

1. Blanda rågmjöl med hett vatten i en bunke. Låt stå i cirka 10 minuter.
2. Håll på det kalla vattnet, smula ner jästen och tillsätt resten av ingredienserna.

3. Täck bunken med lock eller plastfolie och låt jäsa i 1 ½ timme. Efter halva tiden kan du röra några varv i bunken – det gör degen smidigare.
4. Sätt ugnen på 250 grader.
5. Skrapa ut degen på ett mjölat bakkbord. Dra ut den till en kvadrat och vik sedan ihop den till ett paket. Låt skarven som bildas ligga nedåt. Strö på lite mjöl, täck med en bakduk och låt

- jäsa i cirka 30 minuter.
6. Lägg över degen i en gjutjärns gryta så att skarven hamnar uppåt. Ta en degskrapa till hjälp om det är svårt att lyfta degen.
7. Lägg på locket på grytan och sätt in den i nedre delen av ugnen.
8. När brödet har stått inne i 25 minuter lyfter du av locket och gräddar i ytterligare 25 minuter.
9. Ta ut grytan och vänd försiktigt ut brödet på ett galler.

VEGANSKA NYHETER!

Från tofufabriken i Vallentuna

Mat-on-the-go!



Feel the tempehtation!



Brunch anyone?



Våra produkter hittar du hos ICA, Coop, Hemköp & Willys
Om du inte hittar en produkt, fråga efter den i butiken.

yipin.se

Hur äter man praliner?

Precis som med en ruta mörk choklad ska man inte bara tugga i sig en pralin. Ta en bit och låt den sakta smälta i munnen, det är då smakerna kommer fram på riktigt.



Eugens magiska praliner skapar Pure Joy

Eugen gick från finansbranschen via kockyrket till att nu driva Pure Joy som tillverkar veganska praliner, vackra som konstverk. Fokus ligger på hantverk och de absolut bästa råvarorna, med smaker som morotskaka, dammsugare, rabarber & punsch och kokos.

TEXT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Det är ett uttjatat uttryck men på Pure Joy tillverkas pralinerna med kärlek. Fokus ligger på riktigt bra råvaror och i princip allt görs för hand. Hasselnötter rostas och mixas till hasselnötskräm, alla marmelad-fyllningar kokas och ja, de tillverkar till och med den vita chokladen själva för att hålla högsta kvaliteten.

Vad har du för bakgrund?

- Jag började med it. Utbildade mig på Stockholms universitet, fortsatte som utvecklare och slutade som affärskonsult inom finansbranschen. När min son föddes 2009 insåg jag att jag ville göra något annat... så jag utbildade mig till kock. Efter utbildningen jobbade jag på bland annat Pontus Frithiofs restauranger där jag förstått att för att behålla passionen för kockyrket måste man jobba med mat man själv trivs med. Därför jobbar jag nu enbart med ingredienser från växtriket och satsar på att utveckla det växtbaserade köket genom att bland annat driva Sveriges enda växtbaserade mattävling - Plantable Cooking Contest.

Du är själv vegan, berätta.

- Jag blev det av hälsoskäl. Jag hade problem med magen och fick tips om att utesluta animaliska

proteiner. Jag blev vegan över en natt och efter några månader försvann smärtorna och jag mådde allmänt mycket bättre än tidigare. Men idag är det den etiska aspekten som är den främsta faktorn. Det kanske låter lite pretentiöst, men jag tror att hur vi behandlar levande varelser och naturen är en avgörande fråga för mänsklighetens vidareutveckling. Idag har vi kunskap och möjligheter att kunna leva ett behagligt liv på en växtbaserad kost, så det finns ingen anledning att fortsätta utnyttja djur så som industrin gör.

Hur blev du intresserad av choklad?

- Jag har alltid gillat choklad och gick en chocolatierutbildning där jag fick lära mig mer om choklad, temperering och alla grunder. Det var så roligt och jag insåg även hur mycket man kan göra. Det är ett riktigt hantverk och jag tror att man mår bättre av att få jobba med händerna och skapa. Praliner ger mig allt det där.

Hur kom du på idén att starta ett pralinställe?

- Idén fick jag under utbildningen för cirka fyra år sedan. Just då var det inte lätt att hitta veganska praliner, men det är svårt att driva saker ensam och andra projekt fick högre

prio. Sen lyckades jag träffa en ung kille, Mykola Bondarenko, som började hjälpa oss på Växthuset. Jag fick direkt en stor respekt för hans drivkraft och arbetsmoral. Jag frågade om hans ambitioner och om det fanns något han ville göra förutom att vara kock. När han hade tänkt klart så sa han...praliner. Då berättade jag om min idé och sa att han gärna får vara med och starta verksamheten.

Hur går det till när ni tar fram pralinerna?

- När det gäller mat och desserter så handlar det mycket om mode. Man hämtar inspiration från varandra. Just nu är det mycket fokus på vackra handmålade praliner. Förr gjordes smakerna med arom, men jag ville använda riktiga frukter och bär. Vi försöker att använda riktiga frukter, bär och grönsaker så gott det går. Det är lite svårare att jobba med sådant eftersom smakerna inte är lika koncentrerade.

Vad är de stora utmaningarna?

- Vi som jobbar växtbaserat måste tänka om. Tidigare hade vi en hängiven kundgrupp som inte hade många alternativ, men nu börjar alla få upp ögonen för växtbaserat. Vi måste attrahera vanliga gäster och det är därför vi trycker mycket på att vi satsar på riktiga råvaror.

Vad erbjuder ni för smaker nu?

- Vi försöker gå efter säsong. Vissa smaker har vi hela tiden, som kaffe & rom, matcha-te och dammsugarpralinen. Vår signaturpralin är "morotskaka". Först gör vi en marmelad med morötter och ingefära och alla andra smaker som en morotskaka ska ha. Sen har vi även en fyllning på vit choklad med citron. Just nu testar jag att kallröka choklad.

Var kan man köpa pralinerna?

- På vår hemsida pure-joy.se. Vi skickar till hela landet, men bor du i Stockholm kan du hämta upp dem hos oss.



Pure Joy drivs av Eugen Stolin och Mykola Bondarenko och de tillverkar praliner både till restauranger och caféer, men även till privatpersoner. Kolla in hemsidan pure-joy.se för att beställa hem en ask!

NYHET! EN GOD VANA KOMMER SÄLLAN ENSAM



Vi på Kung Markatta tror på att hitta en balans mellan livets olika delar. Ett svårt pussel ibland. Men en ny god vana leder ofta till fler, och små förändringar kan skapa större. Därför lanserar vi nu tre växtbaserade drycker på mandel, kokos och soja. Ekologiska så klart och framställda med omsorg på riktigt bra råvaror. Hitta din favorit och botanisera bland recepten på kungmarkatta.se





PLANT-BASED JAPAN

Det japanska köket bjuder på mer än sushi och sashimi. Upptäck läckra växtbaserade klassiker och nya favoriter. Här bjuder Thess på en flört mellan det japanska köket och sina växtbaserade favoriter. Det blir allt från krispig gurksallad och plättar med ingefärsdoftande tahinisås till matiga bowls med sallad och soppa. Och så en enkel matchadessert - som likaväl kan serveras till frukost. Häng med!

RECEPT OCH FOTO: THERESE ELGQUIST

SMÅRÄTTER

KIMCHIPLÄTTAR MED TAHINI- OCH INGEFÄRS-SÅS

4-6 portioner  

En twist på den klassiska japanska pannkakan okonomiyaki (försök uttala det om du kan), här med smakrik kimchi i smeten! Toppa med groddar och skott för fräschör och extra näring, och gärna hackat päron för god sötma. Mixa enkelt ihop en läcker sås med smak av sesam och ingefära att servera till.

3 stora nävar strimlad vitkål
10 cm purjolök
1 dl kimchi (finns att köpa färdig i den kyllda grönsaksdisken)
1 dl havremjöl
1 dl kikärtsmjöl
2 dl vatten
2 nävar färsk persilja, grovhackad
½ tsk salt
rapsolja till stekning

Tahini- och ingefärssås

1 dl ljus tahini
1 dl vatten
2 msk tamari
1 msk äppelcidervinäger
2 cm färsk ingefära, skalad
salt

Till servering
rädisskott
alfalfagroddar
sesamfrön
päron, tärnat

1. Strimla vitkålen fint. Skär purjolöken på mitten, skölj noga och strimla fint. Lägg kål och purjolök i en bunke och massera med salt. Ställ åt sidan i 10 minuter. Strimla kimchin.
2. Vispa ihop mjöl och vatten i en separat bunke. Vänd ner kål, purjo och kimchi och rör ihop väl. Vänd ner den hackade persiljan och rör om. Låt stå i 10 minuter.

3. Mixa ihop ingredienserna till tahini- och ingefärssåsen i en höghastighetsmixer tills du får en fluffig sås (har du ingen stark mixer kan det vara bra att riva ingefäran innan du mixer). Smaka av med salt.
4. Värm upp olja i en stekpanna, klicka ut skedar av smeten och platta till lätt. Stek på medelvärme i ett par minuter på båda sidor, tills du får en fin gyllene yta. Gör likadant med resterande smet.
5. Servera plättarna med skott, groddar och päron. Ringla över tahinisåsen och strö över sesamfrön.

TERIYAKIMARINERAD ÄRTTEMPEH MED FRÄST PAK CHOI OCH SESAMFRÖN

4-6 portioner  

Teriyaki är en annan klassisk japansk rätt som innefattar någon form av stekt protein, vanligtvis kött eller fisk, som marinerar i en söt sojasås – och det är just såsen som ger den speciella teriyakismaken. Här har jag gjort min egen variant där jag marinerar tempeh gjord på svenska gula ärtor innan jag bakar den i ugnen. Toppa med ett enkelt fräs på pak choi och lite smulad nori (som du annars kanske känner igen från sushi) och du har en ugod enkel sidorätt – eller varför inte en perfekt proteinkälla att servera med flera smårätter.

400 gram ärttempeh
2 pak choi
rapsolja till stekning
flingsalt
nymalen svartpeppar

Teriyakimarinad

1 dl tamari
1 dl vatten
2 msk risvinäger
2 medjooldadlar, urkärnade

"Här har jag gjort min egen variant där jag marinerar tempeh gjord på svenska gula ärtor"

2 vitlöksklyftor
1 cm färsk ingefära, skalad

Till servering
smulad nori *
sesamfrön
tamari

1. Mixa alla ingredienser till marinaden helt slätt i en höghastighetsblender (har du ingen stark mixer kan det vara bra att riva ingefäran innan du mixer med exempelvis stavmixer). Skär tempehn i skivor, blanda med marinaden. Låt marinerar i 15 minuter.
2. Värm ugnen till 175 grader. Lägg tempehn på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta mitt i ugnen i 10 minuter, vänd runt efter halva tiden och pensla samtidigt med marinaden.
3. Skölj och strimla din pak choi. Börja med att fräsa stjälkbitarna i lite olja tills de mjuknar. Släng ner blasten och fräs i ytterligare 1 minut. Salta och peppra lätt.
4. Lägg upp tempehn på ett fat och toppa med pak choi-fräset. Strö över sesamfrön och nori. Servera med tamari vid sidan av.

* Lägg in ett par noriark i ugnen på 175

graders värme i 5 minuter. Ta sedan ut och smula till ett fint smul.

KRISPIG GURKSALLAD MED SESAM

4-6 portioner  

Du hittar gurksallad som "side dish" på de flesta restauranger runt om i Japan. En enkel, fräsch och lätt sallad med krispiga grönsaker och en snabbfixad marinad på sesamolja och tamari. En rätt som passar både som förrätt och som tillbehör till en middag. Jag är väldigt förtjust i att ha just en eller ett par sådana här rätter när jag bjuder på flera olika, där vissa är tillagade. Att ha något raw med bidrar med en god krispighet!

1 gurka
100 g svenska sockerärtor
1 msk oskalade sesamfrön

Vinägrett

2 msk sesamolja (välj gärna en på rostade sesamfrön för extra mycket smak)
2 msk tamari
1 msk risvinäger
1 tsk lönnsirap
½ röd chilipeppar
salt

1. Dela gurkan på mitten på längden, skrapa ur kärnorna och skär resten i skivor. Skölj och strimla sockerärtorna på längden. Lägg i en skål.
2. Dela chilin på mitten, ta bort frön och fröfästen (vi vill åt smaken av chilin, men inte nödvändigtvis så mycket hetta som ju sitter i just dessa bitar), hacka fint. Vispa ihop ingredienserna till vinägretten. Smaka av med salt.
3. Häll vinägretten och sesamfröna över grönsakerna och sväng runt dem. Låt gärna stå i minst 30 minuter innan servering.



*Krispig gurksallad
med sesam*



*Teriyakimarinerad
tempek med fräst pak
choi och sesamfrön*



*Kimchiplättar med
tahini- och ingefärssås*

*Misoramen med alger,
shiitake och rökt tofu*



*Donburi med väris
och sötpotatis*



HUVUDRÄTTER

MISORAMEN MED ALGER, SHIITAKE, MAJSKRÄM, KRISPIGA GRÖNSAKER OCH RÖKT TOFU

4 portioner  

Ramen, nudelsoppa på japanska! En smakrik och värmande buljong som serveras med en rad olika grönsaker och någon proteinkälla – svårare än så behöver det inte vara! Och det bästa är att du kan variera en ramen i näst intill oändlighet. Låt det som finns hemma i kylen eller det som är i säsong värmas upp i den heta buljongen och vips så är maten serverad. Grunden i min ramen-buljong är mörk misopasta som får koka ihop med lite svamp och purjolök en stund. Här fyllde jag ut med nudlar, krispiga grönsaker, majskräm för extra krämighet, rökt tofu och så lite peppriga rädisskott på toppen.

Misobuljong

100 g shiitakesvamp
20 g valfria torkade alger,
exempelvis remtång (sea spaghetti)
eller kombu
10 cm purjolök
1,2 liter vatten
2 msk ekologisk mörk misopasta
2 msk tamari
1 msk risvinäger
1 msk rapsolja

Nudlar

4 portioner sobanudlar
1 pak Choi, finstrimlad
2 morötter
100 gram svenska sockerärtor
230 gram rökt tofu

Majskräm

150 gram majskorn

1 msk ljus tahini
½ dl vatten
flingsalt

Till servering

rädisskott
alfalfagroddar
camelinafrön eller oskalade
sesamfrön

Misobuljong

1. Borsta svampen och skär i strimlor. Dela purjolöken på mitten, skölj noga och strimla fint.
2. Lägg svamp och lök i en kastrull, tillsätt resten av ingredienserna till buljongen och koka upp. Låt puttra på svag värme under tiden du förbereder resten, gärna i minst 30 minuter.

Nudlar

1. Förbered nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Strimla pak choien fint. Strimla morötterna med en julienneskalare eller potatisskalare. Strimla sockerärtorna fint på längden. Skär tofun i tunna bitar.

Majskräm

Mixa ingredienserna till majskrämen till en bitig röra, smaka av med salt.

Servering

1. Ta av buljongen från värmen. Tillsätt pak choien och låt stå 10 minuter.
2. Fördela buljongen i fyra djupa skålar. Gör likadant med resterande komponenter: nudlar, morötter, sockerärtor, tofu och majskräm.
3. Toppa med rädisskott och alfalfagroddar. Strö över camelinafrön eller sesamfrön. Servera direkt!

DONBURI MED RÅRIS, SÖTPOTATIS, FRÄST SVAMP OCH FURIKAKE

4 portioner  

Donburi – lite som sushi i salladsform!

En genialisk rätt där gott ris toppas med lite av varje, ett perfekt sätt att leka med smaker och texturer för att skapa riktigt goda och spännande rätter! Min variant av kryddmixen furikake blandar du enkelt ihop själv av smulad nori, näringsjäst, sesamfrön och salt – gott att göra extra av och strö över det mesta (allt från avokadomacka till soppor, sallader och matiga våfflor).

4 portioner råris

250 g sötpotatis
100 g shiitake
150 g svartkål
½ tsk sesamolja
1 tsk camelinafrön eller oskalade
sesamfrön
5 cm gurka
1 msk äppelcidervinäger
4 rädisor
2 nävar böngroddar
salt
nymalen svartpeppar

Furikake

2 msk norialger
2 msk oskalade sesamfrön
1 msk näringsjäst
1 tsk flingsalt

Till servering

färsk koriander
krasse
tamari

Furikake

Blanda ihop ingredienserna till furikaken.

