

KOST & HÄLSA - DIN EGEN SEITAN - SÅSER - VEGANSK BAKNING - VEGO:S VECKOMENY - GOTT MED POTATIS

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

73
GRÖNA
RECEPT!

**FAVORITMATEN
MED KANTARELLER**

**VI LAGAR
KOREANSKT**

NATURVINER

**BILLIGT OCH SMART
VEGANSKA
MATLÅDOR**

**MINSKA DITT
MATSVINN**

**SVENSKA BALTVÄXTER
PÅ FRÄMMARSCH**

NR 6 2020 SEPTEMBER-OCTOBER

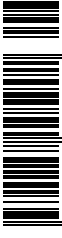
PRIS 59,- (INKL. MONS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK



06

TIDSAM 2881-06



7 388288 105501

RETURVECKA 47

TRENDSPANING - VÄRLDENS VEGOMAT - GRODDAT - MODE & SKÖNHET - NYTT I VEGOVÄRLDEN - SÄSONGENS GODASTE

Välkommen till tidningen Vego

Drömmen om god mat

Det är verkligen intressant att se hur vårt sätt att leva förändrades på bara några veckor och nu har blivit mer och mer ett normaltillstånd. Nu uppmuntras vi att jobba hemma i så stor utsträckning det går även i höst och även folks restaurangvanor har förändrats. I stället har allt fler börjat laga mat hemma och de som åker till sitt jobb satsar mer på matlådor. Äh, låt oss bara säga det: Det är dags för matlådans comeback!

DET HAR VARIT blandade känslor där man verkligen vill stötta vegorestaurangerna i stan samtidigt som jag försöker undvika folksamlingar så gott det går. Jag är också glad att höra att många av mina favoritställen verkar ha klarat den värsta krisen.

Samtidigt har jag också älskat att spendera mer tid hemma med matlagning och jag har fått tillfälle att bjuda vänner på mat i stället för att gå ut som vi gjorde i större utsträckning tidigare. Jag har alltid varit en väldigt stor matlådekille och brukar oftast planera min vecka hyfsat smart så att jag slipper stå och stressa ihop en lunch dagen innan eller göra tråkiga kompromisser så att jag behöver sitta och sura över en tråkig lunch. Det gläder mig att fler och fler har fått upp ögonen för matlådor som något mer än ett onödigt ont. För matlådor är inte lika med tråkiga rester, de kan vara lika intressanta, varierade och roliga som den bästa restauranglunchen.

Det gäller bara att vara kreativ, trola med det du har, kanske piffa upp med en sås, knaprig topping

eller färgglad sallad. Lek minibuffé med veckans rester och helt plötsligt känns det kul med lunch igen. Med perfekt tajming släpper även Emma och Amelia boken *Vegansk matlåda* (intervju och recept på sida 68) som perfekt illustrerar hur otroligt kreativt och smakrikt du kan variera din matlåda. Matlådor är ju, förutom att vara goda, väldigt smidiga, ett billigt alternativ till restaurangmat och ett perfekt sätt att minska ditt matsvinn på.



BORTSETT FRÅN MATLÅDOR ser jag så klart även trenden med fler hemmamåltider, vilket gläder mig. Jag vet att du som läser det här förmodligen är intresserad av matlagning, men många ser det som ett onödigt ont, när det egentligen borde vara lycka på en gaffel. Att få leka och upptäcka mat från hela världen varje dag är en lyx och gnista för många nöjda leenden.

JAG VILL VERKLIGEN att alla ska kunna äta gniistrande grön mat utan pekpinna eller höga trösklar. Så nu sparkar vi igång hösten, grönare än någonsin!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre onödiga prylar jag älskar



Rotikavel

Jag lagar mycket indiskt och har kavlat många roti/chapati den senaste tiden. Ja, det går bra med en vanlig kavel, men jag älskar att använda min rotikavel i trä som jag köpte i Indien.



Saftmaja

En saftmaja är ju inte "onödig" men jag använder den kanske inte direkt så ofta. I höst ska jag dock göra äppelsaft i den, för den blir helt omöjligt god, speciellt kryddad med kanel och vanilj.



Olivurkärnare

Vissa skrattar åt den, men du som också äger en vet hur jåkla smidigt det är. Ja, man kan pilla med fingrarna eller krossa hela oliven med en kniv och pilla ut kärnan, men inget slår en olivurkärnare. Den här är från Leila's General Store (min är så gammal att jag inte minns).

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@vegomagasin.se

Art Director
Utopi
Omslagsbild
Mattias Kristiansson
Korrektur
Camilla Dunér
Annonsera
vego@capemedia.se

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

Tryck
PunaMusta



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



NYHET FRÅN ITALIEN

**GOOD
& GREEN**



100% VEGANSK

100% ITALIENSK

100% DELIZIOSO!



DIT LUSTEN TAR DIG

**PÅ MACKAN, PÅ PIZZAN , PÅ PASTAN
TILL FRUKOST, TILL LUNCH, TILL MIDDAG**

DU HITTAR OSS PÅ

coop

UPPTÄCK MER PÅ WWW.FELSINEOVEG.COM

Vego 6 2020

- 9 Vi pratar naturvin
- 11 Grytor x 5
- 17 Baka veganskt
- 23 En skopa sås
- 29 Kantarelllycka
- 35 Veganska klassiker från hela världen
- 47 Svenska baljväxter
- 57 Revolutionerande seitan
- 63 Minska matsvinnet
- 69 Vegansk matlåda
- 88 Förälskad i potatis
- 92 Koreanska smaker

51

Vi lagar mat med svenska baljväxter



17

Baka veganskt



DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **6**, Vän med hösten **16**, Groddat är framtiden **41**, Maxa matlådan **45**, Medvetet mode & skönhet **74**, Trend-Stefan spanar **76**, Veckomeny **77**, Allt om D-vitamin **82**, Hösten är här **85**, Grodda mera – vinster och risker **86**, Recept-register **96**, 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.

57



Revolutionerande tempelmat från Asien



69

Vegansk matlåda med Emma och Amelia

23



Bearnaisesås med hasselbackspotatis och burgare

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.

Kan man köpa gamla nummer?

Jag sitter ensam på tidningen VEGO och får varje dag mejl från läsare som vill köpa gamla nummer, vilket såklart är superkul. Jag har tyvärr inte möjlighet att posta tidningar eftersom det tar alldeles för mycket tid och



arbete, så jag säger nej för stunden i alla fall. Jag brukar ta med mig en hel del gamla nummer på vegomässor, så nästa år när de sparkar igång igen får du komma dit.

Nordiska museet

Jag besökte Nordiska museet för första gången



FOTO: KAROLINA KRISTENSSON/NORDISKA MUSEET

någonsin nu i sommar och tyckte det var superintressant. Inte minst delen med svenska traditioner och det dukade bordet, med fantastiska historiska dukningar. För en matnörd var det superkul och om du har vägarna förbi Stockholm, titta förbi Nordiska museet!

Vegopodden... snart!

Jaaa, jag vet att jag lovar att sparka igång Vegopodden hela tiden, men nu är det äntligen på gång med nya avsnitt. Du kan lyssna på dem där poddar finns, t ex Podcaster. Men de läggs även upp på Spotify (sök på "Vegopodden").

FÖLJ OSS!

Instagram

@vegomagasinet

Facebook

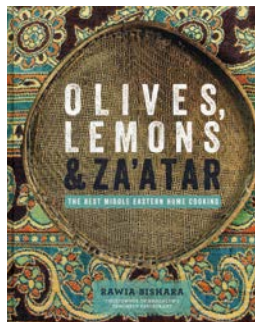
facebook.com/matmagasinetvego

www.vegomagasinet.se



FAVORITBÖCKERNA JUST NU

Jag har löjligt många kokböcker och älskar att bläddra igenom dem, kolla på bilder, inspireras av recept och njuta av andra matnördars brinnande matglädje. Här är några böcker, både gamla och nya, som jag bläddrar i just nu.



Olives, Lemons & Za'atar

Den här boken av Rawia Bishara blandar mat från hela Mellanöstern, blandat med influenser från hennes nuvarande hemstad New York.

Healthy Indian Vegetarian

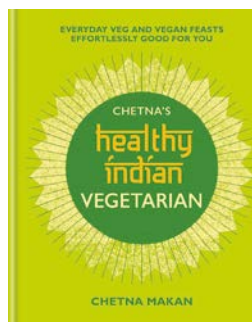
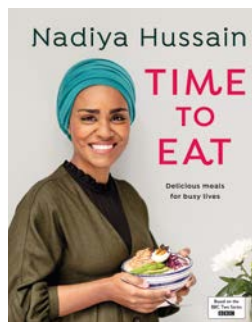
Chetna Makan har skrivit flera kokböcker och den här är så underbar. En twist med indisk, hälsosam, vegetarisk mat. Följ henne på Insta: @chetnamakan.

Time to eat

Jag är smått besatt av Nadiya Hussain och har alla hennes kokböcker som blandar sött med salt och influenser på ett galet läckert sätt. Nej, det är inte vego, men det är enkelt att vegofiera. inspireras.

Pâtisserie vegan

Jag älskar franska bakverk och mitt favoritkonditori är VG Pâtisserie i Paris, grundat av Berenice Leconte. Hon har även skrivit den här boken med alla franska klassiker helt veganiserade. Tarter, macarons, tårter och bakelser.



Jamie Oliver Vego

Jag blev förälskad redan i den engelska upplagan och blev superglad när den släpptes på svenska. Förlaget ville tyvärr inte synas i vegosammanhang så vi kunde inte publicera recept, men det är en bok väl värd att investera i för vegoälskaren.



FULLKORNS-PANNKAKOR

Ett av mina bästa minnen från sommaren var när jag stekte fullkornspannkakor i sommarstugan.

2 ½ dl fullkornsvetemjöl, gärna dinkel
6 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjöl
½ tsk salt
1 ½ dl kikärtsspad eller samma mängd extra mjölk

1. Vispa samman mjöl, mjölk, salt och eventuellt kikärtsspad i en skål.
2. Låt smeten stå och svälla i minst 30 minuter (du kan med fördel förbereda smeten dagen innan och låta stå i kylskåpet).
3. Stek gyllene pannkakor i smör (t ex mjölkfritt).
4. Servera med vispad grädde och sylt.



Lyxa till det

En balsamvinäger kan verkligen lyfta en sallad, ett gäng rostade rotfrukter, en marinad eller dressing. Den här balsamvinägern är sötad med dadlar vilket gör den extra krämig. Den kostar 129 kr/300 ml på reneevoitaire.se.



Salta vinägerchips

Vinägerchips är lite av en vattendelare. Jag kan inte få nog av saltan och vinägern och bara måste testa OLW:s nykomling. En påse på 275 g kostar 23,95 kr.



GoOn Blåbär

Alpro fortsätter att komma ut med fler smaker av sin växtbaserade kvarg GoOn. Soyayoghurten med extra protein finns nu även med smak av blåbär och kostar 14,90 kr/150 g. Ett perfekt mellanmål både före och efter träningen.



Vegansk grönmögelost

GreenVie har många riktigt bra helt växtbaserade ostar. Duka upp med den här veganska grönmögelosten, kex och fikonmarmelad och njut. Kostar 34,50 kr/200 g.



Nötig spread

Dr Nuts Coco Nut & Dates Spread är ett krämigt jordnötssmör med dadlar och kokosolja som du enkelt klämmer ut och antingen äter som det är eller har som pålägg. Finns i flera olika smaker och kostar 20 kr på bland annat apotea.se.



CIRCLE K:S KORVMENYER BLIR VEGO

Yes, nu kan du få alla korvmenyer helt vegetariska oavsett om det är en French Hot dog, Tunnbrödsrulle, Dubbel klassiker eller annat. Korvarna kommer från Peas of Heaven och ska gå att få på alla Circle K-stationer. Hurra!



Vegansk lasagnette

Ibland vill man bara värma på en maffig pastarätt och äta sig glad. Så perfekt att Carolines Kök producerar denna lasagnette som du enkelt värmer på i ugnen eller mikron. Kostar 72,90 kr på Ica.



Veganska tacos!

Frankful är en ny serie med helt växtbaserade tacoprodukter. Allt är klimatsmart och det är bland annat tacokrydda, salsa på räddade tomater och marknadens första ostdipp. Ah! Totalt är det tolv produkter och de finns ute i butik nu.



Het kikärtsgröta

Vi älskar smidiga färdigrätter och Garant har en smarrig kikärtsgröta med kokosmjölk och limeblad. Värm snabbt i en kastrull eller i mikron. Tar inte mer än 5 minuter. Kostar 49,95 kr/300 g.



Vegetarisk rom

Det finns flera olika märken av vegetarisk tångcaviar. Fiskeriet har bland annat en svart och en röd variant. Perfekt till romsåser eller en klassisk skagenröra. Kaviaren tillverkas på havstångsextrakt och kostar 22,50 kr/90 g.