”Det bästa är att du kan variera en ramen i näst intill oändlighet”

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen, låt svalna.
2. Värm ugnen till 175 grader.
3. Skrubba sötpotatisen, skär i tärningar. Blanda med lite olja och lägg på en bakplåt. Rosta i mitten av ugnen i 15-20 minuter, tills potatisen är helt mjuk.
4. Skär svampen i tunna skivor, fräs i lite vatten tills de mjukats och blivit lätt krispiga i kanterna.
5. Koka upp en kastrull med vatten. Strimla svartkålen och släng ner i det kokande vattnet, dra av från värmen, sätt på ett lock och låt dra i 5 minuter. Håll av, låt svalna och sväng runt kålen med ½ tsk sesamolja, camelinafrön, en nypa salt och svartpeppar.
6. Skiva gurkan mycket tunt. Lägg i en skål med vinägern och låt dra i 5 minuter. Skiva rädisorna mycket tunt. Lägg i iskallt vatten i 5 minuter för extra krisp.
7. Fördela riset i fyra skålar. Toppa med sötpotatis, svamp, kål, gurka, rädisor och böngroddar. Strösla över furikaken. Servera med koriander, krasse och tamari.

DESSERT

MATCHAYOGHURT MED DADEL-KARAMELLSÅS, PÄRON OCH BLOMSTRÖSSEL

4 portioner

En dessert där det japanska théet matcha är stjärnan. I Japan används matcha, förutom som thé, i en mängd olika desserter – småkakor, puddingar och tårter. Här gör jag en riktigt snabb dessert med växtbaserad yoghurt som bas (allra helst kokosyoghurt, även om den kanske inte är speciellt vanlig i Japan), gärna en lite fetare variant, och blandar snabbt och enkelt med lite matchapulver och lönnsirap efter behag. Toppa med en enkel dadelkaramellsås och lite blå blommor.

Psst... Blomströssel är en blandning av en eller flera sorters torkade blommor. Finns i välsorterade matbutiker, tehandel eller på nätet, t ex happygreen.se.

6 dl naturell osötad växtbaserad yoghurt, gärna kokos- eller cashewbaserad
2-3 msk lönnsirap
2-3 tsk matchapulver
½ tsk vaniljpulver

2 små fasta päron
ev. blomströssel

Dadelkaramellsås
6 medjooldadlar, urkärnade
1 ½ dl vatten
1 msk färskpressad ekologisk citronjuice
1 nypa flingsalt

1. Rör ihop yoghurt, lönnsirap, matcha och vaniljpulver slätt.
2. Tärna päronen fint.
3. Mixa dadlar, vatten, citron och salt helt slätt i en höghastighetsmixer. Tillsätt eventuellt lite mer vatten för en lösare kolasås.
4. Fördela yoghurten i fyra glas. Toppa med kolasås, päron och eventuellt blomströssel.

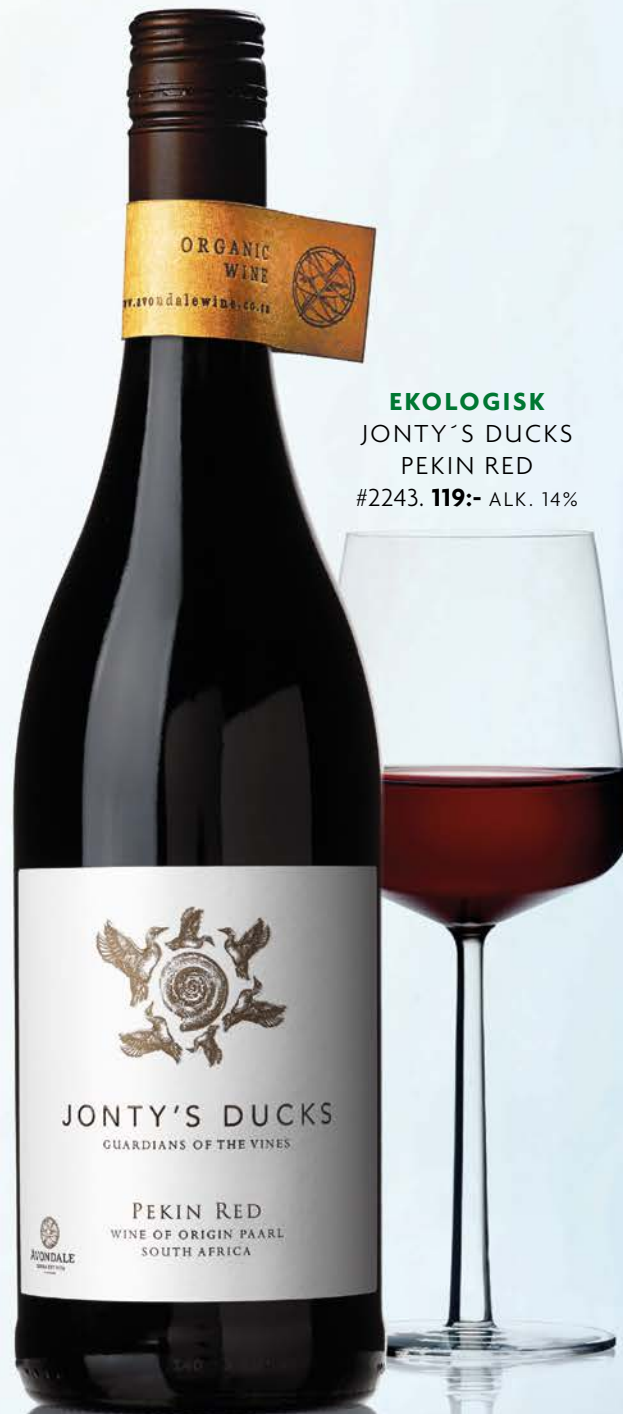


Naturens vingslag

Vad har egentligen ankor och vinodling gemensamt? Det kan Johnathan Grieve på den ekologiska vingården Avondale i Sydafrika berätta. Istället för att använda bekämpningsmedel har han anlitat en flock ankor som får patrullera som vingårdens poliser och mumsa i sig de sniglar som kan vara ett problem under vår och sommar. För att skänka de hårt arbetande ankorna lite välförtjänt uppmärksamhet har han döpt flera av sina viner till Jonty's Ducks.

Jonty's Ducks Pekin Red från Avondale är ekologiskt certifierat, veganvänligt, varsamt producerat och helt fritt från artificiella tillsatser. Ett härligt vin med fyllig doft och lång eftersmak.

"Titta efter flaskan med den ekologiska ringmärkningen runt halsen."



EKOLOGISK
JONTY'S DUCKS
PEKIN RED
#2243. 119:- ALK. 14%

Friends of
Handpicked

Är du intresserad av spännande och goda viner? Kom med oss i **FRIENDS OF HANDPICKED**. Tips, kunskap, provningar och senaste nytt om oss på Handpicked Wines och alla våra viner. Registrera dig för vårt nyhetsbrev på vår hemsida **handpicked.se**

Alkoholkonsumtion under graviditeten kan skada barnet.

Smakbärare på box!

NY
DESIGN

A Målar

Veganvänligt



INNEHÅLLER
SUFETER

3

LITER



ART NR



13,5%
ALC BY VOL



ORGANIC RED WINE
SHIRAZ CABERNET SAUVIGNON MERLOT



**Alkohol är beroende-
framkallade**



SVAMP, SVAMP OCH ÄNNU MER SVAMP!

Det är inte bara fridfullt och avkopplande att plocka sin egen svamp, det är minst lika rogivande att tillaga den. Oavsett om du traskar runt i skogen eller köper färdigplockad så är här några rätter du bara måste testa.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

LANGOS MED STEKTA KANTARELLER

4 st 

Man tröttnar måhända aldrig på en kantarelltoast men vill man testa något annat så är det också ljuvligt gott att servera kantarellfångsten på en langos ihop med fraiche och hackad rödlök.

Deg

8 g jäst

1 dl ljummet vatten

½ kall kokt potatis (ca 30 g)

2 ¼ dl vetemjöl + mer till utbakning
¾ tsk salt

Till servering

1,2 liter ansade och putsade kantareller

3 msk mjölkfritt margarin

ca 1 dl crème fraîche, t ex Planti

Cooking Fraiche eller Oatly iFraiche

1 tsk citronsaft

2 mindre rödlökar, finhackade
salt

svartpeppar

Deg

1. Smula jästen i en bunke och lös upp i vattnet.

2. Riv den kokta potatisen på fina sidan av rivjärnet och blanda ner i degen tillsammans med mjöl och salt. Täck med bakduk och låt jäsa i 45 min.

3. Stjälp ut degen på mjölat bakkbord, dela degen i fyra bitar, rulla bollar och kavla sedan ut dem till knappt 1 cm tjocklek. Låt jäsa ca 10 minuter och värm under tiden rikligt med olja till 180 grader i en kastrull eller stekpanna.

4. Friterar bröden, ett åt gången, i några

minuter på varje sida eller tills de får gyllene färg. Förflytta de färdigfriterade bröden till ett galler med hushållspapper under och låt svalna något.

Servering

1. Stek kantarellerna i margarin tills de har fått fin färg. Salta och peppra efter smak.

2. Blanda crème fraîche med citronsaft och smaka eventuellt upp med salt och peppar.

3. Bred crème fraîche på de friterade bröden, toppa med rödlök och kantareller.

VEGO:s dryckestips

Spier signature
Sauvignon blanc
semillon

Art nr: 2234

Pris: 79:-



FILODEGSPIROGER MED SVAMPSTUVNING

8 st 

Perfekt utflyktsmat på nästa svampjakt i skogen. Packa en korg med piroger och en termos med kaffe eller te och slå dig ner på en mosklädd sten. Här passar de flesta vanliga matsvampar, gärna t ex champinjoner eller soppar, så det har inte så stor betydelse vilka matsvampar du får med dig hem i korgen.

270 g blandad svamp,
t ex champinjon och sopp
1 schalottenlök, finhackad
2-3 msk mjölkfritt margarin
till stekning
1 tsk torkad timjan
1 msk vetemjöl
1 vitlöksklyfta, riven
2 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
1-2 msk tamarisoja
1 tsk dijonsenap
75 g färsk spenat eller svartkål
svartpeppar

ev. salt
1 förpackning filodeg

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär svampen i bitar. Fräs lök, svamp och timjan, salt och peppar i margarinet tills löken är helt mjuk och svampen fått fin färg.
3. Strö på vetemjölet och rör ut så att det blandas med det övriga. Håll på grädden och tillsätt vitlök, tamari och senap. Rör samman så att allt blandas väl och rör sedan i spenaten. Låt puttra tills stuvningen har tjocknat och inte längre är rinnig.
4. Ta fram ett filodegsark och dela det så att du får två bitar som ungefär har måtten 20 x 35 cm. Pensla med olja och lägg det ena arket på det andra. Klicka ut en klick stuvning i hörnet på filodegen och vik sedan degen på mitten så att filodegen nu har måtten 10 x 35 cm i stället. Vik sedan ihop längden så att du får en triangelformad pirog. Pensla med olja och lägg på en bakpappersklädd plåt. Upprepa tills fyllningen är slut.
5. Baka i ugnen i ca 20 minuter eller tills pirogerna har fått fin färg.



Nästan din egen sol

WINTER IS
COMING



VITAMIN D3 VEGAN

Vi är extra stolta över vår veganska D-vitamin! Denna vegetabiliska form av vitamin D3 är utvunnet från lav.

Kapslarna innehåller även ekologisk kokosolja för att ge ett bra upptag av D-vitaminet i kroppen, då det är ett fettlösligt vitamin.

Inte nog med det, denna produkt är registrerad av Vegan Society.

Återförsäljare



HÄLSOKRAFT

apotea.se

BODYSTORE.COM

APOTEK



Great Earth®



greatearthscandinavia
greatearth.se

NUDELSOPPA MED OSTRONSKIVLING

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd risnudlar

Den här nudelsoppan är en riktig snabblagad middagsfavorit med mycket smak och karaktär. Tillbehören kan enkelt varieras beroende på vad du har hemma. På bilden är soppan bland annat toppad med blad av shungiku, en asiatisk blomsterväxt som kan vara svår att få tag i här men som är enkel

att odla själv. Ostronskivlingen kommer helt till sin rätt i den här soppan och dess lite trådiga konsistens påminner nästan om kokt kyckling. Får du inte tag i ostronskivling går det också utmärkt att ersätta den med champinjoner.

25 g riven ingefära (ca 1 ½ msk)
3 vitlöksklyftor, rivna
1 msk röd eller grön currypasta, eller efter smak
1-2 msk olja
1 burk kokosgrädde à 400 ml
7 dl vatten eller grönsaksbuljong
2 msk tamarisoja

250 g ostronskivling
3 dl färska skalade bondböner
2 nävar haricots verts
2 nävar babyspenat
2 stora salladslökar eller färsk lökblast, tunt skivad
ca 250 g ris-, glas- eller vetenudlar eller 600 g udonnudlar

Andra goda tillbehör: färsk koriander, limeklyftor, sockerärtor, hackad chili, kokt broccoli

1. Fräs ingefära, vitlök och currypasta i olja i en kastrull ett par minuter.

2. Häll på kokosgrädde, buljong och tamari och låt koka upp.
3. Bryt ostronskivlingen i bitar och lägg ner i soppan och låt sjuda ca 5 minuter.
4. Koka upp vatten i en kastrull. Koka bondböner och haricots verts ca 5 minuter eller tills de har lagom tuggmotstånd. Fiska upp med hjälp av en hålslev och fördela i fyra portionsskålar tillsammans med spenat.
5. Lägg ner nudlarna i det kokande vattnet och koka dem enligt anvisning på förpackningen. Håll av vattnet och fördela nudlarna i skålarna. Häll på soppan och toppa med skivad salladslök.



KANTARELLPASTEJ



För nötfritt alternativ använd solroskärnor

En snabblagad pastej perfekt på en bit knäckebröd eller mörkt rågbröd att äta ihop med ättiksgurka.

5 dl ansade och borstade kantareller
1 dl valnötter eller solroskärnor
1 dl persilja
3-4 msk rapsolja eller till önskad

konsistens
1 liten vitlöksklyfta
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar

1. Stek kantarellerna i olja tills de har fått fin färg. Ta från värmen och stjälp över till en mixerskål.
2. Tillsätt övriga ingredienser och mixa samman till en bredbar pastej. Tillsätt mer olja om konsistensen är för stabbig.



VEGO:s dryckestips

Aldea

Art nr: 19005

Pris: 50 kr



PIZZA BIANCO MED KARELLISERAD LÖK, SALVIA OCH SVAMP

4 pizzor 

Den här pizzan blir riktigt höstlig och god med mustiga toner från salvia och karelliserad rödlök. Inled hösten med att bjuda hem kompisgänget på pizzakväll eller ta en heldag med start i svampskogen!

Deg

15 g jäst

3 ½ dl ljummet vatten

1 msk olivolja

¾ msk havs- eller himalayasalt

8 dl vetemjöl + mer till utbakning

Topping

2 stora rödlökar eller 4 mindre, tunt skivade

ca 20 blad färsk salvia, hackade

250 g skogschampinjoner eller blandad skogssvamp, skivad

4 dl riven ost, t ex växtbaserad som Violife Original Block

3 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly iFraiche

2 vitlöksklyftor, rivna
svartpeppar

Deg

1. Smula jästen i en bunke och lös upp den med vattnet.
2. Tillsätt olivolja, salt och mjöl och rör samman till en deg. Dela degen i fyra bitar och rulla fyra jämna, fina bollar. Strö mjöl i botten på ett fat, lägg över degbollarna med utrymme för jäsningsen, pudra mjöl över och täck med plastfolie. Låt jäsa en timme i rumstemperatur.
3. Flytta degen till kylskåpet och låt kalljäsa 5-8 timmar. Vill du skynda på jäsprocessen kan du låta degen jäsa två timmar i rumstemperatur i stället.

Topping

1. Sätt ugnen på 250 grader eller högsta temperatur och låt gärna en baksten värmas med.
2. Stek löken med salvia i olja i en stekpanna på låg till medelvärme tills den är mjuk, glansig och mörknar i färg.
3. Blanda samman den rivna osten med crème fraîche och vitlök och smaka av med svartpeppar.
4. Ta fram degen och platta ut en tunn pizzabotten med händerna eller med hjälp av en kavel på mjölat bakbord. Förflytta botten till ett bakplåtspapper.
5. Bred ostkrämen på botten. Lägg på karelliserad lök och de skivade svamparna.
6. Förflytta pizzan till ugnen, enklast med en bakspade, och baka några minuter innan du försiktigt drar ut bakplåtsappret och låter pizzan bakas klar, totalt ca 8-10 minuter eller tills den fått önskad färg. Upprepa samma procedur med resterande bottnar. Toppa eventuellt de färdiga pizzorna med tex rucola. På bilden används röd trädgårdsmålla.

Delicious nutritious ...

När det skall vara enkelt att äta gott och grönt.
Helt naturligt – inga konstigheter.



- Se hela sortimentet på www.edgyfoods.se

Cups To Go finns också på COOP.

Edgy
Foods



FORSKA UTAN
DJURFÖRSÖK

Främjar framtidens moderna forskning – utan djurförsök

Många tror att djurförsök är ofrånkomligt – ett nödvändigt ont, men det finns alternativ och för att nå ännu längre krävs mer resurser.