Seitankorvar

Årstiderna har nu börjat sälja helt veganska och ekologiska korvar gjorda på seitan (vetegluten). De går strålande att steka, grilla, ugnsbaka eller bara äta som de är. Ett paket med 8 st à 50 g kostar 125 kr på arstiderna.com.



Indisk gryta på ett klick

Knorrs indiska linsgryta med vegobollar värmer du enkelt på och kan sedan servera med ris eller valfritt tillbehör. Klar på mindre än 15 minuter och kostar 35,95 kr/390 g.



Vegansk cream cheese 2.0

Huj gör cream cheese på bland annat cashewnötter och vita bönor. De finns i smakerna naturell, örter, paprika & chili samt vitlök och kan användas både på mackan, i matlagning och bakning. Kolla in hejhuj.se för återförsäljare.



Kalasgott kolagodis

Alla är vi värda något sött och de här kolakaramellerna med kakaosmör, kokosmjölk och rörsocker är precis vad vi behöver. De kostar 19,95 kr på happyvegan.se.



Vegansk pizza från lca

Lca har en helt vegansk kyld pizza som du enkelt gräddar i ugnen på några minuter. Den är toppad med tomatås, champinjoner, kronärtskockshjärtan, inlagd paprika och vegansk ost. Den kostar 49 kr/520 g.

Tikka på nolltid

Med Garants grytbas Tikka kan du smidigt tillsätta det protein du gillar. Kikärter, tofu, vegobitar – välj själv. Värm på och servera med ris och middagen är klar på nolltid. Kostar 24,50 kr/400 g på lca.



En burk bondbönor

Jag älskar bruna bondbönor, inte minst att toppa en skål med hummus med. Du kan självklart koka egna, men det är så smidigt att köpa färdiga på burk. Kostar 19,95 kr från Sevan.

Vegansk majonnäs x 2

Både Garant och Kavli kommer nu med vegansk majonnäs. Perfekt till burgare, dressingar och såser. Eller så tillsätter du pressad vitlök för en snabb aioli. Jag själv älskar att doppa pommes i majonnäs och är säker inte ensam om det.



Hummus med en twist

Det här är lite som en blandning av de två favoriterna hummus och baba ganoush. En röra som du kan ha på mackan, servera som tillbehör, doppa grönsaker i eller bara äta med sked för att den är så god. Lcas Hummus Aubergine kostar 20,90 kr/175 g.



Vegansk stekkorv

Fry's helt veganska stekkorv är perfekt i rätter som annars innehåller klassisk falukorv. Stroganoff, ugnstek korv eller bara stekt tillsammans med stuvade makaroner. Du hittar den i frysdisk och den kostar 44,50 kr.

Men tjena!
Vad fräsch du ser ut.
Har du klippt dig?
Börjat gymma?

Tack!
Jag har blivit
vegansk.



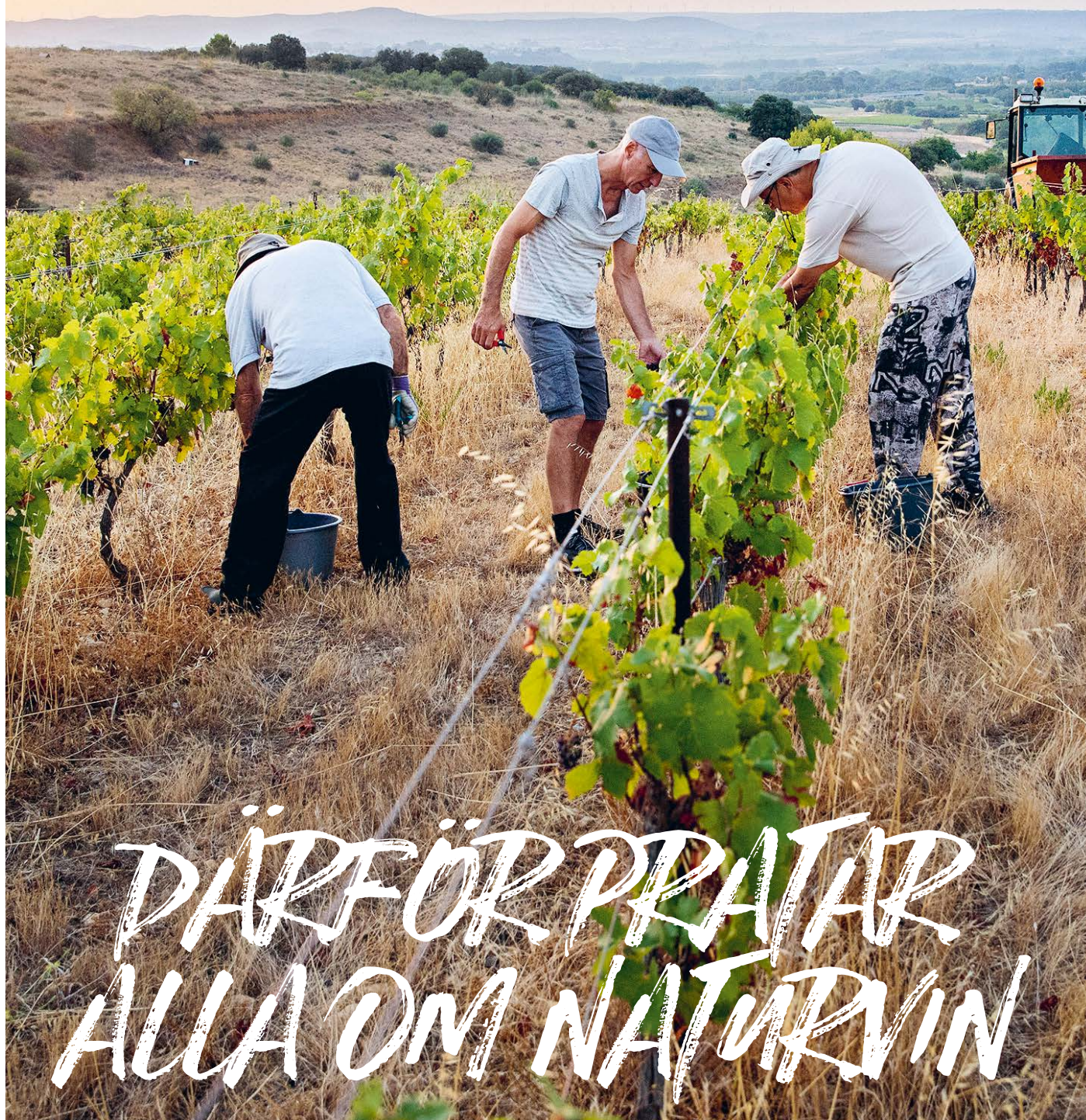
Idag har vi glädjen att meddela att även Hallonlakritsskallen anslutit sig till vårt veganska sortiment och numera är 100% fri från allt vad animaliska tillsatser heter! Surskallen och resterande BUBS geléskallar samt alla våra skumprodukter är redan där. För snart 20 år sedan lanserade vi kungen i lösvikten. Med sin dubbla smak och perfekta mix av salt och sött blev den snabbt folkets stora favorit. Resten är historia. Nu var dags för en uppfräschning av ikonen. Den nygamla Hallonlakritsskallen behåller förstås sin goda smak och konsistens, men med en viss nyansskillnad i den röda färgen kan den nu avnjutas av flera. Välj godis med skallen. Och hjärtat.