För att djurförsök ska kunna ersättas krävs alternativ som är minst lika bra. Vi måste kunna bota sjukdomar med hjälp av nya läkemedel, och produkter ska vara säkra att använda. Nya moderna cell- och datorbaserade metoder gör forskningen snabbare, mer kostnadseffektiv och mer relevant för människans hälsa.

Forska Utan Djurförsök är ofta en av de första bidragsgivarna till nya innovativa projekt som har som mål att ersätta djurförsök. Tack vare oss kan forskare snabbare visa upp resultat och därmed kunna få stöd hos större finansörer.

Du kan hjälpa till. Stöd oss – för både människans och djurens skull.

Forska Utan Djurförsök är en forskningsstiftelse grundad 1964.

Syftet är att stödja forskning som leder till att djurförsök ersätts med moderna djurfria metoder. Stöd framtidens forskning: pg 90 70 90-5, swish 1239070905

forskautandjurforsok.se



Naturvinet från Italien som får imponerande 95 POÄNG AV LUCA MARONI!

VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter lanseras nu ett biodynamiskt naturvin, Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo. Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft. Vinet har nyligen premierats med hela 95 poäng (av maximala 99) av Italiens ledande vinskribent, Luca Maroni.

Saknas vinet i din butik så be butiken beställa hem!

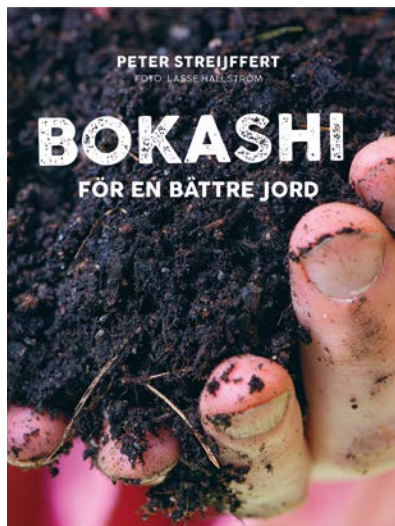


ARTNR: 78230

119 KR

ALK: 14 %

Alkohol kan skada din hälsa.



Bokashi

Bokashi är det nya smarta sättet att ta hand om matavfall. Det funkar lika bra i stan som på landet. I Peter Streijfferts bok *Bokashi – för en bättre jord* (Blue Publishing) får du lära dig allt om denna smidiga kompost som har blivit allt mer populär. **204 kr.**



Zeina lagar grönt

Den alltid populära Zeina Mourtada har nu släppt en vegetarisk kokbok med mat från hela världen. I *Zeina's green kitchen* (Bonnier fakta) bjuds det på bland annat nigerianska bönbiffar, fyllda indiska bröd, irakisk spenatgryta, chilensk potatissoppa och georgisk auberginegryta. **199 kr.**



EN GOD BOK!

Aldrig har uttrycket "en god bok" passat in så väl som på sommarens och höstens fantastiska gröna kokböcker. Här finns allt för livsnjutaren, den hälsosamma, den nyfikna, träningsfantasten och den som bara vill ha enkel, god vegomat.



Grönt för hela familjen

David Frenkiel och Luise Vindahl släpper nu *Little Green Kitchen: enkla vegetariska recept för hela familjen* (Norstedts). Färgglatt, hälsosamt, enkelt och gjort för gammal som ung. Dessutom brutalt vackra bilder. Mycket veganskt eller lätt att veganisera. **219 kr.**



Slipp matstressen

I Ylva Bergqvists bok *PREPP: Vegorecept för en smartare vardag* (Bonnier Fakta) får du tips på hur du förbereder veckans mat för att slippa vardagsstressen. Många recept är veganska eller kan enkelt justeras så att de blir det. **189 kr.**



Gröna proteiner

I *Gröna proteiner* (Lind & Co) serveras vi 50 recept med växtbaserade proteinkällor. Goda och lättlagade vardagsrätter, sallader, mellanmål och sötsaker som erbjuder flera olika välsmakande alternativ till kött och visar vilken stor variation som finns inom det gröna köket. **149 kr.**

Grön träningsmat

I *Vego i världsklass:*

Hållbar mat för en aktiv livsstil

(Norstedts)

utmanar man

fördomar och

myter om

vegetarisk mat och visar att vego är så

mycket mer än bara sallader. Här får du

veta varför ett grönt proteinskifte är så

viktigt, vilka näringsmässiga

utmaningar du ställs inför och hur du på

ett konkret sätt kan komma runt dem.

Skriven av Linda Bakkman, Anna

Richert och Gustav Johansson. **229 kr.**



Smart

vegomat

Julia Tuveesson

är tillbaka

med boken

Käka grönt!

(Norstedts)

Den ultimata

guiden till

skåpmat,

brödmat, plåtmät och annat gott. Här

presenteras smarta och enkla

vegokoncept med utgångspunkt i

grönsaker och rotfrukter – allt för att

göra din gröna matlagning lite

smidigare, roligare och mer kreativ.

189 kr.



Fokusera på dig

I Anja Forsnor

Wärn och

Alexandra

Kamperhaugs

bok *Self-care*

(Norstedts)

fokuserar de

på mat, stress,

träning,

självkänsla och återhämtning. Vad är en

hållbar livsstil? Och hur står man emot

frestelsen att falla för snabba lösningar

när det kommer till träning och hälsa?

189 kr.



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 79 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gomez
Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk:13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gomez

Region:
DO Alicante,
Spanien



Alkohol kan skada din hälsa



Omfamnande höstmat

Säsongen för värmande grytor och omfamnade pastarätter är här! Och för ett extra fylligt och härligt resultat använder jag mig här av Plantis nya växtbaserade alternativ till crème fraîche och grekisk yoghurt.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

SNABB RÖD PESTOPASTA**4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta**

När jag inte orkar laga mat är den här pestopastan klockren. Du rör i princip bara ihop ingredienserna och får en smakrik sås med hetta från Planti Cooking Fraiche Paprika Chili.

pasta för 4 personer

1 gul lök, finhackad

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 msk olivolja

2 dl Planti Cooking Fraiche Paprika Chili

1 msk röd pesto

1 msk näringsjäst, kan uteslutas

salt

svartpeppar

Tomatsallad

1 ask cocktailtomater, halverade

½ rödlök, tunt skivad

2 tsk olivolja

1 tsk rödvinsvinäger

1 tsk torkad oregano

salt

svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Fräs gul lök och vitlök i olivoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.

3. Blanda löken med Planti Cooking Fraiche Paprika Chili, röd pesto och näringsjäst. Smaka av med salt och peppar.

4. Blanda såsen med den nykokta pastan och toppa med tomatsalladen.

Tomatsallad

Blanda samtliga ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar.



BAKADE POLENTAFRIES MED AVOKADOSÅS

4 portioner  

Polentafries är precis vad det låter som – pommes gjorda på polenta – och det är ett kul alternativ till potatis. De blir underbart krispiga och är jättegoda med en sval avokadosås. Planti Greek Style Gurt har en fin syra som passar perfekt till den feta och krämiga avokadon.

8 dl vatten
1 msk flytande grönsaksfond
2 ½ dl polenta
2 msk näringsjäst
2 tsk torkad oregano
2 tsk paprikapulver
salt
olivolja att pensla med

Avokadosås med dill
2 avokador, tärnade
2 dl Planti Greek Style Gurt
½ dl finhackad dill
salt
svartpeppar

1. Koka upp vatten och grönsaksfond i en kastrull.
2. Vispa ner polentan och näringsjäten och fortsätt röra. Låt puttra på i några minuter tills den tjocknar ordentligt.
3. Skrapa ner polentan i en bakplåtspappersklädd ugnform. Ställ in i kylan och låt svalna helt i 1-2 timmar.
4. Sätt ugnen på 225 grader.
5. Skär polentan i stavar och pensla med olja.
6. Blanda oregano, paprikapulver och salt i en skål. Strö över polentastavarna.
7. Lägg polentastavarna på en bakplåtspappersklädd plåt och baka i ugnen i ca 30 minuter eller tills de har fått fint med färg. Servera med avokadosåsen.

Avokadosås med dill
Mixa ihop avokado och Planti Greek Style Gurt med hjälp av en stavmixer. Blanda ner dill, salt och peppar.



VEGO:s dryckestips

Domaine de la
Bournaire

Art nr: 5799

Pris: 109 kr





SVAMPGRYTA MED LINSER

4 portioner

Det börjar bli kallare ute och då vill jag värma mig med alla möjliga grytor. Den här grytan får en fyllig smak av svamp och Planti Cooking Fraiche Natural.

- 1 ½ dl belugalinser
- 1 gul lök, tunt skivad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd paprika, strimlad
- 250 g champinjoner, skivade
- 2 msk grönsaksfond
- 1 msk dijonsenap
- 1 msk tomatpuré
- 2 dl Planti Cooking Fraiche Natural
- 2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

salt, svartpeppar

Till servering
pressad potatis

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills den mjuknar och blir lätt transparent.
3. Vänd ner paprika och champinjoner och stek tills svampen har släppt sin vätska och allt har fått lite färg.
4. Rör ner grönsaksfond, dijonsenap, tomatpuré, Planti Cooking Fraiche Natural och grädde. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Vänd ner de kokta linserna. Servera grytan tillsammans med pressad potatis.



Planti nya växtbaserade Crème fraîche och grekiska yoghurt är unika i sitt slag. Planti Fraiche Natural och Paprika & Chili är båda kokbara och fungerar även bra till kalla såser. Planti Greek Style Gurt är inte kokbar men passar bra till kalla rätter, såser och desserter.



TOFU I KRÄMIG DRAGON-SÅS

4 portioner

Tofu är neutralt i sig men älskar att få simma i en smakrik sås, här med dragon för en touch av bearnaisesås, men samtidigt med hetta från Planti Cooking Fraiche Paprika Chili.

- 500 g fast tofu, tärnad
- 1 gul lök, finhackad
- 15 cm purjolök, tunt skivad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 röd paprika, finhackad
- 2 dl Planti Cooking Fraiche Paprika Chili
- 2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 tsk torkad dragon
1 krm gurkmeja
salt, svartpeppar

Till servering
kokt råris

1. Fräs tofun i olja tills den får fint med färg.
2. Vänd ner gul lök, purjolök, vitlök och paprika. Låt fräsa med tills allt har fått lite färg.
3. Rör ner Planti Cooking Fraiche Paprika Chili, grädde, dragon och gurkmeja. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera grytan tillsammans med kokt råris och en sallad.

Växtbaserad Crème fraîche och Grekisk yoghurt!

Planti kommer nu med tre nya matlagingsprodukter som är krämiga i konsistensen, har en frisk och syrlig smak, är gjorda på en ekologisk bas av soja och fungerar lika bra i matlagningen som motsvarande traditionella mejeriprodukter! Variera mellan Cooking Fraiche Natural (EKO), Cooking Fraiche Paprika Chili och Greek Style Gurt (EKO). Finns i kyldisken på Ica, Coop och City Gross!

KANTARELLSÅS MED GRÖNPEPPARBIFFAR

4 portioner 

Så fort kantarellerna plockar upp är det dags för kantarellsås! Jag älskar att göra den med den lite syrligare Planti Cooking Fraiche Natural och inte enbart grädde som många andra gör.

Kantarellsås

300 g kantareller
2 schalottenlökar, tunt skivade
2 msk rapsolja
2 dl Planti Cooking Fraiche Natural
2 dl grädde, t ex Planti Cooking Original,
havre- eller sojagrädde
1 msk flytande grönsaksfond
1 tsk ljus sojasås
salt
svartpeppar

Grönpepparbiffar

3 dl solrosfrön
1 burk kikärtor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 gul lök, finhackad
1 dl ströbröd
1 dl vatten
1 msk ljus sojasås
1 msk majsstärkelse
1 msk grönpeppar i lag, hackad
salt, vitpeppar

Kantarellsås

1. Fräs kantarellerna i i hälften av oljan tills svampen har släppt sin vätska och minskat i volym.
2. Häll ner löken tillsammans med resterande olja och fräs tills allt har fått fint med färg.
3. Rör ner Planti Cooking Fraiche Natural, grädde, grönsaksfond och sojasås. Koka upp och låt puttra på i fem minuter. Smaka av med salt och peppar.

Grönpepparbiffar

1. Mixa solrosfröna till ett fint mjöl i en matberedare. Häll över i en skål.
2. Skölj kikärtorna och mixa nu dem fint i matberedaren. Häll över i skålen med solrosfrön.
3. Fräs den gula löken i lite olja tills den mjuknar. Vänd ner i skålen tillsammans med ströbröd, vatten, sojasås, majsstärkelse, grönpeppar, salt och vitpeppar.
4. Forma smeten till bollar och stek gyllene i lite olja eller mjölkfritt margarin.

VEGO:s dryckestips

Bonza Reserve
Art nr: 6815
Pris: 79 kr



För pastaälskande vardagsvegetarianer med tzatziki-loving vegansambo

Plantis nya Cooking Fraiche och Greek Style Gurt
är tre nyheter gjorda på ekologiska sojabönor.

De har en fin krämighet med frisk och syrlig
smak. Det här är för dig som gillar att äta grönt,
men ogillar drama i köket. Läs mer på planti.se.

Så gott att alla kan äta grönt.



Mindre drama i köket.

Planti®



Vegansk husmanskost

Gustav Johansson är mannen bakom Sveriges största veganska matblogg - *Jävligt gott*. Han är även aktuell med en genialiskt smarrig bok full med vegansk husmanskost! Här hittar du allt som du kanske inte trodde att du kunde äta som vegan! Kalops, palt, biff med bea, fiskgratäng m.m.

RECEPT: GUSTAV JOHANSSON FOTO: SIMON BAJADA

Berätta lite om din bok *Vegansk husmanskost*!

- Den är i korthet precis det den heter! En bok om växtbaserad husmanskost, något som jag verkligen tyckte saknades på marknaden och behövdes. För mig är det viktigt att slå fast och stå upp för att även den klassiska och traditionella maten ska få vara en del av den nya växtbaserade framtiden, och att vi inte behöver ge upp allt vi älskar bara för att vi vill äta bättre. Jag älskar husmanskost och tycker att det är en trist idé att bara för att det traditionellt innehåller mycket kött, smör och grädde inte ska vara möjligt att äta för oss som väljer bort kött. Och faktum är att vi ju faktiskt inte behöver det. Det är bara att byta ut köttet mot vegokött och grädden mot havregrädde. Och så lite handpåläggning. Men det blir garanterat jävligt gott!

Hur började din kärlek till husmanskost och varför tror du att vi älskar det så mycket?

- Det känns som att jag alltid har älskat husmanskost. Min pappa var väldigt bra på att laga husmanskost, uppvuxen med en matlagande mor på en bondgård som han var, och han stod alltid i köket hemma hos oss under min uppväxt och kokade köttgrytor, stekte pytt i panna eller ugnsbakade torsk. Han var riktigt bra på det också, så för mig var husmanskost aldrig bara skolmaten utan något fint och gott. Jag tror att för de flesta, liksom för mig, så symboliserar den svenska husmanskosten trygghet och traditioner. Det är maten vi växte upp med och som våra föräldrar och



mor- och farföräldrar bjöd på. Det är helt enkelt comfort food i ordets riktiga bemärkelse. För att inte tala om att det finns viktiga traditioner, smaker och tekniker som jag tycker att vi måste ta vara på. Svensk husmanskost är, gjord på rätt sätt, ett riktigt hantverk.

Många har fördomar om att vegansk mat bara är fräscht, nyklippt gräs. Vad har du att säga till dem?

- Att nu för tiden äter nästan halva Sveriges befolkning vego regelbundet flera gånger i veckan. Det säger ju sig självt att alla dessa personer inte gillar samma saker eller vill äta samma saker hela tiden. Ibland vill vi ha nytt och fräscht och ibland tryggt och bekant. Om vi begränsar vegomaten till att bara vara spännande och friska sallader så begränsar vi ganska rejält vilka som kommer att vilja äta den, när och hur ofta. Och tack och lov finns det ju inga regler som säger att vi inte får göra redig och svullig vegomat också. Ännu i alla fall.

Vi är ett väldigt köttigt land fortfarande, vilka tror du är de största utmaningarna just nu?

- Jag tror att om vi ska få fler att äta mer vego så fort som möjligt så måste vi sänka trösklarna. Jobba ännu mer för att visa att vilken mat som helst kan vara vego och se till att fler får smaka på den. Det tror jag bland annat görs jättebra i skolor, på sjukhus och på restauranger. I takt med att de lagar ett bredare utbud av riktigt god vegomat kommer allt fler att inse hur gott och varierat det kan vara. Det andra är så klart att vi måste fortsätta jobba på att göra det

"Det är maten vi växte upp med och som våra föräldrar och mor- och farföräldrar bjöd på"

godare och enklare. Där spelar kockar som du och jag, Mattias, stor roll, men också alla företag som utvecklar nya produkter som gör det lättare för folk att laga god mat utan så mycket ansträngning. När vi slutligen får till tillräckligt många goda råvaror och recept, och tillräckligt många människor har smakat på maten och fattat hur gott och enkelt, och framför allt hur liten skillnad det kommer att vara mellan mat med kött och vegomat, så kommer folk att ställa om. Det är jag helt övertygad om. Ingen äter kött för att de vill djuren eller klimatet illa, de gör det för att det är godare och enklare. Så låt oss göra vegomat godare och enklare.



Gustav Johansson a.k.a. Jävligt gott är the one när det kommer till feel good-mat och det visar han återigen med sin kokbok *Vegansk husmanskost* (Bonnier Fakta). Här bjuds det på viltskavsgryta, palt, kåldolmar och toast Skagen.

VEGO:s dryckestips

Les Pious

Art nr: 2469

Pris: 89 kr



VILTSKAVSGRYTA MED POTATISMOS OCH LINGON

4 portioner

Det var nu länge sedan jag faktiskt åt viltkött, men för ganska många år sedan insåg jag att jag kunde få till den där klassiska viltsmaken ganska bra genom att kombinera smaker och kryddor från miljön där de vilda djuren lever. Det smakar så klart inte rådjurskött, men det smakar utan tvekan vilt. I den här grytan använder jag en kombination av knaperstek och strimlad ostronskivling och strimlat texturerat vegokött för att simulera texturen i renskav och kokar detta i en god gräddsås som har fått koka ner rejält tills den riktigt klubbbar på vegoköttet och gör det saftigt och mustigt.

Viltskav

250 g ostronskivling

1 stor gul lök

300 g vegokött, typ Oumph

10 hela torkade enbär
2 tsk timjan och/eller rosmarin,
torkad eller färsk
2 dl havregrädde
2 tsk mörk kinesisk soja
1 msk mörk grönsaksfond
1 msk svartvinbärsgelé
rapsolja att steka i
salt
svartpeppar

Potatismos

1 kg mjölig potatis
2-3 msk kallpressad rapsolja
eller veganskt smör
1 krm mald muskot
salt
vitpeppar
1-2 dl havregrädde

Stekt svartkål

250 g svartkål
salt
svartpeppar
2 msk rapsolja

½ citron, saften

Till servering rårörda lingon

1. Strimla ostronskivlingen och knaperstek den i lite rapsolja i en stekpanna tills den har släppt all vätska och börjat få färg.
2. Skala och skiva löken och lägg ner den, vegoköttet och några matskedar rapsolja i stekpannan och stek på hög värme tills även vegoköttet har blivit knaprigt och löken har blivit mjuk och något brynt.
3. Krossa enbären med sidan av kniven och blanda ner dem tillsammans med timjan/rosmarin, grädde, soja, fond och svartvinbärsgelé i pannen. Rör om och koka upp. Låt koka i 7-10 minuter tills smakerna har gått ihop och såsen har reducerats ner rejält. Smaka sedan av med salt och peppar.

Potatismos

1. Skala och tärna potatisen och koka

den mjuk i lättsaltat vatten. Håll av i ett durkslag och låt potatisen ånga av en stund.

2. Mosa potatisen tillsammans med veganskt smör eller rapsolja och rör varsamt ner muskot, salt och vitpeppar. Vispa inte för kraftigt, då kan moset släppa för mycket stärkelse och börja bli klistrigt.
3. Späd med havregrädde tills du får en konsistens du gillar.

Stekt svartkål

1. Skölj svartkålen och skär i cirka 4 cm stora bitar. Stek den med lite salt och peppar i rapsolja i en stekpanna tills den börjar mjukna och bli grönare.
2. Pressa över citronsaft och låt steka in snabbt.

Servering

Servera viltskavet ovanpå en generös portion potatismos och toppa med rårörda lingon och stekt svartkål.

KÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS OCH HASSELBACKSPOTATIS

4-6 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt ströbröd

Det här är ett av mina absoluta favoritrecept genom tiderna, och ett av de recept som verkligen hjälpte Jävligt gott att nå en större målgrupp. Jag kommer ihåg första gången jag bjöd någon på detta efter att ha experimenterat fram det. Det var min 30-åriga svåger, som varit vegetarian sen han var sju, som var på middag. Han slickade tallriken ren! Att kunna äta klassisk husmanskost igen, gjord från grunden, tror jag var något varken han eller jag riktigt hade räknat med när vi blev vegetarianer. Husmanskost är ju kött. Punkt. Men tack och lov hade vi fel, och vi var verkligen inte de enda som hade längtat efter en redig tallrik med hemmagjorda köttbullar i gräddsås. Det är än idag ett av mina mest lästa inlägg på bloggen.

Köttbullar

400 g formbar vegofärs, t ex Anamma, Vegme eller Oumph

1 gul lök

2 msk havregrädde

1 ½ msk god grönsaksfond

1 msk mörk kinesisk soja

½ msk mald kryddpeppar

veganskt smör att steka i

salt, svartpeppar

Hasselbackspotatis

10-12 medelstora fasta potatisar, ungefär lika stora

ca 50 g rumsvarmt veganskt smör

1-2 dl ströbröd

Gräddsås

3 dl havregrädde

1 ½ msk grönsaksfond

1 msk svartvinbärsgele (med pektin)

1 msk mörk kinesisk soja

1 tsk torkad timjan

5 torkade enbär

salt

svartpeppar

Pressgurka

1 stor gurka

3 krm salt

2 msk ättikspirt (12 %)

1 dl vatten

3 msk socker

½ krm vitpeppar

1 liten näve hackad persilja

Rårörda lingon

3 dl färska lingon

1-1 ½ dl socker

Köttbullar

1. Ta fram den formbara färsen och låt den ligga i



rumstemperatur i cirka 45 minuter.

2. Skala och finhacka den gula löken, ju finare desto bättre!

3. Blanda ner löken tillsammans med övriga ingredienser i färsen och blanda för hand. Smaka av färsen. Den ska inte vara FÖR starkt kryddad, men ha en ganska tydlig mustig karaktär av lök och kryddpeppar.

4. Forma smeten till små bollar, cirka 2 cm i diameter. Hetta upp en stekpanna och stek köttbullarna i omgångar i rikligt med matfett på hög värme tills de har fått fin färg och känns fasta. Ställ köttbullarna åt sidan så länge och gör gräddsåsen i stekresterna från köttbullarna.

Hasselbackspotatis

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Skala potatisarna och skär tunna jämna skåror ungefär ¾ igenom dem med en kniv. Det hjälper om du håller potatisen i en träslev eller sked så riskerar du inte att skära hela vägen igenom.

3. Lägg potatisen i en ugnsfast form och bred ut en klick veganskt smör på varje. Om smöret är rumstempererat är det mycket lättare att få det att fastna.

4. Tillaga potatisen mitt i ugnen i 20 minuter. Ta ut dem, bred på mer smör och låt det smälta ner i skåror och strö över rikligt med ströbröd. Ställ in i ugnen i ytterligare 25 minuter, eller tills ytan är krispig och potatisen är mjuk rätt igenom.

Gräddsås

1. Blanda alla ingredienser till gräddsåsen i stekpannan som du nyss stekte köttbullarna i och låt koka ihop i 2-3 minuter.

2. Smaka av med salt och peppar och låt köttbullarna koka med på nytt den sista minuten.

Pressgurka

1. Skölj gurkan eller skala den om du vill. Skiva den tunt med en kniv, osthyvel eller mandolin.

2. Lägg skivorna på en tallrik eller skärbräda och salta dem. Lägg därefter en annan tallrik eller skärbräda ovanpå dem så att de ligger i press och ställ något tungt på. Låt dem ligga så i 30-40 minuter så att de släpper en del vätska.

3. Rör ihop resten av ingredienserna i en skål och vispa tills sockret har löst sig. Häll av vätskan från gurkan och blanda ner skivorna i lagen. Häll över allt i en ren glasburk och låt stå i kylskåpet i minst 1 timme före servering.

Rårörda lingon

1. Blanda lingon och socker i en skål och mosa dem lätt med en gaffel. Om de är frysta får du kanske värma dem lite kort i mikron eller i en kastrull så att de går att mosa.

2. Smaka av med mer socker eller lingon tills du hittar den balans mellan sötma och syra som du föredrar. Klart



PLANKSTEK MED BEARNAISESÅS

4 portioner



När jag växte upp i Borlänge åt vi väldigt sällan ute på restaurang. Ett av mina starkaste minnen från när vi någon gång gjorde det var de ständigt närvarande plankstekarna på grannarnas bord. Den numera nedlagda restaurangen vid turistbyrån hade till och med en nummertavla på väggen där man räknade antalet serverade plankstekar sedan restaurangens öppnande. Ingen rätt symboliserar nog 90-talets svenska köttlyxande så mycket som planksteken. Biff med bea, några ursäktande grillade grönsaker och en herrans massa krispigt bakat potatismos. Jag fattar grejen, det gör jag, men här kommer en uppdaterad version för 2000-talet. Lite fräschare, minst lika gott.

Biff

200 g naturella valnötter
2 gula lökar
4 vitlöksklyftor
800 g portabellosvamp
3 msk potatismjöl

spadet från 1 förpackning kikärtor

1 ½ dl havregryn
1 msk mörk kinesisk sojasås
1 msk svampfond
rapsoja att steka i
salt
svartpeppar

Bearnaisesås

2 dl vegansk majonnäs
2 tsk näringsjäst
½ krm gurkmeja
1 tsk vitvinsvinäger
1-2 krm cayennepeppar
1 tsk torkad dragon
salt
½ krm svart salt, kala namak
(kan uteslutas)

Duchessepotatis

1 kg mjölig potatis
50-100 g veganskt smör
(efter smak och samvete)
1 dl kikärtsspad
salt
vitpeppar

Övriga tillbehör

1 knippe färsk sparris
4 färska tomater

Biff

1. Rosta valnötterna i en torr stekpanna och lägg åt sidan så att de får svalna lite.
2. Skala och finhacka lök och vitlök. Rensa och hacka svampen. Hetta upp rapsoja i en stekpanna på medelvärme. Lägg i lök och svamp, salta och peppra och bryn tills de får rejält med färg. Eventuellt får du steka i omgångar om du inte får plats med allt på en gång. Salta och peppra löpande.
3. När du har stekt allt, blanda ner valnötter, potatismjöl, kikärtsspad, havregryn, soja och fond och rör om så att allt blandas.
4. Lägg ungefär hälften av fräset i en bunke och mixa med mixerstav. Tillsätt resten och rör ihop så att du får en blandad konsistens, detta hjälper färsen att binda bättre. Om smeten är för blöt blandar du ner lite mer havregryn, är den för fast rör du ner lite extra rapsoja. Smaka av med salt och svartpeppar.
5. Forma 4-6 stycken "stekar" på cirka 150 g vardera. Stek dem i några minuter på varje sida i en stekpanna på medelvärme och ställ åt sidan så länge.

Bearnaisesås

1. Blanda majonnäs, näringsjäst och gurkmeja i en skål. Smaka av med vinäger, cayennepeppar, dragon, salt och svart salt.
2. Låt stå i 30 minuter i kylen och smaka därefter av igen. Servera såsen kall.

Duchessepotatis & tillbehör

1. Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten.
2. Håll av kokvattnet, rör ner smör och kikärtsspad och mosa potatisen med en potatisstöt till ett fint mos. Smaka av med salt och vitpeppar.
3. Sätt ugnen på 225 grader.
4. Skölj sparris och skär av den nedersta träiga delen. Skölj tomaterna och halvera dem.
5. Spritsa duchessepotatis runt kanten på ugnfasta serveringsplankor, eller en plåt med bakplåtspapper, och lägg biffarna i mitten tillsammans med sparris och tomat.

Grädda mitt i ugnen i 15-17 minuter eller tills grönsakerna och potatisen har fått fin färg och biffen är fast rätt igenom. Servera med bearnaisesåsen.



RAGGMUNKAR MED FEJKON

4-6 portioner 

Riktigt bra raggmunkar kan vara bland det bästa som finns. Det enda problemet är att de tenderar att vara aningen åt det ohälsosamma hållet. I alla fall om de steks så som jag lärde mig av en kock som arbetar på lunchrestaurangen i Sandvikens Folkets hus, där de varje tisdag steker raggmunkar på cirka fyrtio liter smet. Enligt honom ska en äkta raggmunk mer eller mindre friteras i smör för att få de där riktigt krispiga kanterna. Och banne mig

om det inte funkar minst lika bra i veganskt smör. För det gör det. Och visst kan du steka dina raggmunkar i rimliga mängder smör om du vill. Men då blir det inte alls lika magnifikt.

Raggmunkar
2 ½ dl vetemjöl
4 dl havredryck
5 msk kikärtsspad
1 tsk salt
800 g fast potatis
veganskt smör att steka i

Skivat fejkon
230 g rökt tofu

2 msk ljus soja
1 tsk liquid smoke
1 tsk agavesirap
2 msk rapsolja

Till servering
rårörda lingon

Raggmunkar
1. Blanda mjöl, havredryck, kikärtsspad och salt i en bunke och låt dra en stund.
2. Skala under tiden potatisen och riv den grovt på rivjärn direkt ner i bunken med smet.
3. Hetta upp rikligt med veganskt smör i en stekpanna. Håll i ½-1 dl smet per

raggmunk och stek på hög värme tills de har blivit genomstekta och gyllenbruna på undersidan. Platta till potatisrivet med stekspaden så att det inte hamnar i en klump mitt i raggmunken.

4. Låt svalna något innan du serverar dem så sätter sig konsistensen bättre.

Skivat fejkon
1. Skär tofun i skivor och lägg i en plastpåse tillsammans med övriga ingredienser och låt marinera i 30 minuter.
2. Håll hela påsens innehåll i en stekpanna och stek tills all marinad har absorberats av tofun och den har blivit knaprig, utan att brännas.

JAG TYCKER MYGGEN KAN BLI VEGANER

Det är kväll efter sommarens hittills varmaste dag. Jag sitter i mina kompisar Markus och Jessicas kök i Gubböle, utanför Umeå. Det har precis blivit så pass svalt att de orkar ta tag i det sista som står på att-göra-listan innan semestern är slut. Markus skruvar fast den sista plankan på den nybyggda bron, samtidigt som han försöker undvika att bli stucken av getingarna som byggt bo under den. Jessica målar om det röda garaget som vetter mot E12:an. På spisen står resterna efter middagen kvar: min paradrätt - vegansk tacolasagne.

Några timmar tidigare stod Markus och Jessica lutade över mig när jag pedagogiskt visade hur lasagnen skulle apteras, enligt den magiska formeln: bechamelsås - lasagneplattor - färssås - spenat - bechamelsås - lasagneplattor - färssås - spenat - bechamelsås - lasagneplattor - färssås - bechamelsås - riven veganost. De hade tidigare misslyckats med att själva tillaga lasagnen och studerade därför noggrant utförandet.

"Det här skulle vi kunna bjuda mina föräldrar på", sa Jessica. "Senast vi bjöd dem på något vegetariskt frågade min pappa 'Var är maten i det här?'. Vi skrattade och sen sa jag: 'Det här är ett bra recept för att få folk att käka lite mer vego. Jag lyckades få min tidigare svärfar - en klassiskt köttätande jämtländsk man - att föredra den här framför den köttlasagne som han vanligtvis brukade käka.'"

VARKEN MARKUS ELLER Jessica är veganer som jag, men likt allt fler i min omgivning försöker de äta mer vego. De gör det för att det känns nyttigt och för att det är bra för klimatet.



Tor Sörstam är
frilansskribent.

"Det är en jätta skillnad på folks attityd nu, jämfört med när jag blev vegan för sju år sen. När jag och min farsa skulle köpa hamburgare från Max, senaste gången jag var hemma i Ö-vik, så tog han samma som jag och nu är det hans nya favoritburgare", sa jag.

Lasagnen blev färdigmonterad och åkte in i ugnen. Jag föreslog att vi skulle sätta oss framför ugnsluckan och titta på när den tillagades, som en typ av "slow tv", men vi hamnade i stället i soffan framför Orange Is the New Black.

20 minuter senare plockade Markus ut lasagnen ur ugnen. Vi åt framför tv:n och lasagnen fick lovord även denna gång.

Nu går solen ner över Gubböle. SJ:s nattåg susar förbi bakom fårhagen. Markus och Jessica kliver in i köket. De byter om från snickarklädsel och sätter sig vid köksbordet. Jessica lägger upp sitt ben i Markus knä: "Shit vad myggbett du har!", säger Markus. "Jag tycker myggen kan bli veganer" säger Jessica. "Ska inte ni bli veganer först då?", föreslår jag. "Jag tänker inte bli vegan förrän myggen blir det", säger Markus.