bubs.se

Vin är väl bara jäst druvsaft. Eller? Nix. Ofta innehåller vinet du köper på Systembolaget kemiska tillsatsämnen och animaliska ämnen som äggvita eller gelatin. Men nu exploderar intresset för naturviner. En bonus: naturligt framställda viner passar förbaskat bra till vegomat.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG



Författaren och journalisten Mats-Eric Nilsson har under många år undersökt livsmedelsbranschen. Kanske kan man enklast beskriva honom som en smakernas Janne Josefsson. En matbranschens missionär som avslöjat ett matfusk som varit mer regel än undantag.

Nu har Mats-Eric, som rest runt och träffat småskaliga mathantverkare och dragit ner byxorna på den storskaliga matindustrin, riktat strålkastarljuset mot vinet. För där många av oss tänker att vinet vi håller upp i glaset är en ädel dryck som vinbönder ägnat generationer åt att ta fram, handlar det i själva verket ofta om genvägar, starka bekämpningsmedel och tillsatser.

- Att också undersöka det vi dricker känns som ett naturligt steg. Först börjar folk fundera på vad som ligger på tallriken. Nu vill vi också veta vad vi har i glaset, säger Mats-Eric Nilsson, som i i augusti kom ut med boken *Nyfiken på Naturvin* (Ordfront förlag).

HANS UNDERSÖKANDE JOURNALISTIK vad gäller vin resulterade redan 2018 i boken *Chateau vadå*. Och nu är det alltså dags för uppföljaren.

- Jag har själv druckit naturvin i sex-sju år och har man väl börjat med det är det svårt att gå tillbaka till de mer industriellt tillverkade vinerna, konstaterar Mats-Eric.

För där de industriellt tillverkade vinerna är gjorda för att i så stor mängd som möjligt kunna transporteras ut till kunder världen över, är naturvinerna framtagna enligt en 8000 år gammal tradition. Här handlar det inte om samma storskalighet. För en naturvinsproducent är det ekologisk odling, hantverk och småskalighet som gäller. Och vid själva vinframställningen får inga kemikalier, förutom en liten mängd sulfiter, användas. Detta till skillnad från vanligt ekovin, där 45 tillsatser faktiskt är tillåtna. Därför, säger han, är naturvin mer intressant att dricka än andra viner.

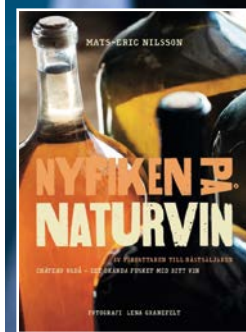
- När man pratar naturvin finns en hel värld att upptäcka! Naturvin har inte bara en ny färg, utan det finns en enorm smakmässigt bredd och det smakar som ett mellanting mellan rött och vitt.

OCKSÅ TILL UTSEENDET skiljer sig naturvinet från andra viner. Det beror på att varken industriella eller animaliska klarningsmedel som gelatin av djurhud och ben eller fisklim används vid klarningsprocessen, och naturviner är därför grumligare.

- Här är inget tillsatt, och inte heller något borttaget. Naturvin består enbart av jäst druvmust, förklarar Mats-Eric.

Sedan han började intressera sig för naturviner har han sett hur plötsligt "alla"

Mat-Eric Nilsson, författare till boken "Nyfiken på vin" (Ordfront förlag).



börjar prata om det grumliga vinet.

- Idag tillverkas naturvin i 30 olika länder. Intresset ökar över hela världen, något som jag tror handlar om att vi har en längtan efter att återgå till det autentiska.

Men naturviner lämpar sig egentligen inte för stordrift eftersom det är en hantverksmässig metod att tillverka vinet på. Varken socker eller industriellt framtagen jäst får användas, enbart vildjäst från druvornas skal. Dessutom får vinodlingen inte besprutas med systemiska pesticider.

UNDER ARBETET MED boken besökte Mats-Eric en rad vingårdar i sydvästra Frankrike, där många producenter valt att satsa på naturvin.

- I klassiska vinböcker förekommer oftast män, män och åter män. Men inom den växande naturvinsrörelsen finns faktiskt många kvinnor, både som producenter och

sommelierer på barer och restauranger. Och för mig har det varit viktigt att lyfta fram detta i boken.

Naturvin är världens äldsta vin. Hur kommer det sig att det blivit trendigt först nu?

- Att intresset har ökat så kraftigt under det senaste decenniet är väl egentligen rätt naturligt. Inte så mycket underligare än att många numera söker sig till surdegsbröd, det vill säga riktigt bakat bröd gjort på några enkla ingredienser, säger Mats-Eric.

Idag har intresset i det närmaste exploderat. Och det är inte så konstigt. För vem vill inte dricka något som gjorts med omsorg och omtanke, är utan tillsatser och rester av bekämpningsmedel och som dessutom passar till det mesta? Och i takt med att vi äter allt mer grönt så väljer allt fler naturvin, eftersom det passar som handen i handsken till vegansk och vegetarisk mat.



GRYTOR X5!

Grytor är inte bara värmande och omfamnande, de är också galet goda och går att variera på så många olika sätt. Här kommer fem stycken med inspiration från hela världen och som även går toppen att dubbla så att du får smarriga matlådor för hela veckan. Fram med lite gott bröd och sätt igång och njut!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

POROTOS GRANADOS**4 portioner**   

Chilensk husmansgryta med butternutsquash, majs och bönor som blir en utmärkt skördegryta så här framåt hösten hos oss. Vanligtvis innehåller den också chorizo och vill man kan så klart ett par slantade sojachoritzos stekas med löken, men den är tillräckligt mättande och proteinrik med både vita och gröna bönor redan som den är.