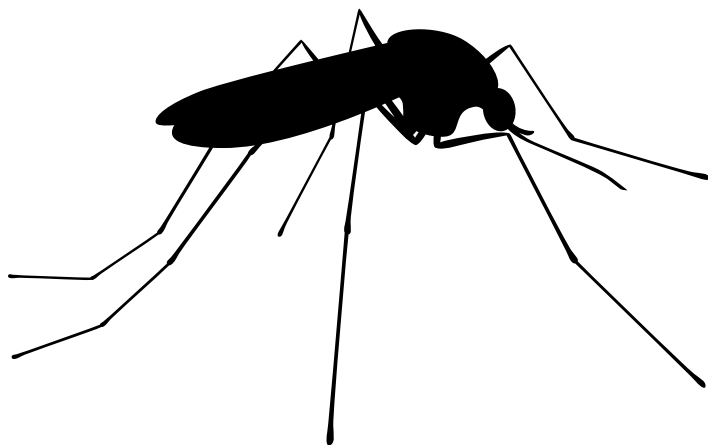


FOTO: OSCAR LINDBERG



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.



MODE MED RESPEKT

LaBante London designar inte bara vackra väskor utan har även en vacker filosofi bakom sitt märke: "Mode med respekt". Deras accessoarer är både djurvänliga och tillverkade i återvunna material. "Starling red vegan purse bag" kan bäras både som kuvertväska och med axelband. Pris 780 kr, labante.co.uk.



BRUN UTAN SOL FRÅN IDA WARG

En omtalad brun utan sol-serie som både är snabbverkande och ger fint resultat. Just den här produkten är en ansiktslotion, men det finns även mousse, spray och skimmerolja för kroppen, vilket gör det lätt att kombinera och välja de alternativ som passar en själv bäst. Pris 179 kr på lyko.se.



GULDIG HÖSTFAVORIT

En snygg och lyxig klocka från Votch kollektion Mesh Classic, ett märke som endast designar klockor i djurvänliga material. "Gold & White With Gold Strap" kostar 1 500 kr och du hittar den på votch.co.uk.

ÅTERANVÄNDBAR RENGÖRINGSPAD

Alla ni som gillar Lushs rengöringslotion "9 to 5" får inte missa "7 to 3", en rengöringspad gjord på bland annat ylang-ylang och cannelliniböner som går att återanvända. Produkten är förpackningsfri och kastas bland matavfall där den bryts ner naturligt. Pris 29 kr/ styck, lush.se.



DJURVÄNLIG SKINNJACKA

Investera i en djurvänlig skinnjacka från märket Straight To Hell. Ett plagg som passar både till vardags och fest. Modellen heter "Commando II" och kostar 2 250 kr på den coola veganska modebutiken veochfasa.se.



SCHYSST MODE

Snygga chinos i Fairtrade-bomull från märket Dedicated. Du hittar modellen "Sundsvall" hos den hållbara veganska modebutiken veochfasa.se. Pris 799 kr.

EN KLASSIKER!

"Star Master 60 Black" är signaturskon för märket Novesta som har producerat skor sedan 30-talet. En klassisk canvas-sneaker som du köper på den hållbara modebutiken greenlaces.se. Pris 699 kr.



CODE RED

I höst är det starka färger som gäller och rött är en favorit. Så vad passar bättre än att matcha outfiten med ett rött läppstift? "Code red" finns att köpa för 185 kr på makeupstorecosmetics.com. Tips! Den är snygg att kombinera med läppennan "Burlesque", också från Make Up Store.



zao

essence of nature



100%
Natural



crueltyfree
andvegan



100% Vegan
Make-up

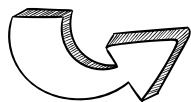




Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

LÄRDIG FÖRSTÅ

Det skapas otroliga mängder teknikspill i världen. En som har funderat på detta är finska Tomi Laukkanen som har gjort ett projekt på ämnet. Han har tagit fram tre elektroniska apparater (rakapparat, tandborste och trimmer) där man ska sätta ihop apparaten själv. Allt för att lära sig – så att man själv kan reparera den när den inte funkar. Så smart. Ännu bara på prototypstadiet, men jag gillar det. tomilaukkanen.fi.



COOLT OCH VEGANSKT

Under sommaren hann jag besöka modeveckan i Berlin. Där storsatsar man på hållbart mode och i avdelningen som kallas NeoNyt samlas de bästa modemärkena med hållbar inriktning. Här hittade jag tyska märket Bleed som golvade mig med sin miljövänliga inställning. De gör sjukt snygga, trendiga och bra kollektioner – men allt är veganskt och miljövänligt. Man arbetar mycket med relativt nya material som tencel, econyl och hampa. Allt spårbart och ändå supercoolt. En t-shirt kostar 395 kr och ett par jeans 1 070 kr på www.bleed-clothing.com.



PÅ DEN HÄR sidan i VEGO pratar jag otroligt mycket om antikonsumention och det nya hållbara livet

där vi slutar konsumera. Att lappa, laga och behålla sakerna ett varv till är det trendigaste just nu. Men en sak köper vi fortfarande 2019 – böcker. Faktiskt. Enligt siffror jag har läst så ökar försäljningen av böcker med nio procent i jämförelse med förra året.

När jag går i alla dessa coola butiker i New York, London eller Milano under det här året så hoppar jag gärna över de där krukorna eller små färgiga ramarna och i stället dras ögat till böckerna med namn som The Ultimate Excuses Handbook, Untranslatable Words eller Low Tox Life. Men

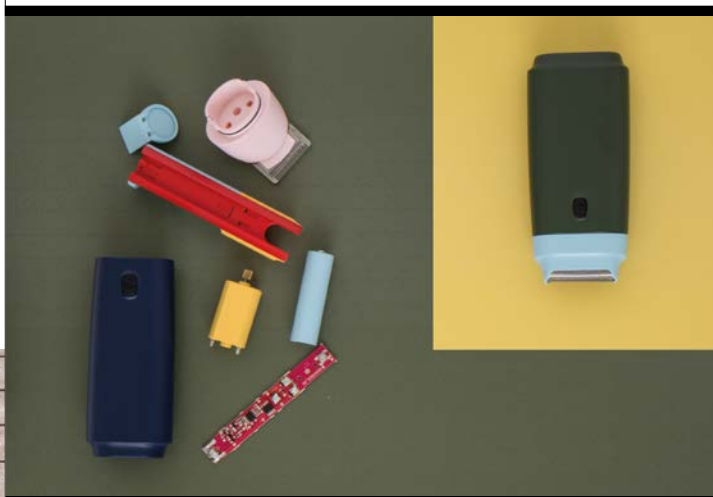
också roliga böcker som Päntsdrunk – the Finnish art of drinking alone. In your underwear. Böcker har blivit hett.

I TAKT MED att intresset för klimat och miljö ökar så kommer så klart även böcker i ämnet. I september det här året kommer boken Gör skillnad! Från klimatångest till handlingskraft av Emma Sundh, Maria Soxbo och Johanna Nilsson. Men förra årets bok Ett hållbart liv av Naturskyddsföreningen och Johanna Stål är fortfarande ytterst aktuell. Även Brita Hahne kommer i höst med en bok som heter Hållbart liv – Enkla strukturer för bättre hälsa, hemmiljö och arbetsmiljö. Och så får vi inte glömma allas vår Greta Thunberg med boken som

kom ut i Storbritannien under namnet No One is Too Small to Make a Difference.

Att det kommer en massa böcker om ett klimatsmart liv är inte konstigt. Vi vill ju leva hållbarare. Böckerna blir som inspirationskällor för de enklare valen. Kanske blir det som i USA där boklådor har egna avdelningar med hållbar livsstil. Kanske får vi se svenska varianter på böcker som Live Green av Jen Chillingworth, om hur man med övningar kan bli ÄNNU mer miljövänlig med en ny aktivitet per vecka. Eller boken Sustainable Home, en ren så kallad coffee table book om vackra, snygga inredningar av bloggaren Christine Liu.

JAG ÄR HELT säker på att hållbarhetsböckerna kommer göra samma utvecklingsresa som t.ex. vanliga böcker om heminredning. Först diskuteras statistik, allvar och vad man behöver i ett modernt hem. Saker som hur högt ett köksskåp ska hänga tillsammans med rätt antal belysningspunkter diskuteras. Efter ett par år blir inredningsböckerna tydligare inspirationskällor med fokus på bilder och sköna miljöer. Det kommer vi säkert se tydligare om något år när det gäller hållbarhet, men inte just nu. Nu är det fokus på att ändra livet på allvar.



ÅTERVUNNET GLAS

Tyska MaBe är familjeföretaget som brinner för hållbara produkter. Man har insett att alla glasflaskor inte går att panta så varför inte samla in champagneflaskor eller vinägerflaskor och göra om till äggkoppar, lampor och enkla glasskålar. Smart och miljövänligt. En ljuslykta kostar 160 kr på mabe-online.com.

VÄCK LIV I GRÖNSAKERNA

När den visades för två år sedan fick den massor av uppmärksamhet. Alla älskade Regrow av Madeleine Nelson. Regrow ett verktyg för att få liv i gamla, kasserade grönsaker. Fint på fönsterbrädan, och nyttigt. Så tyckte även Designtorget som tog upp den i produktion – och nu har man fått sina första designpriser. Först ut är Formex Nova. Kanske en blivande klassiker på gång? Kostar 299 kr på designtorget.se.



SKA RÄDDA 3 MILJONER PLASTFLASKOR

Rumpl är det amerikanska märket som gör sovsäckar och friluftsutrustning. Nu i höst lanserar man sitt nya sovtäcke som är fyllt med skräp. Eller inte skräp, men väl fyllt med 60 återvunna plastflaskor. Mjukt, skönt och miljösamt. Rumpl räknar med att kunna ta hand om 3 miljoner plastflaskor per år. Täcket går under namnet NanoLoft och kostar från 1 400 kr på parumpl.com.





MINDRE PLAST OCH MER PAPPER

Ny klimatsmartare förpackning!

Nu får din favorittortilla en ny förpackning med mindre plast och mer papper.
Tillsammans kommer vi att reducera mängden plast med 150 ton om året.
Men den goda smaken är självklart samma!

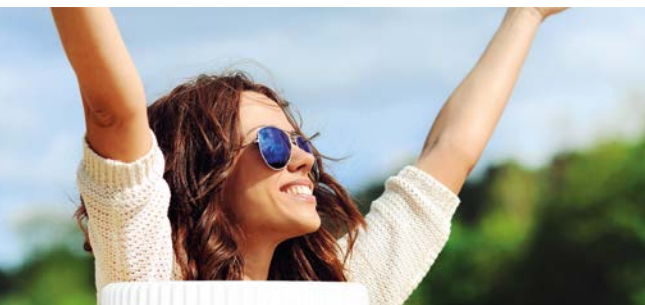


ENKEL ATT KÄLLSORTERA
– dela bara upp pappret och plasten!

Läs mer om våra nya förpackningar på santamaria.se

[santamariasverige](https://www.instagram.com/santamariasverige)

VARJE
val gör
SKILLNAD



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.



För
bästa
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 D3 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 D3 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

Nu också till barn

100%
veganska
produkter

NYHET



OmniVegan KIDS

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K2, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



OmniVegan

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



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

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

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.



Det är höst och jag älskar att tillbringa allt mer tid i köket.

Maten blir som en värmande kram nu när sensommaren går över i piskande regn mot fönsterrutorna. Jag tyckte länge att uttrycket "värmande mat" lät så töntigt, men insåg att det är precis vad jag vill äta och laga just nu. Här har jag blandat just värmande mat från hela världen, från indiska smaker till svensk husmanskost.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON

VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG KIKÄRTSGRYTA MED PAPRIKA

4 portioner

Den här grytan är enkel men väldigt god. Godast blir den om du låter paprikan steka så att den blir riktigt mjuk. Vill du ha en gryta med bett kan du ersätta den grova senapen med dijonsenap.

100 g grönkål
1 gul lök, finhackad
2 paprikor, strimlade
1 dl tomatpuré
3 msk grov senap
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
salt
svartpeppar

Till servering
kokt matvete, matkorn eller mathavre

1. Dra av den hårda stammen på grönkålen och hacka bladen grovt. Stek i lite olja tills de får färg. Lägg över på en tallrik.
2. Fräs gul lök och paprika i lite olja tills allt har mjuknat och fått ordentligt med färg.
3. Rör ner tomatpuré, senap och grädde. Låt koka upp.
4. Skölj kikärterna och vänd ner i såsen. Låt bubbla med i några minuter tills såsen tjocknar.
5. Servera med valfritt tillbehör.





TIDSPÅR
ÄPPELBIFFAR MED MOROTSTZATSIKI
4 portioner

Äpplet ger de här biffarna en söt god smak. Morötterna är ett kul sätt att uppdatera den gamla tzatzikin och varför inte testa att blanda ner palsternacka och rotselleri?

Äppelbiffar
500 g formbar sojafärs,
t ex Anamma, Vegme eller Oumph!
1 rött äpple, rivet
1 msk grovkornig senap
1 tsk rosmarin
salt
svartpeppar

Morotstzatziki
4 morötter, grovt rivna
2 vitlöksklyftor, rivna
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-
eller havreyoghurt
1 tsk agavesirap eller lönnsirap
salt
svartpeppar

Till servering
rostad potatis, bulgur, matvete,
ris eller annat gott

Äppelbiffar
1. Rör ihop samtliga ingredienser väl i en skål.
2. Forma till biffar och stek gyllene i lite olja.
3. Servera tillsammans med morotstzatziki och valfritt tillbehör.

Morotstzatziki
Rör ihop allt väl i en skål.



ONSPÅR
QUESADILLAS MED RÖKT TOFU OCH MANGO CHUTNEY

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd

Jag älskar allt med tortillabröd, speciellt quesadillas. De här får en sötsyrlig indisk touch med mango chutney. Jag tycker att de kan ätas som de är, men har du tamarindchutney eller chilisås hemma är det supergott att ringla över.

300 g riven mjölkfri ost
200 rökt tofu, finhackad
1 påse babyspenat à 70 g, hackad
1 ½ dl mango chutney
1 tsk salt
8 mellanstora tortillabröd
rapsolja att steka i

1. Blanda riven ost, tofu, hackad babyspenat, mango chutney och salt i en skål.
2. Fördela fyllningen på fyra av tortillabröden. Bred ut jämnt. Lägg på resterande bröd och pressa ihop.
3. Stek dina quesadillas gyllene i lite rapsolja. Salta.



TORSDAG GRÖN LINSSOPPA

4 portioner

Det här är en riktigt klassisk fransk linssoppa. Den är billig, full av goda grönsaker och som gjord för att ätas med ett gott surdegsbröd.

2 gula lökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 morötter, finhackade
2 selleristjälkar, finhackade
olivolja att steka i
2 kvistar persilja
1 tsk chiliflingor
1 tsk torkad timjan
3 dl gröna linser
1 ½ liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök, morötter och selleri i lite olja tills allt mjuknar och löken blir lätt transparent.
2. Rör ner persilja, chiliflingor, timjan, gröna linser, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd.
Smaka av med salt och peppar.



FREDAG PITABRÖD MED KEBAB- KIKÄRTER

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Den här kryddblandningen passar självklart även perfekt till valfritt vegokött, men jag älskar att hetta upp kikärter på burk. Det är så billigt, går att ha i skafferiet och blir till en middag på nolltid.

Kebabkikärter

2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 msk mald spiskummin
½ msk paprikapulver
½ msk vitlökspulver
½ tsk cayennepeppar
1 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Vitlökssås

1 vitlöksklyfta, pressad
1 dl äggfri majonnäs
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-
eller havreyoghurt
1 msk finhackad dill, fryst går bra

salt
svartpeppar

Till servering
pitabröd
strimlad rödkål
hackad tomat
saltgurka, i stavar

Kebabkikärter

1. Skölj kikärterna och stek i lite olja så att de får fin färg och börjar poppa.
2. Strö över kryddorna och blanda väl. Låt fräsa med i någon minut, men se till att kryddorna inte bränns.
3. Fylld värmda pitabröd med kebabkikärter, rödkål, lök, tomat, saltgurka och vitlökssås.

Vitlökssås

Rör ihop allt väl i en skål.



LÖRDAG

PUMPAPASTA MED KANTARELLER

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Pumpa blir till den krämigaste av såser och smakar magiskt även utan kryddor. Här toppar jag den krämiga pastan med gyllene kantareller, men det går bra med vilken svamp som helst.

pasta för 4 personer

Pumpasås

½ butternutpumpa
1 gul lök, skivad
1 vitlöksklyfta, skivad
1 msk olivolja
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
svartpeppar

Stekta kantareller

5 dl kantareller eller valfri svamp
1 msk mjölkfritt margarin
½ gul lök, finhackad

1 påse babyspenat à 70 g
1 msk finhackad persilja, fryst går bra
salt
svartpeppar

Pumpasås

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala pumpan och skrapa ut kärnhuset. Dela fruktköttet i bitar och blanda med gul lök, vitlök och olivolja på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i 20-30 minuter eller tills pumpan är mjuk.
3. Mixa pumpa och lök med grädden. Använd en blender eller stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med såsen.
5. Lägg upp pastan på tallriker och toppa med den stekta svampen och spenaten.

Stekta kantareller

1. Stek svampen i en torr stekpanna tills den har släppt sin vätska.
2. Rör ner margarin och gul lök. Låt fräsa med tills allt börjar få färg.
3. Vänd ner spenat och persilja. Vänd runt så att spenaten släpper sin vätska och minskar i volym. Smaka av med salt och peppar.



SÖNDAG

INDISK TIKKA BALTI

4 portioner

Det här är en indisk gryta full av värmande kryddor. Bli inte rädd för att listan ser lång ut, det är inga knepiga kryddor att få tag i.

400 g vegobitar, t ex Oumph!,

Vegme eller Hälsans Kök filébitar
2 gula lökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 röd chili, tunt skivad
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
½ tsk mald kanel
½ tsk mald kardemumma
1 tsk garam masala
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 tsk flytande grönsaksfond
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

Till servering

kokt ris
limeklyftor

1. Fräs vegobitar, gul lök och vitlök i lite olja tills löken har mjuknat och allt har fått fint med färg.
2. Strö över kryddorna och låt fräsa med i en minut.
3. Häll på krossade tomater, grönsaksfond och yoghurt. Koka upp och låt puttra på i 10 minuter.
4. Servera tillsammans med kokt ris och limeklyftor.

DESSERT

VARMT CHAITE MED CHOKLAD

4 koppar  

Jag är en manisk tedrickare, men den här varma chokladen är favoriten när jag kryper upp i soffan för att kolla på Netflix eller läsa en bok.

4 msk kakao
2 tsk mald kanel
1 tsk mald kardemumma
1 tsk mald ingefära
2 krm mald muskotnöt
8 dl mandelmjolk
2 dl kokosmjolk
3-4 msk lönnsirap

1. Häll ner kakao och kryddor i en kastrull. Vispa ner lite mjölk i taget så att det inte klumpar sig.
2. Häll på resten av mjölken och smaka av med lönnsirap. Värm på till en lagom temperatur. Häll upp i koppar och njut.



Allt om fermenterade livsmedel

Fermenterade livsmedel blir allt mer populära inom hälsokretsar och de promotas ofta som rena hälsobombarna som kan kurera både det ena och det andra. Men vad innebär egentligen begreppet fermentering och är det sant att alla fermenterade produkter är nyttiga och fullspäckade med näringsämnen?



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi. Hon driver även www.veganlife.se

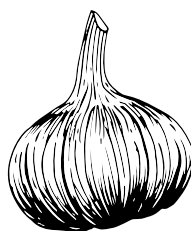
Fermentering

Historiskt har fermentering använts som konserveringsmetod för att öka hållbarheten på livsmedel. Några exempel på traditionella fermenterade livsmedel här i Norden är surkål, mjölksyrade morötter, surdegsbröd, surströmming, ost, mögelost och yoghurt. Idag är det framför allt asiatiska fermenterade produkter som kimchi, miso, kombucha och tempeh som har letat sig in i vårt kök. Själva grundtesen vid fermentering är att mikroorganismer får växa till i livsmedlet och att livsmedlets egenskaper då ändras. Det vanligaste är att man använder mjölksyrebakterier, men även mögelsvampar och andra mikroorganismer används. Mikroorganismerna fungerar som små fabriker som med hjälp av sina enzymer bryter ner ämnen i livsmedlet och bildar nya ämnen som t ex vitaminer och antioxidanter/fytonutrierter. Det är vanligt att man använder starterkulturer bestående av kända bakterier/mikroorganismer, men i vissa fermenteringsprocesser låter man livsmedlet spontanjäsa. Genom att reglera pH-värde och temperatur styrs processen så att livsmedlet får en god och angenäm smak med rätt syrabalans.

Näringsinnehållet

Under fermenteringsprocessen bildar mikroorganismerna nya ämnen som vitaminer och antioxidanter eller bryter ner livsmedlet så att näringsammansättningen blir annorlunda. Hur näringsinnehållet

"Under fermenteringsprocessen bildar mikroorganismerna nya ämnen som vitaminer och antioxidanter"



ändras beror på vilka mikroorganismer som används och vilket livsmedel det är. Surdegsbröd innehåller mjölksyrebakterier som bryter ner fytat som finns bl a i vete, råg och korn. Fytat är en antinutrient som binder upp mineraler som järn, kalcium, magnesium och zink och hindrar absorption i tarmen. När fytat bryts ner under fermenteringsprocessen blir dessa mineraler mer tillgängliga och kan bidra till ett bättre järnupptag i tarmen. Men det är viktigt att komma ihåg att det aldrig är fullständig absorption i tarmen och att det är väldigt svårt att uppskatta exakt hur mycket bättre biotillgängligheten av dessa mineraler blir. Mikroorganismerna kan även bilda vitaminer, som till exempel vitamin K i surkål. Vissa bakterier kan bilda vitamin B12, men mängderna B12 som bildas i fermenterade livsmedel är väldigt små och oftast under detektionsnivån. Det går därför inte att använda fermenterade livsmedel som en pålitlig vitamin B12-källa. Under fermenteringsprocessen kan även livsmedlets sammansättning ändras då bakterieenzymer kan bryta ner protein till enkla aminosyror och på så sätt göra det mer lättillgängligt. Normalt bryts protein ner i tunntarmen till enkla aminosyror med hjälp av olika matsmältningsenzymer. Hur stor den reella skillnaden i proteinupptag blir är dock osäkert. Mikroorganismerna kan också bilda biologiskt aktiva peptider med bland annat antibakteriella och antioxidantegenskaper.



Ibland sägs det att fermenterade livsmedel underlättar nedbrytningen av laktos i tarmen, men det stämmer inte alls. Det som eventuellt kan åsyftas är att vanlig ko-ost framställs genom fermentering där laktosen bryts ner under fermenteringsprocessen. Osten får därför lägre innehåll av laktos än andra mejeriprodukter. Vissa med laktosintolerans kan därför tåla att äta lite vanlig ko-ost utan att få gasbildning i tarmen. För veganer spelar den aspekten dock ingen roll.

Tarmfloran

När vi föds är tarmen i stort sett steril, men den koloniserar sedan av bakterier från mamman eller andra i omgivningen. Under de första tre åren byggs tarmfloran successivt upp till en sammansättning som vi har som vuxna. Idag vet vi att tarmfloran har en stor inverkan på hur vi mår då

bakterierna interagerar med det lokala nervsystemet runt tarmen och kommunicerar med hjärnan. Det finns många pågående studier just nu, men i dagsläget vet vi inte vilken bakteriesammansättning som är den optimala för att förebygga sjukdom. Vid vissa sjukdomar där tarmfloran är helt ur balans kan man idag behandla med fekalietransplantation eller läkemedel med bajs bakterier från friska donatorer.

Om fermenterade livsmedel kan bidra till en bättre tarmflora är lite oklart då de flesta bakterier dör av magsaften i magsäcken, men det går inte heller att utesluta att några överlever och ger en positiv effekt. Köper du färdiga fermenterade livsmedel och är ute efter en eventuell probiotisk effekt är det bäst att välja en icke-pastöriserad produkt då pastöriserade livsmedel inte innehåller några levande bakterier.

Hur nyttiga är de?

Fermenterade livsmedel har en stor potential då man kan förbättra näringsinnehållet och reducera innehållet av antinutrier, men det går inte att säga att fermenterade livsmedel alltid ger hälsofördelar då det finns få studier inom området. Mitt tips är att inkludera fermenterade livsmedel i kosten om du gillar smaken. De bidrar ofta med nya smaksensationer och ger en lite annan näringsammansättning än andra vegetabiliska livsmedel. Men var gärna extra källkritisk om någon använder många superlativ i marknadsföring av kombucha och andra fermenterade livsmedel. Det finns många som beskriver fermenterade livsmedel som superfoods utan att det finns några vetenskapliga belägg för det.



Chiasmoothie on the go

Dejunked Chia Smoothie Pomegranate Raspberry är ett smidigt mellanmål gjort på chiafrön, hallon, granatäpple, rödbeta och ingefära. En förpackning kostar 17 kr på apotea.se.



Chokladgranola!

Nu utökar Färsking sitt smarriga utbud med en helt ny smak på sin populära granola: Kakao & Hallon. Den nya smaken är härligt chokladig och fullproppad med fibrer utan tillsatt socker eller sötningsmedel. Du hittar Färsking på ICA och MatHem för 42,90 kr.



EN HÖST ATT SE FRAM EMOT

Hösten är en period som gjord för att ladda batterierna och ta hand om sig själv. Så är det i alla fall för mig. Massage, energiboost, några smidiga snacks och jag är redo att köra på genom regn och blåst utan problem.



Kefirvatten

Kefirvattnet innehåller sex olika bakteriestammar, är ekologisk, glutenfri och vegansk samt kommer i flera olika smaker. De naturligt fermenterade kefirgrynen ger en syrlig och pärlande dryck utan sötma i smaken. En flaska på 330 ml kostar 45 kr på reneevoltaire.se.

Massera dig mjuk

Med Casalls rulle i kork kan du massera stora delar av kroppen och eftersom korken gör rullen både stadigare och hårdare ger det också kraftigare tryck. Även smidig att ta med sig. Kostar 499 kr på Stadium.



Hampamix

Det här raw pulvret av hampaprotein innehåller även spirulina, vetegräs och açaibär. En ekologisk, vegansk mix som är en perfekt boost i en smoothie. Kostar 219 kr på Life.



Cykel av kaffekapslar?

Nespresso och det svenska hypade cykelmärket Velosophy släpper nu den gemensamma cykeln Re:Cycle. Re:Cycle är en perfekt mix av Velosophys stilrena design och hållbarhet i form av återvunna kaffekapslar i aluminium från Nespresso. Cykeln släpps i begränsad upplaga och kostar 12 500 kr på velosophy.cc.



Krispiga bönor

Detta krispiga snacks består av gröna bönor, sugar snaps och edamamebönor. Låg fetthalt och utan tillsatser eller konserveringsmedel. Rika på fibrer och näring. En påse kostar 29 kr på Life.

Egen glass på nolltid

Smooze är en kalasgod frys-in-självglass gjord på färsk frukt och kokosmjölk. Innehåller inga konserveringsmedel, transfetter eller artificiella smaker, bara 100 % naturliga ingredienser. Bara att stoppa i frysen och sedan njuta av de härliga tropiska smakerna! Kostar 39 kr på vegangoods.se.



För vegetarianer och veganer

Skräddarsytt kosttillskott med vitaminer och mineraler för dig som är vegetarian eller vegan!

Full av energi!

Allt fler väljer att äta enbart vegetariskt idag. En av dem är Anna. Som nybliven vegetarian var hon ibland osäker på om hon fick i sig all viktig näring och valde därför att komplettera kosten med ett skräddarsytt multivitamin-tillskott, New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer. I en vardag fullspäckad med aktiviteter är hon full av energi och ork.

För fem år sedan bestämde sig Anna för att bli vegetarian. Hon uteslöt allt utom mjölkprodukter.

Osäker i början

–I början var det lite krångligt när jag skulle laga mat. Jag var osäker på om jag fick i mig all näring och vissa dagar kände jag mig också lite trött, berättar Anna.

–En väninna tipsade mig om New Nordics Multivitaminer för Vegetarianer och Veganer och jag bestämde mig för att testa.

Tryggt anpassat tillskott

Anna har två barn, arbetar heltid och tränar flera gånger i veckan. För att orka med sitt höga vardagstempo, har kosten alltid varit viktig för henne.

–Även om jag är noga med mina måltider, känns det tryggt att komplettera med ett högkvalitativt kosttillskott som är speciellt anpassat för mig som vegetarian.

–Och jag måste tillstå att sedan jag lade om min kost och började med multivitaminerna känner jag mig piggare än någonsin, säger Anna glatt.

"Jag känner mig piggare än någonsin!"

Vissa näringsämnen är det extra viktigt att vara noga med när man utesluter animalier. Det är framför allt vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium och selen.

Multivitamin för vegetarianer innehåller bland annat:

- Vitamin B12 som bidrar till nervsystemets normala funktion och till att minska trötthet och utmattnings.
- Vitamin D som bidrar till att bibehålla en normal benstomme.
- Järn som bidrar till normal syretransport i kroppen.
- Kalcium som bidrar till normal muskelfunktion och för att bibehålla normal benstomme.
- Selen som bidrar till immunsystemets normala funktion.

Skräddarsytt kosttillskott

Är man nybliven vegetarian eller vegan kan det vara svårt att veta vilka vitaminer och mineraler man bör vara extra noggrann med att få i sig. New Nordics Multivitamin för Vegetarianer och Veganer är ett skräddarsytt kosttillskott med en sammansättning av vitaminer och mineraler lätta för kroppen att ta upp. Produkten ger ett extra tillskott av bland annat kalcium, vitamin B12, järn och D-vitamin från växtkällor samt en rad andra näringsämnen.

Silverträdet – kvalitet i fokus



New Nordic är ett svenskt företag med lång och bred erfarenhet av kosttillskott. Endast på New Nordics produkter hittar du det karaktäristiska Silverträdet. Det är din garanti för hög kvalitet.

New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer kan du köpa i utvalda apotek och hälsobutiker eller via www.newnordic.se

Konsumentkontakt:
New Nordic AB, 040-239520



Japans nyckel till hälsa och långt liv

Japans sydligast belägna ögrupp heter Okinawa. Regionen har gjort sig känd för att vara en så kallad "blå zon", ett område där befolkningen är synnerligen frisk och lever exceptionellt länge. Den goda hälsa som åtnjuts på Okinawa har tillskrivits deras hälsosamma livsstil, i synnerhet den traditionella kosten som har ätits där under många år. Denna kost är i stort sett helt växtbaserad.

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

IOkinawa ser man en mycket hög förväntad livslängd, många hundraåringar och en låg risk för kroniska sjukdomar. Risken för en person som bor på Okinawa att dö av hjärt-kärlsjukdom är mer än 90 % lägre och för cancer mer än 70 % lägre jämfört med en amerikan. Jämfört med den japanska befolkningen i övrigt är riskerna för dessa sjukdomar cirka halverad. Denna kost är som sagt i stort sett helt växtbaserad. Endast en procent av kaloriintaget är fisk och övriga animaliska produkter som ägg, kött och mjölkprodukter tar upp mindre än en procent vardera. Kosten innehåller mycket lite mättat fett, är rik på näring och antioxidanter, har lågt salthalt, lågt glykemiskt index och låg kaloridensitet - idel egenskaper som utmärker ett hälsosamt kostmönster.

En lila sötpotatis (Beni Imo) har dominerat matintaget under många år och dess blad äts också som sallad. Även om den liksom alla hela vegetabilier uppvisar många hälsobringande egenskaper anser forskare att det är kosten som helhet och inte huvudsakligen denna sötpotatis som främjar folkhälsan på Okinawa. Bland övriga livsmedel som ofta äts kan nämnas sojabönor och tofu, hirs, goya (bitter melon), konnyaku (gelé gjord på en rotfrukt), shiitakesvamp, gobo (en slags kardborreväxt), hechima (en slags pumpa), sjögräs, papaya, gurkmeja och andra traditionella örter.

REDAN EFTER ANDRA världskriget började dock matvanorna ändras på Okinawa. Sötpotatis och hirs ersattes till stor del av vitt

"Många äldre är aktiva i föreningsliv, trädgårdsarbete är mycket populärt och många lever sociala liv med tåta band till släkt och vänner"

ris och gradvis har intaget av kött, ägg och mejeriprodukter ökat. Detta är en följd av etablering av snabbmatskedjor som framför allt har tilltalat den yngre befolkningen, medan äldre hållit kvar vid den traditionella kosten. Detta har fört med sig det besynnerliga förhållandet att barnbarnen i många familjer är överviktiga och i ett sämre hälsotillstånd än mormor och morfar, som åtnjuter en hälsosam vikt.

Fler livsstilsfaktorer anses också bidra till den goda hälsan. Många äldre är aktiva i föreningsliv, trädgårdsarbete är mycket populärt och många lever sociala liv med tåta band till släkt och vänner. I beskrivningar av den blå zonen Okinawa tar man ofta upp ett särskilt fenomen som kallas "hara hachi bu", vilket innebär att man bara ska äta tills man är mätt till 80%. Bland förespråkare för kalori restriktion och fasta brukar detta understrykas särskilt. Men risken med att fokusera på att bara äta mindre är att vi då tappar bort värdet av vad vi äter. Rent logiskt är det så klart vilka livsmedel vi äter som är mest avgörande för vår hälsa. Att tro att vi kan kompensera för ett ohälsosamt ätande genom att fasta ett par dagar i veckan eller delar av dagen är enligt min mening både kontraproduktivt och plågsamt. Plågsamt därför att om vi äter näringsfattiga och kaloririka livsmedel från djurriket och processad mat så blir vi underligt nog hungrigare. Fibrer i vegetabilier ger volym till maten och skapar en fyllnadskänsla i magen. Mat från växtriket innehåller också fytonutrientier varav många har en aptitdämpande effekt, eller rättare sagt, aptitnormaliserande.