- 1 stor gul lök, tunt skivad
- 2 tsk chipotlechili eller rökt paprikapulver efter smak
- 1 msk torkad oregano
- 1 liter grönsaksbuljong eller 1 liter vatten + 2 msk buljongpulver eller 2 buljongtärningar
- 1 butternutsquash, skalad och skuren i bitar
- 3 msk japansk soja
- 3–4 vitlöksklyftor, rivna
- 4 dl haricots verts
- 4 dl majskorn
- 2 tetror (å 380 g) vita bönor, sköljda salt, svartpeppar

1. Fräs löken i olja tills den är mjuk och glansig.
2. Tillsätt chipotlepulver, oregano, salt och peppar och fräs ytterligare någon minut.
3. Häll på buljongen och lägg i squash, soja och vitlök. Koka upp och låt sjuda i 15–20 minuter.
4. Skär haricots verts i lagom munsbitar. Tillsätt dem tillsammans med majsen och de vita bönnorna. Låt sjuda ytterligare 10 minuter.
5. Mosa ungefär hälften av pumpabitarerna med t.ex. en sopslev så att grytan tjocknar. Smaka av och efterkrydda om det behövs.

DILLKÖTT

4 portioner



En svensk husmansklassiker som är enkel att göra växtbaserad och dessutom blir klar långt mycket snabbare än originalet. Servera med kokt potatis.

300 g vegokött, t ex sojabitar
2 gula lökar, i klyftor
300 g morötter, skivade
150 g palsternackor, skivade
7 dl vatten + 1 msk buljongpulver
eller 1 buljongtärning
3 dl grädde, t ex havregrädde
1 msk ättika på 24 % eller 2 msk ättika på 12 %
1 ½ msk strösocker
¾ tsk vitpeppar
salt
svartpeppar
1 ½ dl hackad dill

1. Fräs vegoköttet ett par minuter i rikligt med olja.
2. Rör ner gul lök, morot, palsternacka, vatten, buljong och grädde. Koka upp.
3. Tillsätt ättika och strösocker, gärna lite åt gången, och smaka dig fram till en balans du gillar. Krydda med salt, vit- och svartpeppar samt dill och låt sjuda ca 20 minuter eller tills morötter och palsternackor är mjuka.
4. Red eventuellt såsen med lite majsstärkelse eller 1 msk vetemjöl utblandat i lite vatten.



GULASCH

4 portioner   

Det finns kanske inget som värmer bättre än en gulasch kalla höstdagar. Den här varianten görs på belugalinser och blir otroligt mustig och god. Kan med fördel göras i förväg och sedan stå över natten och är perfekt för lunchlådan.

200 g rotselleri
2 gula lökar, tunt skivade
4 potatisar, tärnade
2 morötter, skivade
2 paprikor, i bitar
½ dl tomatpuré
1 msk paprikapulver
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
8-10 dl vatten + 1 msk buljongpulver
eller 1 buljongtärning
2 ½ dl belugalinser
2 msk japansk soja
3 vitlöksklyftor, rivna
salt

1. Skala och skär rotsellerin i 1 cm stora tärningar. Fräs tillsammans med gul lök i rikligt med olja.
2. Vänd ner potatis, morot och paprika. Låt fräsa med i ytterligare några minuter.
3. Tillsätt tomatpuré och paprikapulver och fräs under omrörning tills purén börjar bränna i botten. Tillsätt krossade tomater, vatten, buljong, linser, soja och vitlök. Låt koka upp och sänk sedan värmen och sjud grytan i 45-60 minuter, rör om då och då. Smaka eventuellt av med mer salt.

MAJSCHOWDER

4 portioner 

Den här majsstuvningen är både krämig och kryddig och är riktig comfort food att värma sig med under kalla dagar. Servera gärna med färsk, hackad koriander och slantad salladslök.

1 stjälk selleri, skivad
2 gula lökar, tunt skivade
½-1 jalapeño, finhackad
2 potatisar, tärnade
½ tsk mald spiskummin
½-1 tsk chipotlepulver
450 g majs-korn

2 msk vetemjöl
7 dl vatten + 1 msk buljongpulver
eller 1 buljongtärning
2 dl grädde, t ex havregrädde
salt
svartpeppar

1. Fräs selleri, gul lök, jalapeño och potatis i lite olja. Salta och peppra.
2. När löken har mjuknat tillsätter du spiskummin och chipotle. Låt fräsa på i ytterligare ett par minuter.
3. Tillsätt majs-korn och vetemjöl, fräs en minut och håll sedan på vatten, buljong samt grädde. Koka upp och låt sjuda tills potatisen är mjuk. Smaka av med salt och peppar.



JORDNÖTSGRYTA MED PUMPA

4 portioner  

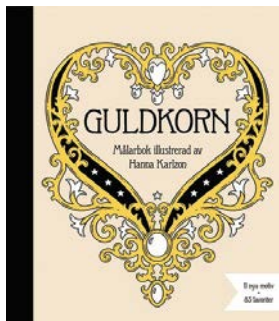
Den här smakrika grytan är min variant av en västafrikansk gryta, mer anpassad efter våra svenska höstråvaror. Servera den med ris och gärna färsk koriander eller persilja.

2 gula lökar, tunt skivade
1 butternutsquash, skalad och tärnad
3 dl jordnötter
1 dl vatten
5 vitlöksklyftor, rivna
1 röd chili, hackad
½ dl tomatpuré
1 msk paprikapulver
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
4 dl vatten
400 g blandade kokta bönor
5-7 stora blad svartkål

1. Fräs gul lök och pumpa i olja tills löken mjuknat.
2. Lägg jordnötter, 1 dl vatten, vitlök och chili i en mixerskål och mixa till en grynig sås.
3. Tillsätt tomatpuré och paprikapulver till grytan och fräs under omrörning tills det börjar bränna i botten.
4. Häll i jordnötssåsen och fräs ytterligare någon minut. Tillsätt krossade tomater och vatten, låt koka upp och sänk sedan värmen så att grytan får sjuda i ca 50 minuter. Tillsätt bönnorna de sista 15 minuterna.
5. Ta bort nerven på svartkålen och bryt bladen i bitar, tillsätt dessa till grytan ett par minuter innan servering.



VÄN MED HÖSTEN



Guldkorn

Hanna Karlzon är Sveriges populäraste målarboksskapare och i sin senaste bok har hon samlat 83 favoriter med 11 nya motiv. Psst... hon designade även VEGO:s första tygkasse! Boken hittar du där böcker säljs för 120 kr.



Himmelsk marmelad

Bland det godaste jag vet är att baka chokladfrallor och toppa dem med en päronmarmelad med mängder av äkta vanilj. Om du inte gör egen så måste du testa den Himmelska marmeladen (ja, den heter så) från ett småskaligt mat-hantverk på Östergötlands landsbygd. Säljs för 89 kr på webshop.skansen.se.



Odla även i vinter

Många har frågat mig om min vatten-odling. Inte bara för att min basilika blir brutalt stor, utan också för att jag kan odla året runt. Jag har odlingslådan Harvy som nu har kommit i en mindre variant. Det medföljer ett startkit, så det är bara att köra. Den kostar 429 kr på bland annat wexthuset.com.

Se det mysiga i ett strilande regn och det vackra i våt betong. Ta på dig en snygg regnjacka och trotsa vädret. Kom sen hem och njut av varm choklad, lakritsgodis och en himmelsk marmelad. Lys upp med starka färger och bli vän med hösten.



REGNJACKORNAS REGNJACKA

Stutterheim har tagit den klassiska regnkappan och gjort den cool. De har en hel rad med olika färger och kombinationer som går att matcha med lika coola regnstövlar. Det stora problemet är att välja vilken man ska köpa. Kostar 2 599 kr på stutterheim.com.



Lyxig lakrits

Älskar du också lakrits? Man behöver något att tugga på när regnet börjar falla, så vad sägs om lakrits- och salmiakkräm omgiven av salmiaklakrits och salmiak? Den här burken går under namnet "Svenskjavlar!" och kostar 79 kr på lakrits.se.



Sprakande laptopfodral

Oavsett om du jobbar hemifrån i höst eller inte så behöver du självklart ett snyggt laptop-fodral. Det här fodralet är tillverkat i Sydafrika av företaget Babatunde som blandar afrikanska färger och mönster med västerländska former. Det kostar 379 kr på justafrica.se.



I skenet av fotogen

Jag har alltid velat ha en sådan här gammaldags fotogenlampa med vackert grönt munblåst glas. Koholmen från Karlskrona Lampfabrik har anor från 1800-talet men fick sitt genomslag på 50-talet. Kostar 925 kr på bland annat nordicnest.se.



Galet gröna tekanna

Jag har fortfarande inte köpt någon tekanna, men börjar luta åt den här. Jade heter den här färgen och jag fullkomligt älskar den. Märket är Price & Kensington och den kostar 229 kr på tekungen.se.



En kopp magi

Jag älskar choklad, både i fast form och flytande. När jag var nere Skåne köpte jag med mig en burk drickchoklad från Österlens chokladfabrik som är minst sagt magisk. Tillverkad "bean to bar" i fabriken på Österlen och kostar 115 kr på kakaobolaget.se.



Baka veganskt med Mattias

VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson är nu aktuell med sin elfte bok, den här gången med veganska bakverk! Här hittar du klassiker som kanelbullar, vaniljhjärtan, prinsesstårta och munkar blandat med ballerinakex, snickerstårta, citronmarängpaj och napoleonbakelse. Ett måste för bakfantasten!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: SIMON BAJADA

AMERIKANSK CHEESECAKE MED VARMA KÖRSBÄR

12 bitar 

För glutenfritt alternativ använd glutenfria digestivekex

När jag tänker på amerikansk cheesecake så ser den ut exakt så här. Som en bleknad poster från 50- eller 60-talet som andas nostalgi och enkelhet. En bakad cheesecake som är både söt och syrlig på samma gång, toppad med körsbär som på något härligt sätt är det bästa tillbehöret. Jag älskar även mandellikör i kombination med körsbär, så när jag känner för det vispar jag ner 2-3 matskedar mandellikör i smeten.

200 g digestivekex

100 g mjölkfritt margarin, smält

Fyllning

500 g färskost, t ex havre- eller sojabaserad

1 dl strösocker

1 dl majsstärkelse

2 tsk vaniljsocker

1 ½ dl mjölkfri yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

2 dl mjölkfri grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Varma körsbär

200 g körsbär, frysta går bra

1 dl strösocker

½ dl vatten

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mixa digestivekexen till smulor i en matberedare.
3. Ringla ner margarinet och mixa ihop.
4. Tryck ut blandningen i en springform, ca 20-24 cm i diameter.
5. Grädda i ugnen i 10 minuter.

Fyllning

1. Vispa ihop färskost, socker, majsstärkelse, vaniljsocker, yoghurt och grädde i en bunke. Använd en vanlig ballongvisp eller elvisp, det viktiga är att det blandas väl.
2. Skrapa ner smeten över de förgräddade kexen i formen och grädda i ugnen i 45 minuter.
3. Låt cheesecaken svalna helt och ställ sedan in den i kylskåpet över natten.

Varma körsbär

1. Använder du färska körsbär börjar du med att kärna ur dem.
2. Blanda körsbär, socker och vatten i en kastrull. Koka upp och låt allt puttra tills körsbären har mjuknat något och du får en nästan sirapsliknande sås. Häll över i en skål och låt svalna något innan du serverar såsen med kakan.



BALLERINAKEX

25 st ❄️

Ballerinakex är fantastiska att ha i sitt artilleri av kakrecept av flera olika anledningar. Ett: Alla blir galet imponerade om du ställer fram ett fat med egenbakade ballerinakex, så är det bara. Två: De är inte veganska! Ah, skandal. Denna kaka som är älskad av alla i alla läger och som finns inetsad i alla barndomsminnen ska ju såklart också kunna njutas av alla. Vilket du kan nu, för här är receptet!

Kakdeg

200 g mjölkfritt margarin, tärnat

½ dl strösocker

5 dl vetemjöl

2 tsk vaniljsocker

1 msk vatten

2 msk kakao

Nougatfyllning

100 g mörk choklad, hackad

100 g nötkräm

1. Lägg ner margarin, socker, mjöl och vaniljsocker i en matberedare. Mixa ihop tills du har ärtstora bitar.
2. Häll ner vattnet och mixa snabbt ihop. Dela degen på hälften. Arbeta ihop den ena degen på ett arbetsbord. Överarbete inte, då blir kakorna sega. Plasta in och låt vila i kylskåpet i minst 30 minuter.
3. I den andra degen arbetar du in kakaon och när du har en smidig deg plastrar du in även den och

låter vila i minst 30 minuter i kylan.

4. Kavla ut chokladdegen tills den är ca 3 mm tjock. Ta ut rundlar om ca 6 cm i diameter. Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar.
5. Kavla ut den naturella degen och ta ut rundlar om ca 6 cm i diameter. Ta ut ett hål i mitten med kakmått, kork eller tyll. Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar.
6. Grädda samtliga kakor i 8–10 minuter tills de börjar få färg i kanterna. Ta ut och låt svalna helt.
7. Smält chokladen försiktigt i mikron eller över vattenbad. Blanda ner nötkrämen och smält ihop. Häll över i en skål och låt stelna till lagom fast konsistens i kylskåpet.
8. Spritsa en klick nougatfyllning på varje chokladkaka. Lägg på en ljus kaka och tryck till lätt. Klart!