INTERESSANT NOG FINNS det en annan blå zon där befolkningen lever samma aktiva liv som i Okinawa, där maten domineras av vegetabilier men där inget fokus läggs på att äta mindre. Detta gäller personer som tillhör kyrkan Sjundedagsadventister och deras hälsa har studerats noggrant, framför allt i USA. Uppvisar då adventister sämre hälsa eftersom de inte betonar matrestriktion? Nej, faktum är att de verkar åtnjuta en bättre hälsa. De har en högre medellivslängd än invånarna i Okinawa.

Ett annat tankvärt fakta när man jämför dessa två grupper är att adventisterna till skillnad från invånarna i Okinawa inte har försämrat sitt matintag nämnvärt genom årtiondena. Flera anledningar kan finnas till det, men en viktig orsak tror jag är att flertalet adventister är övertygade vegetarianer och veganer. Som sådan är man i regel inte intresserad av animaliska produkter, hur mycket de än marknadsförs genom vilseledande kampanjer. På Okinawa har man ätit vegetabiliskt mest för att animaliska livsmedel inte varit tillgängliga. När tillgängligheten ökar ser vi en ökning av konsumtionen.

JAG BRUKAR FÖREDRA att använda uttrycket "växtbaserad kost" i stället för vegetariskt och veganskt för att beskriva hur vi kan äta hälsosammare. Det beror på att hälsosamt ätande handlar om att låta hela vegetabilier dominera kosten och det rådet går likaledes till blandkostare, vegetarianer och veganer. Men en lärdom från jämförelsen mellan adventister och invånarna i Okinawa är att vegetarianism och veganism har en viktig roll i att främja sundare matvanor. Veganer uppvisar i studier hälsosammare matvanor än vegetarianer, som i sin tur äter sundare än blandkostare. Vidare, om vi identifierar oss som veganer och vegetarianer, av fler skäl än vår hälsa, så ger det oss en mycket stark motståndskraft mot det gruppträck, den marknadsföring och den okunskap som fortfarande driver oss att äta mer animaliska produkter. Så låt oss inte dra oss för att räkna oss som veganer och vegetarianer. Det kommer att främja vår hälsa, liksom miljön och många djurindivider.

Liba Bröd family

Look at our adorable **vegan** squad!

Liba Lavash

Mjukt och tjockt tunnbröd bakat på fullkorn.

- Fritt från tillsatser



Liba Tannour

Mjukt och tjockt tunnbröd.

- Fritt från tillsatser



Liba Råg

Grovt tunnbröd bakat med fullkornsmjöl av råg.

- Fritt från tillsatser
- 61% fullkorn
- Nyckelhålmärkt



Liba Grov

Grovt tunnbröd bakat med fiberrikt mjöl.

- Fritt från tillsatser
- 37% fullkorn
- Nyckelhålmärkt
- Inget tillsatt socker

Liba Original

Klassiskt naturellt tunnbröd.

- Fritt från tillsatser



www.liba.se

VEGO-MATTIAS:
”Jag gillar när det
är snabbt och
enkelt!”

Nu släpper VEGO-Mattias sin tionde bok! Det är en läcker receptsamling med vegansk mat för en hel månad. Perfekt om du vill utmana dig själv eller redan är frälst vego. Enkelt och gott blandat med uppmuntrande desserter och inbjudande festmåltider.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

KRÄMIGA KIKÄRTER MED YOGHURT OCH TAHINI

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Den här röran är inspirerad av Mellanöstern-favoriten Msabbaha. Den är mer som en hummus fast med hela kikärter och så ville jag få in lite extra krämighet och syra, så jag lade till naturell yoghurt. En perfekt röra att slänga ihop när hungern står en upp till öronen. Den äts kall så den passar även perfekt som mackfyllning eller på picknicken.

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 dl tahini
1 citron, saften
½ kruka persilja, hackad
2 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk salt

Hackad sallad

2 tomater, hackade
½ gurka, hackad
1 rödlök, finhackad
½ kruka persilja, finhackad

salt
svartpeppar

Till servering pitabröd

1. Skölj kikärterna och låt rinna av.
2. Blanda ihop yoghurt, tahini och citronsaft i en skål. Rör sedan ner persilja, vitlök och salt.
3. Vänd ner kikärterna i yoghurtsåsen.
4. Blanda ihop samtliga ingredienser till salladen i en skål.
5. Servera kikärtsröran tillsammans med pitabröd och sallad.

Din tionde bok Mattias, hur känns det?

- Helt...galet. Jag minns att jag grät när jag fick mitt första kontrakt och nu sex år senare känns det ännu mer surrealistiskt. Sen är det kul att ha varit med i några år och fått se den enorma utvecklingen som hänt. Min första veganbok var ju så konstig och ensam på marknaden då och nu spottar alla förlag ur sig gröna kokböcker. Superkul!

Berätta om Vego – snabbt och enkelt.

- Det är precis det. Enkel, oftast billig och alltid god vegomat. Det är gjort så att det finns recept för en hel månad, med några extra luncher som görs på rester. Det är dels en perfekt utmaning för alla som vill testa växtbaserat i en månad, men självklart klockren för alla som redan är frälsta. Jag är så nöjd med blandningen av recept i den här boken.

Ja, för det är ju mer än vardagsmat?

- Ja, det är en dessert varje vecka som är lite som en klapp på axeln för att du käkat veganskt och sen några festmiddagar som är perfekta när du vill bjuda hem vänner och inspirera dem att äta mer grönt.

Var får du all inspiration från?

- Exakt överallt. Jag älskar kokböcker, Instakonton, Youtube, restaurangbesök m.m. Sen är den här boken fylld av den mat jag själv äter till vardags.

Har du själv några favoritrecept i boken?

- Alltså, de krämiga kikärterna med yoghurt och tahini äter jag galet ofta. Den enkla lasagnen är perfekt när jag ska ha flera över på middag och banankaka är det godaste jag vet.



NUDLAR MED JORDNÖTSHUMMUS OCH TAMARISTEKT TOFU

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfria nudlar

Jag älskar att trola ner baljväxter i mat och desserter på alla möjliga sätt, så när jag insåg att jag kunde förena hummus och jordnötssås i en enda briljant skapelse, geniförklarade jag mig själv. Jag kallar det för en jordnötshummus och den är god som pålägg, mackfyllning, att dippa grönsaker i, you name it. Att låta tamarisoja koka in i tofun så att den nästan karamelliseras är ett av mina favorittrick när jag är hungrig, har lite tofu hemma och vill trola fram en snabb middag.

400–500 g fast tofu, tärnad
rapsolja att steka i
½ dl ljus tamarisoja

Jordnötshummus

1 förpackning kikärtor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 msk ljus sojasås
2 tsk riven färsk ingefära
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 dl jordnötssmör
1 dl vatten
en nypa flingsalt

Till servering

nudlar för 4 personer
1 morot, riven
3 dl böngroddar

1. Stek tofun i lite olja tills den får fint med färg på alla sidor.
2. Häll på sojasåsen och blanda. Låt sojasåsen koka in helt. Var försiktig så att det inte bränns. Lägg över tofun på en tallrik så länge.
3. Skölj kikärtorna och mixa sedan ihop med övriga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Späd med extra vatten för att få till en lagom rinnig konsistens.
4. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Blanda nudlarna med jordnötshummus, morot och böngroddar. Servera tillsammans med den tamaristekta tofun.



TOMATSOPPA MED VITA BÖNOR OCH MANDELSMÖR

4 portioner 

Tomatsoppa är en av mina soppfavoriter och går att göra på så många olika sätt. Jag har ju mitt maniska behov av att gömma baljväxter i allt och det här är inget missat tillfälle. Jag mixar inte bara ner vita bönor utan även mandelsmör, som ger en ännu fylligare och lite nötig smak som jag gillar. Du behöver inte toppa med citronlinserna, men de ger ett härligt tuggmotstånd och syra som får mig att tralla glatt.

2 gula lökar, finhackade
3 vitlöksklyftor, finhackade

3 morötter, hackade
2 msk olivolja
2 tsk torkad timjan
2 burkar krossade tomater à 400 g
10 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 msk mandelsmör
2 burkar vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar

Citronlinser

1 förpackning kokta gröna linser eller ca 2 dl kokta
1 citron, rivet skal och saft

2 tsk olivolja
salt, svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök och morötter i olivoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Häll på timjan, krossade tomater, vatten, buljongtärningar, mandelsmör och sköljda vita bönor. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills morötterna är mjuka.
3. Mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
4. Skölj linserna och blanda med citronskal, citronsaft, olivolja, salt och peppar.
5. Häll upp soppan i skålar och toppa med citronlinserna.





FYLDA POTATISBULLAR

4 portioner 

Jag älskar kroppkakor, men de är faktiskt lite omständliga att slänga ihop mitt i veckan. Jag älskar potatisbullar men känner att de behöver en make över. Så, vad göra? Jag slog ihop två favoriter till ett gäng förenklade kroppkakor eller uppsminkade potatisbullar! Fyllda med rökt tofu, liggandes på en bädd av stekt svamp – en hungrig dröm jag inte vill vakna ur.

Potatisbullar

1 kg kokt potatis
50 g rapsolja eller smör, t ex mjölkfritt
2 msk vetemjöl
salt, vitpeppar

Rökt tofufyllning

200 g rökt tofu, finhackad
1 msk rapsolja
½ gul lök, finhackad
1 msk ljus sojasås

Stekt svamp

250 g champinjoner
rapsolja att steka i
salt
svartpeppar

Rårörda lingon

5 dl lingon, frysta går bra
2 dl strösocker

1. Pressa potatisen i en potatispress eller mosa sönder med en gaffel.
2. Använder du smör så smälter du det och blandar ner i potatisen tillsammans med vetemjöl, salt och peppar.
3. Fräs tofun i rapsoljan tills den blir knaprig och får ordentligt med färg.
4. Tillsätt löken och låt fräsa med tills även den får färg. Håll på sojasåsen och rör runt. Låt den koka in. Skrapa över allt på en tallrik och låt svalna.
5. Dela potatismoset i 8 delar. Ta en del och rulla till en boll. Platta ut till en centimetertjock platta.
6. Lägg ca 1 msk tofufyllning i mitten och nyp ihop allt till en boll. Fortsätt med resterande potatismos och tofu.
7. Stek de fyllda potatisbullarna i lite olja eller smör, t ex mjölkfritt. Lägg åt sidan.
8. Stek champinjonerna i olja tills de har släppt sin vätska och fått ordentligt med färg. Salta och peppra.
9. Blanda ihop lingon och strösocker i en skål. Låt stå i 15 minuter.
10. Fördela lite stekt svamp på tallriken. Toppa med två fyllda potatisbullar och rårörda lingon.



I Mattias Kristianssons senaste bok **Vego – snabbt och enkelt** (Semic förlag) bjuds det på vegansk mat för en hel månad, plus desserter och några festmåltider.

BANANKAKA

10 bitar 

Samtidigt som jag själv har blivit äldre och börjat uppskatta vuxna nöjen som teater och konsgallerier ... så stannade mina smaklökar i ungefär 12-årsåldern. Och jag älskar det, för bara då kan du uppskatta en riktigt bra banankaka med choklad till fullo. Och här har du mästerverket självt!

5 dl vetemjöl
1 ½ dl strösocker
1 dl farinsocker
1 tsk bakpulver

½ tsk bikarbonat
½ tsk mald kanel
½ tsk mald ingefära
½ tsk salt
2 bananer, mosade
2 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
2 ½ dl rapsolja
3 tsk äppelcidervinäger
½ tsk vaniljessens
150 g mörka chokladknappar eller hackad mörk choklad

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Olja och mjöla en brödform på 1 ½ liter.

3. Sikta ner vetemjöl i en bunke och blanda med strösocker, farinsocker, bakpulver, bikarbonat, kanel, ingefära och salt.

4. Blanda ihop mosad banan, mjölk, rapsolja, vinäger och vaniljessens i en annan bunke.

5. Vispa ner de torra ingredienserna i de blöta tills du har en slät smet.

6. Vänd ner chokladen och blanda väl.

7. Skrapa ner smeten i den förberedda formen och grädda i 50–60 minuter. Testa med en sticka, kakan ska vara torr i mitten. Ta ut kakan och låt svalna något innan du skär upp den.





90 KORTO SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Vad händer **under ytan**?

Om skogsmaskiner körde in i naturreservat, högg ner alla träd och hade ihjäl djur skulle det bli ett väldigt liv. När samma sak händer i havet, under ytan i skyddade havsområden, hörs inte mycket. Det vill vi ändra på. För skydd ska vara skydd på riktigt!

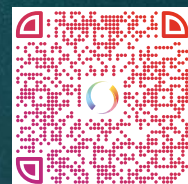
Varje dag, året om, pågår storskaligt fiske i svenska vatten. Bottentrålar förstör havsbotten, oönskad fisk slängs tillbaka och den biologiska mångfalden urholkas. Och allt det här sker till och med i skyddade områden med hotade arter och livsmiljöer. Det är sjukt.

Men utvecklingen går att vända om vi hjälps åt.

Redan nu finns exempel på skonsamt fiske. Naturskyddsföreningen jobbar för att gynna det fisket, och för att stärka skyddet i marina skyddsområden. Vi behöver din hjälp.

Tillsammans kan vi få ansvariga politiker att gå från ord till handling och skapa den förändring som krävs. För ett levande hav – även under ytan.

STÖD VÅRT ARBETE FÖR ETT LEVANDE HAV!
Swisha en gåva till 901 3038



Läs mer på **www.underytan.nu**



Naturskyddsföreningen

**UNDER
YTAN**



{ Världens godaste! }

Det här kan vara de ultimata chocolate chip cookies. De är knapriga i kanterna, sega i mitten, fulla med choklad och lite flingsalt för att balansera allt. De görs helt utan smör, i stället används olja och i stället för ägg... vatten. Receptet är från kaféet Ovenly i New York och kräver ett dygn i kylskåpet innan du kan baka kakorna, så planera in det. De ska även vila 10 minuter i frysen innan de gräddas så att de får perfekt konsistens.

VEGANSKA CHOCOLATE CHIP COOKIES MED FLINGSALT

16 st 

4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
¾ tsk bikarbonat
½ tsk salt
3 dl chokladknappar eller hackad choklad (225 g)
1 dl strösocker
1 ½ dl farinsocker

1 ¼ dl rapsolja
¾ dl vatten
flingsalt

1. Blanda vetemjöl, bakpulver, bikarbonat, salt och chokladknappar i en skål.
2. Vispa ihop strösocker, farinsocker, rapsolja och vatten i en skål. Vispa kraftigt med en ballongvisp i en minut.
3. Blanda ner de blöta ingredienserna i de torra. Använd en sked eller slickpott.

4. Skrapa ner degen i en burk och ställ in i kylen i 12-24 timmar.
5. Sätt ugnen på 175 grader.
6. Använd en glasskopa för att forma små bollar av deg. Lägg på ett fat och ställ in i frysen i 10 minuter. Detta för att de inte ska flyta ut för mycket och bli härligt sega i mitten.
7. Lägg ut degbollarna på två plåtar. Håll lite mellanrum mellan dem.
8. Strö över flingsalt och grädda dem i 13 minuter. Ta ut och låt svalna.



Vegovision

Låt festen börja!

Missa inte årets mest inspirerande event! Vi lovar att det blir massor av utställare i hallen och spännande gäster på scenen. Oavsett om du precis har tagit dina första stapplande steg mot att införa mer vego i ditt liv eller har du varit vegan sedan barnsben så är du lika varmt välkommen!

Stockholm
2-3 november
Münchenbryggeriet

Vegovision.se

Inträde lördag 140 kr och söndag 120 kr. Gratis inträde för alla barn upp till och med 13 år, pensionärer och medlemmar i Djurens Rätt.

Rättvisa åt folket!



Tänk att något så litet som en godisbit kan vara ett maktredskap. Du kan gå på bio och skapa positiv förändring för människor. För varje tugga du tar kan du stärka människors inflytande och handlingskraft. Du kan hjälpa andra ur fattigdom när du sitter på bussen, tentan eller jobbet. Ditt val av lördagsgodis kan ge hela familjer makten att styra över sina egna öden. Bit för bit. Vi skulle inte kunna leva med oss själva om någon människa far illa bara för att vi på BUBS älskar godis. En godispåse från BUBS är därför aldrig bara en godispåse. Fairtrade-märkningen av vårt förpackade sortiment är ett sätt att ge tillbaka och skapa en rättvisare bransch med bättre villkor. Var med i kampen. Välj godis med skallen!



bubs.se



*Himmelskt god
chokladfondant!*

Franska bakverk

Jag är inte bara en fantast när det kommer till bakverk, jag är även en frankofil av rang. Jag... älskar... franska... bakverk! Jag hade kunnat göra ett helt nummer med allt från tårtor och småkakor till suffléer och crème brûlée, men ni får klara er med fem av mina favoriter.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

**MÖRK CHOKLADMousse**4-6 portioner  

Mörk chokladmousse måste alla ha på sin franska bakrepertoar. Här testade vi att göra den på kikärtsspad vilket ger en makalöst fluffig mousse. Jag tycker att den är god som den är, men du får mer än gärna toppa med vispad grädde, rostade nötter, färska bär eller annat smarrigt.