FINANSIÄRER

20 st 

Det här är franska mandelkakor som har det flotta namnet finansiärer eftersom de påminner om gyllene guldtackor. Jag älskar dessa kakor eftersom de har en mild mandelsmak, ser väldigt vackra och stilrena ut och går att toppa med lite vad du gillar. Mandelflagor är klassiskt, men bär är också trevligt.

Psst... finansiärer, eller financiers på franska, bakas i speciella avlånga formar. Det går även jättebra att baka dem i muffins- eller mazarinformar.

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
3 dl florsocker
½ dl rapsolja
1 ½ dl vetemjöl

2 dl mandelmjöl
1 bittermandel, riven
1 tsk bakpulver
1 nypa salt

Topping

1 dl mandelflagor
färska blåbär
färska hallon

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda yoghurt och florsocker i en bunke.
3. Rör ner olja, mjöl, mandelmjöl, bittermandel, bakpulver och salt.
4. Olja finansiärformar eller små muffinsformar. Fyll formarna till 3/4 med smet. Strö över mandelflagor eller pilla ner några blåbär eller hallon.
5. Grädda i 25 minuter eller tills de har fått fint med färg.



VANILJHJÄRTAN

12 st  

Vaniljhjärtat gick från att vara en kondis-klassiker till att nu finnas i varenda butik och bensinstation i landet och ändå behålla folks enorma kärlek. Det säger mycket om hur fantastiskt ett vaniljhjärta är. Hjärtformar hittar du i köksbutiker och på nätet, annars går det bra med tartelettformor eller mazarinformor.

4 dl vetemjöl
1 dl potatismjöl
¾ dl strösocker
1 msk rapsolja
200 g mjölkfritt margarin, rumstempererat

Vaniljkräm

2 ½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
1 msk strösocker
2 msk majsstärkelse
1 msk vaniljsocker

Dekoration

florsocker

1. Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare. Du kan även nypa ihop degen för hand.
2. Plasta in degen och låt vila i kylskåpet i 1 timme. Gör vaniljkrämen under tiden.
3. Sätt ugnen på 200 grader.
4. Smörj hjärtformor i metall med margarin.
5. Kavla ut degen till en ganska tjock platta. Klä formarna med degen. Tryck försiktigt till med fingrarna så att den verkligen ligger mot formen.
6. Klicka ner en klick vaniljkräm i varje form. Klä med resterande deg och pressa till väl runt kanterna. Skär bort överflödiga deg.
7. Grädda i 15 minuter. Ta ut och låt svalna något och pudra sedan med florsocker.

Vaniljkräm

1. Vispa ihop grädde, strösocker och majsstärkelse i en kastrull.
2. Koka upp under omrörning och låt sjuda tills krämen tjocknar ordentligt.
3. Häll över krämen i en skål och vispa ner vaniljsockret. Plasta in och låt svalna helt i kylskåpet.



I Mattias Kristianssons senaste bok **Baka veganskt** (Semic förlag) blandas en rad olika klassiker i vegansk tappning. Vetebullar, pajer, kakor, kondisbitar, munkar, macarons, cupcakes och mycket mer.

BANANA CREAM PIE

1 paj eller 8 tarteletter 

Banan... grädde... vaniljkräm... choklad. Hänger du med? Det här är en typisk paj som innehåller allt man älskar och som blir upphöjt till fyra när du kombinerar dem. Jag brukar pensla pajskalet, eller tarteletterna, med smält choklad först. Dels för att jag älskar choklad, dels för att jag inte vill att vaniljkrämen ska göra pajskalet mjukt.

Psst... En tartelett är en liten paj. Du hittar formor i köksredskapsbutiker och på nätet. Det går även bra med små aluminiumformor eller mazarinformor om det kniper. Du kan såklart även göra en stor pajdeg istället, men jag tycker det är så vackert med små individuella tarteletter.

Sött pajskalet

3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g mjölkfritt margarin, tärnat
2 msk vatten

Vaniljkräm

1 vaniljstång
2 msk majsstärkelse
1 tsf agarpulver
1 dl strösocker
3 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
3 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
ev. gul livsmedelsfärg

Till servering

150 g mörk choklad
3 bananer, skivade
2 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojagrädde
mörk choklad, hyvlat eller riven

Sött pajskalet

1. Mixa ihop mjöl, socker och margarin i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke.
2. Häll ner vattnet och arbeta ihop till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylskåpet i minst 30 minuter.
3. Kavla ut degen på mjölat bakbord och ta ut rundlar som är någon centimeter större än tartelettformarna. Tryck ner en rundel i en form och pressa bort överflödig deg.
4. Pricka degen med en gaffel och ställ in i kylskåpet i minst 30 minuter.

5. Förgrädda pajerna på 225 grader i 10 minuter, eller tills de har blivit härligt gyllenbruna. Nu är de redo att fyllas.

Vaniljkräm

1. Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna.
2. Blanda vaniljstång, vaniljfrön, majsstärkelse, agarpulver och socker i en kastrull.
3. Vispa ner mjölk och grädde lite i taget tills du har en slät sås utan klumpar.
4. Koka upp såsen under ständigt vispande och låt den sjuda tills den tjocknar något. Vispa eventuellt

ner några droppar gul livsmedelsfärg.

5. Häll över i en skål och plasta in. Låt svalna helt i kylskåpet.
6. Hacka chokladen och smält den försiktigt i mikron eller över vattenbad.
7. Pensla botten av varje pajskalet med chokladen och låt stelna helt i kylskåpet.
8. Vispa vaniljkrämen slät med en visp och sprid ut ett lager kräm i pajskalet. Toppa med skivade bananer och tryck ner lätt i krämen.
9. Vispa grädden fast och fluffig och klicka ut över bananerna. Avsluta med hyvlat eller riven choklad.





KALE UNITED

THE FUTURE IS PLANT-BASED



KALE UNITED ÄR EN NY VÄXTBASERAD KONCERN SOM
INTRODUCERAR SPÄNNANDE VARUMÄRKEN TILL DEN SKANDINAVISKA MARKNADEN!

INFO@KALEUNITED.COM

WWW.KALEUNITED.COM



EN SKÖPA SÅS!