200 g mörk choklad, finhackad
1 ½ dl kikärtsspad, från 1 burk
2 msk kakao
ev. 2 msk strösocker

1. Smält chokladen över ett vattenbad eller försiktigt i mikron.
2. Vispa kikärtsspadet riktigt fluffigt med hjälp av en elvisp. Fluffet ska vara så fast att du kan vända bunken upp och ner utan att det rinner ut.
3. Vänd ner smält choklad, kakao och strösocker med hjälp av en slicaepott.
4. Fördela moussen i glas eller skålar och ställ in i kylskåpet i minst en timme.



FRANSK ÄPPELPAJ

12 bitar

En fransk äppelpaj är så fenomenal i all sin enkelhet. Och den ser enkel ut, men varje lager är så genomtänkt att det blir ett smärre fyrverkeri. Knaprig botten, fyllig äppelkompott, toppat med äppelskivor som glänser med sin söta aprikosglaze. Servera som den är eller med en klick vispad grädde.

Pajskal

2 ½ dl vetemjöl
½ dl mandelmjöl
½ tsk salt
125 g mjölkfritt margarin, tärnat

Fyllning

2 kg fasta äpplen, t ex Golden Delicious
1 tsk citronsaft
2 msk strösocker
1 dl aprikosmarmelad
1 msk vaniljessens

2 st stjärnanis
1 kanelstång
5 st kardemummakärnor
1 ½ dl strösocker
3 msk mjölkfritt margarin

Aprikosglaze

1 dl aprikosmarmelad
2 msk strösocker

Pajskal

1. Häll samtliga ingredienser i en matberedare och pulsera tills degen går ihop.
2. Tryck ut degen i en pajform och pricka med en gaffel. Låt stå i kylskåpet i 1 timme.
3. Klä degen med aluminiumfolie och fyll på med torkade bönor eller ärtor. Detta för att inte pajdegen ska sjunka ner i formen.
4. Förgrädda på 200 grader i 8 minuter. Ta ut formen och lyft ur aluminium-

folien med bönor. Om degen har rasat på något ställe kan du trycka den på plats med en gaffel eller något annat lämpligt. Pricka degen ytterligare och låt den baka i ca 10 minuter till eller tills den har fått fin färg.

Fyllning

1. Skala och kärna ur äpplena. Dela på hälften och skär sedan 1/3 av äpplena i tunna klyftor. Blanda i en stor skål tillsammans med citronsaft och strösocker. De här är till översta lagret, d.v.s. det fina som man ser. Låt stå i 15 minuter och häll sedan bort överflödigt vatten.
2. Skär resten av äpplena i bitar. Lägg dem i en kastrull på medelhög värme och låt koka under lock i ca 20 minuter tills de har blivit mjuka. Rör om då och då.
3. Pressa aprikosmarmeladen genom en sil och rör ner med äpplena. Rör

även ner kryddor, vanilj och resterande strösocker och margarin. Hög värmen och rör om konstant tills äpplena har blivit ett tjockt mos. Fiska upp kanelstång och stjärnanis.

4. Sprid ut äppelmoset i botten på pajskalet. Täck med äppelklyftorna och försök lägga dem i ett fint mönster. Grädda på 200 grader i ca 30 minuter. Flytta över pajen till ett serveringsfat och pensla med aprikosglaze.
5. Servera varm eller kall med vispad grädde.

Aprikosglaze

Pressa marmeladen genom en sil och lägg i en kastrull tillsammans med sockret. Låt koka på medelhög värme tills den får en sirapliknande konsistens. Pensla på äppelpajen medan glazen fortfarande är varm.



Förödande
goda finansiärer!

MACARONS

40 st 

Macarons var mitt absoluta favoritbakverk innan jag blev vegan och jag kan fortfarande gråta av lycka när jag sätter tänderna i den här vackra franska lilla perfektionen till kaka. Du kan fylla den med en rad olika fyllningar, från smörkräm och ganacher till andra krämer och marmelader. Här är två förslag, men gå loss med det du gillar. Har du en köksvåg så kör på måtten i gram, det ger ett bättre resultat.

Psst... Genom att koka ner kikärtsspadet kan du få en fastare och mer hållbar maräng. Koka upp kikärtsspadet i en kastrull och låt sjuda i 15 minuter. Håll över i en skål och låt svalna helt.

Macarons

200 g (3 ½ dl) mandelmjöl

200 g (3 ½ dl) florsocker

½ dl vatten

200 g (2 dl) strösocker

150 g (1 ½ dl) reducerat kikärtsspad, se tipsruta ev. hushållsfärg

Hallonsmörkräm

1 dl hallon, frysta går bra

100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt

100 g färskost, t ex Oatly påMackan

2 dl florsocker

1 tsk vaniljsocker

Citronsmörkräm

100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt

100 g färskost, t ex Oatly påMackan

2 dl florsocker

1 tsk vaniljsocker

1 citron, rivet skal

½ citron, saften

1. Blanda mandelmjöl och florsocker i en skål.
2. Blanda vatten och strösocker i en kastrull. Koka upp och låt koka tills du får en sirap som når 121 grader.
3. Vispa under tiden 75 g (¾ dl) kikärtsspad fast och fluffigt med hjälp av en elvisp.
4. När sirapen har nått 121 grader håller du långsamt ner den i kikärtsluffet samtidigt som du fortsätter

att vispa. Vispa även ner eventuell färgsättning.

5. Rör ihop resterande kikärtsspad med mandelmjöl- och florsockermixen. Vänd runt med en slickepott tills du har en tjockflytande smet.

6. Vänd ner en klick kikärtsluff i mandelsmeten.

Fortsätt sedan med att vända ner lite fluff i taget tills du har en väl blandad smet.

7. Fyll en spritspåse med smet och spritsa ut små runda macarons på bakplåtspappersklädda plåtar. Slå med handen på undersidan av plåtarna så att eventuella luftbubblor försvinner.

8. Baka dina macarons på 125 grader i 30 minuter. Stäng av ugnen och låt dem stå kvar i 15 minuter. Ta ut och låt svalna helt.

9. Spritsa fyllningen på hälften av kakorna. Lägg på resterande kakor och tryck ihop. Låt helst ligga några timmar i kylskåpet innan du äter dem.

Hallonsmörkräm

1. Tina hallon och mosa sönder med en gaffel eller mixa till en puré med en stavmixer.

2. Vispa smör, färskost, florsocker och vaniljsocker krämigt. Avsluta med att vispa ner hallonpurén.

Citronsmörkräm

Vispa ihop samtliga ingredienser med hjälp av en stavmixer.

FINANCIER – FINANSIÄRER

20 st

Finansiärer är små mjuka mandelkakor som är förödande goda. De är faktiskt omöjliga att sluta äta. De kan göras naturella som här, med endast mandelflagor, eller så toppar du dem med bär innan gräddning. Du kan även byta mandelmjöl mot pistagemjöl om du älskar det. Det finns former för finansiärer, men det går lika bra med en plåt för minimuffins.

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

3 dl florsocker

½ dl rapsolja

1 ½ dl vetemjöl

2 dl mandelmjöl

1 tsk bakpulver

en nypa salt

1 dl mandelflagor

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Blanda yoghurt och florsocker i en skål.

3. Rör sedan ner olja, vetemjöl, mandelmjöl, bakpulver och salt.

4. Smöra eller olja finansiärformor eller små muffinsformor. Fyll formarna till ¾ med smet. Strö över mandelflagorna.

5. Grädda i 20-25 minuter eller tills de har fått fint med färg.

CHOKLADFONDANT

4 portioner  

En klassiker som aldrig går ur tiden. Chokladfondant är en liten varm chokladbakelse som gömmer en rinnande sammetslen chokladlava. Ah! Det här är bara så gott!

Chokladganache

100 g mörk choklad, hackad

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Smet

200 g mörk choklad, hackad

4 msk rapsolja

2 dl majsstärkelse

1 ½ dl äppelmos

½ dl strösocker

en nypa salt

Chokladganache

1. Smält chokladen tillsammans med grädden över ett vattenbad eller försiktigt i mikron.

2. Håll över i en skål och låt stå i kylskåpet så länge.

Smet

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Smält chokladen över ett vattenbad eller försiktigt i mikron. Rör ner oljan.

3. Rör nu ner majsstärkelse, äppelmos, strösocker och salt. Fortsätt röra tills du har en slät smet.

4. Smöra och mjöla fyra små porslinsformor.

5. Fyll formarna till ¾ med smet. Klicka ner chokladganachen och täck med resterande smet.

6. Grädda chokladfondanterna i 20-25 minuter. De ska vara kladdiga i mitten. Ta ut och vänd upp fondanten på en assiett. Servera direkt.

VEGAN

BreOliv

Ett gott vegetabiliskt val.



Olivolja är medelhavsmatens hjärta. Ett klokt val, enligt forskningen. Därför innehåller BreOliv hela 72 procent olivolja. Nu finns den också med mildare smak. Prova gärna och hitta din favorit!

BreOliv är gjort på 72% olivolja, fett från shea samt lite vatten och salt. Inget mer.

VARMRÄTTER

- Morotsbollar 13
 Pita 14
 Teriyakimarinerad ärttempeh 34
 Misoramen med alger och shiitake 37
 Donburi med råris och sötpotatis 37
 Langos 42
 Filodegspiroger med svampstuvning 43
 Pizza bianco med karamelliserad lök 44
 Tofu tikka masala 49
 Snabb röd pestopasta 52
 Bakade polentafries med avokadosås 53
 Svampgryta med linser 54
 Tofu i krämig dragonsås 54
 Kantarellsås med grönppepparbiffar 55
 Viltskavsgryta med potatismos 59
 Köttbullar med gräddsås och hasselbackspotatis 59
 Plankstek med bearnaisesås 61
 Raggmunkar med feikon 62
 Kikärtsgröda med paprika 69
 Äppelbiffar med morotstzatziki
 Quesadillas med rökt tofu 70
 Pitabröd med kebabkikärter 71
 Pumpapasta med kantareller 72
 Indisk tikka balti 72
 Kräliga kikärter med yoghurt och tahini 82
 Nudlar med jordnötshummus 83
 Fylla potatisbullar 85

KRÄFTSKIVA

- Dillkokta kronärtskockor 21
 Tångkaviarsås 21
 Tomat- och dilldipp 21
 Smördegspizza med vegansk fetaost 21
 Kantarellpaj 22
 Hallon- och mandeltårter 22

SÖTT & BAKAT

- Ostkaka 5
 Äppeltrifle 15
 Nattjasta baguetter 26
 Lingonbröd 27
 Grytbröd 28
 Matchayoghurt med dadelkaramellsås 38
 Banankaka 86
 Chocolate chip cookies 88
 Mörk chokladmousse 92
 Fransk äppelpaj 93
 Macarons 95
 Financier 95
 Chokladfondant 95

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

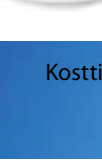
- Rostad grönsakstapenade 12
 Krispig gurskallad med sesam 34
 Kimchiplättar med ingefärssås 34
 Kantarellpastej 45

DRYCKER

- Juiceshot 14
 Varmt chaite med choklad 73

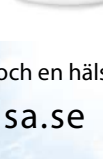
SOPPOR & SALLADER

- Nudelsoppa med ostronskivling 45
 Grön linsoppa 71
 Tomatsoppa med vita bönor 84



**FLER ÄN 60
 VEGANSKA
 PRODUKTER**

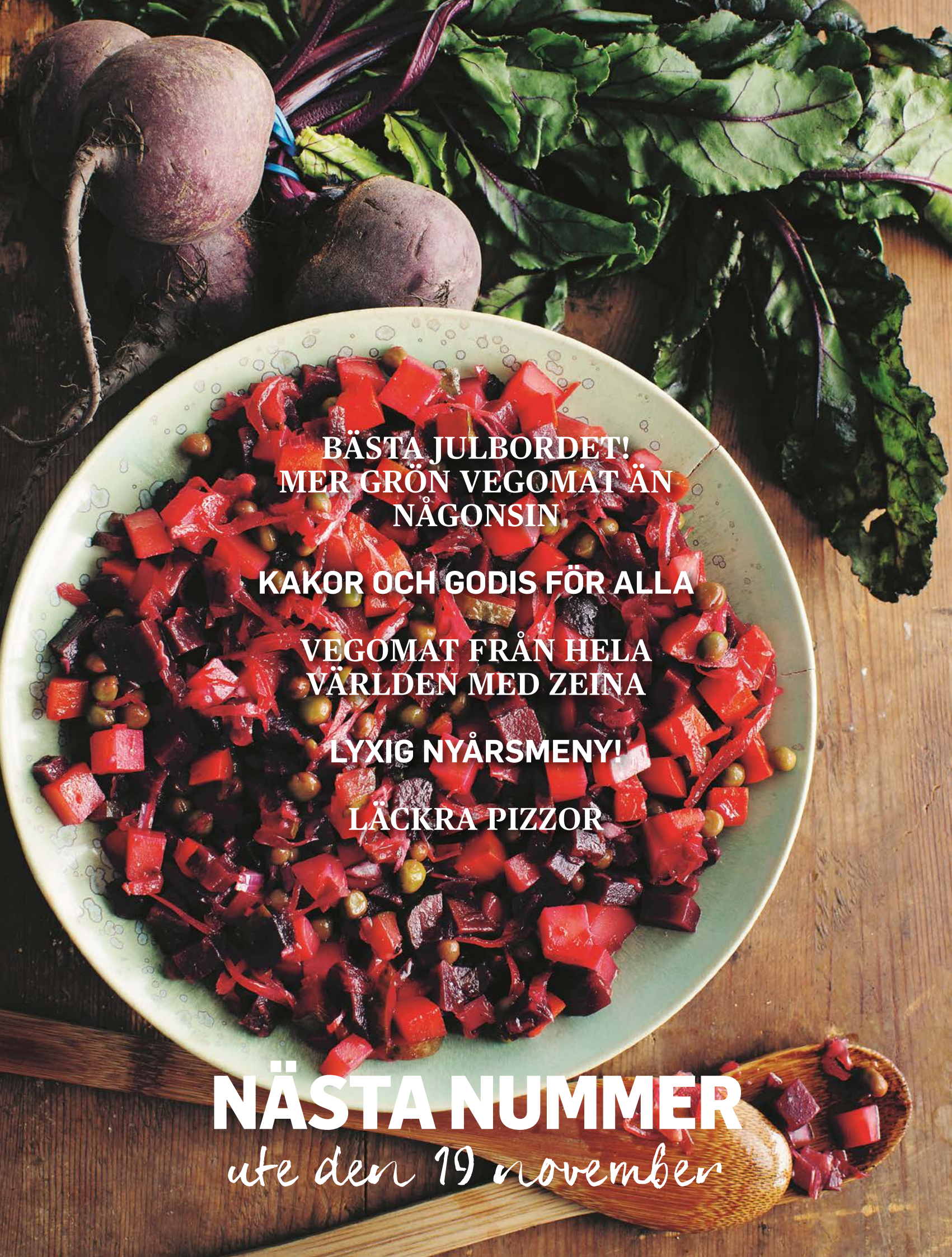
HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®



Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

www.helhetshalsa.se





**BÄSTA JULBORDET!
MER GRÖN VEGOMAT ÄN
NÅGONSIN.**

KAKOR OCH GODIS FÖR ALLA

**VEGOMAT FRÅN HELA
VÄRLDEN MED ZEINA**

LYXIG NYÅRSMENY!

LÄCKRA PIZZOR

NÄSTA NUMMER

ute den 19 november

SNART I EN BUTIK NÄRA DIG

NYHET!



PEAS OF HEAVEN

Riktig mat. För alla.

ENERGISHOT
60ML

BOOST håller dig pigg och fokuserad i timmar



FULLPROPPAD
med vitaminer

WOW!
180mg
KOFFEIN

BARA
NATURLIGA
smaker

Den veganska energishoten

Hundra procent funktion och no nonsense på bara 60 milliliter. Den veganska energishoten BOOST innehåller **180mg naturligt koffein**, grönt te, guarana, ginseng samt flera vitaminer och ingredienser med positiva kognitiva egenskaper, däribland **vitamin B3, B6, B12 och L-tyrosin**.
Inga artificiella sötningsmedel/färgämnen.

Testa en BOOST när energin tryter.
Du kommer känna skillnaden!



carlysnatural.com
@carlysnatural

BOOST HITTAR DU BLAND ANNAT PÅ
APOTEKHJARTAT.SE OCH I LIFE BUTIKERNA.

APOTEK  ICA 