Alla behöver ett gäng varierade, kalasgoda såser i sin repertoar. Du vet, såserna att röra ihop för att fullända en redan magnifik middag och göra den oförglömlig. Här kommer några både kalla och varma såser som jag vet att du kommer att älska.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



BEARNAISESÅS MED HASSELBACKSPOTATIS OCH BURGARE

4 portioner 

Här kommer en helt vegansk bearnaisesås. Den spricker inte lika lätt som en "klassisk" men har samma fylliga, lagom syrliga smak med generöst med dragon. Stek på valfria vegoburgare eller biffar och rosta ett gäng hasselbackspotatisar till.

Hasselbackspotatis

800 g fast potatis
50 g mjölkfritt smör, smält
1 dl ströbröd
½ tsk salt

Bearnaisesås

1 schalottenlök, finhackad
1 msk vitvinsvinäger
½ dl vatten
1 msk torkad dragon
2 msk majsstärkelse
1 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
150 g mjölkfritt smör, rumstempererat
en nypa gurkmeja, för färg
salt, vitpeppar

Till servering

valfria vegoburgare

Hasselbackspotatis

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala potatisarna och skär dem sedan i tunna skivor, men inte hela vägen igenom. Enklast är att lägga potatisen i en träslev och skära, så går kniven inte igenom.
3. Ställ potatisarna på en plåt med den skårade sidan uppåt.
4. Pensla potatisarna med smöret och vänd i ströbrödet. Salta.
5. Ställ in potatisarna i ugnen i 40-50 minuter eller tills de är mjuka och har fått fint med färg.

Bearnaisesås

1. Vispa ihop schalottenlök, vitvinsvinäger, vatten, torkad dragon och majsstärkelse i en kastrull.
2. Vispa nu ner mjölken, lite i taget.
3. Värm på under ständigt vispande och låt såsen sjuda tills den tjocknar.
4. Ta kastrullen från plattan och vispa ner smöret, en klick i taget. Om det ser ut som att såsen kommer att spricka, vispa snabbt ner lite kall mjölk eller grädde.
5. Färga eventuellt såsen gul med lite gurkmeja. Salta och peppra.

Servering

Stek valfria vegoburgare gyllene i lite olja. Servera tillsammans med hasselbackspotatis, bearnaisesås och gärna en enkel sallad.

CACIO E PEPE

4 portioner ❄️

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Cacio e pepe betyder rätt och slätt ost och peppar. Det är en italiensk klassiker som jag här gör till en extra krämig variant med en fyllig cashewsås och generöst med peppar. Du kan även se en video när jag lagar den här rätten på vår Youtubekanal "VEGO".

4 dl cashewnötter, blötlagda i minst 6 timmar eller över natten

1 msk svartpeppar, mortlad eller mald

½ msk rosépeppar

½ dl näringsjäst

2 msk olivolja

2 dl vatten

1 tsk salt

pasta för 4 personer

1. Skölj cashewnötterna och håll ner i en höghastighetsblender tillsammans med resterande ingredienser. Mixa till en slät smet.

2. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

3. Späd eventuellt såsen med lite av pastavattnet. Blanda sedan såsen med pastan. Strö över extra peppar och servera.





Tzatziki



Chimichurri



CHIMICHURRI MED HARISSA-MARINERADE VEGOBITAR

4 portioner  

Chimichurri är en sydamerikansk örtig sås med chili. Den har härlig syra från vinäger och går lika bra att använda som marinad eller som dressing. Här serverar jag den till vegobitar marinerade i harissa som är en nordafrikansk chilipasta (du hittar den i kryddhyllan).

400 g vegokött, t ex sojabitar
3 msk sojasås
1 msk lönnsirap
1 msk harissa
1 vitlöksklyfta, riven
1 tsk torkad timjan
1 msk olivolja
salt, svartpeppar

Chimichurri

1 kruka färsk persilja, finhackad
1 kruka färsk oregano, finhackad
½ rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, rivna
1 färsk röd chili, finhackad
½ dl rödvinsvinäger
1 tsk strösocker
1 ½–2 dl olivolja
salt, svartpeppar

1. Blanda sojasås, lönnsirap, harissa, riven vitlök, timjan, olivolja, salt och svartpeppar och håll ner i en plastpåse.
2. Lägg ner vegobitarna och låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten. Stek bitarna i lite olja så att de får fint med färg.

Chimichurri

1. Blanda persilja, oregano, rödlök, vitlök, chili, rödvinsvinäger och strösocker i en skål.
2. Vispa ner lite olivolja i taget.
3. Smaksätt med salt och peppar.

TZATZIKI MED SPANAKOPITA

4 portioner 

Tzatziki! Jag tycker att en riktigt god tzatziki ska vara väldigt tjock, smaka generöst av vitlök och gärna lite olivolja. Jag har även börjat tillsätta dill för att pigga upp den. Tzatziki är extra smarrigt tillsammans med en grekisk filodegspaj.

Spanakopita

1 kg spenat, fryst går bra

250 g fast tofu, smulad
1 citron, saften
1 purjolök, finhackad
1 dl finhackad dill
1 dl finhackad persilja
100 g smör, t ex mjölkfritt
½ dl olivolja
500 g filodeg
1 tsk salt
svartpeppar

Tzatziki

1 gurka, grovt riven
1 tsk salt
2 dl tjock naturell yoghurt, t ex Planti Greek Style eller Oatly Turkisk
2–3 vitlöksklyftor, pressade
ev. 2 msk finhackad dill
1 msk olivolja
en nypa strösocker, valfritt
salt, svartpeppar

Spanakopita

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Använder du fryst spenat så tina den. Pressa sedan ut så mycket vätska du bara kan med hjälp av händerna. Lägg ner spenaten i en skål.
3. Blanda ner smulad tofu, citronsafte, purjolök, dill och persilja. Smaka av med salt och peppar.
4. Smält ihop smör och olivolja i en kastrull eller i mikron.
5. Tryck ner sex filodegsblad i formen och pensla med oljeblandningen mellan varje lager.
6. Sprid ut spenatfylningen över.
7. Lägg på resterande filodegsblad och pensla även här varje lager med oljeblandningen.
8. Skär rutor med en kniv, hela vägen igenom. Pensla toppen med resterande oljeblandning.
9. Grädda spenatpajen i 40 minuter eller tills den har fått fint med färg. Servera tillsammans med tzatziki och en krispig sallad.

Tzatziki

1. Blanda gurkan och saltet i en sil satt över en skål. Låt stå i 20–30 minuter. Krama ur så mycket vätska det bara går.
2. Rör ihop med övriga ingredienser. Smaka av med mer salt och peppar. Låt stå i 15 minuter innan servering.

KLASSISK SKYSÅS MED BELUGABURGARE

4 portioner  

En skysås låter enkelt och ja, den går att göra enklare än så här. Men här försöker jag krama ur så mycket smak det bara går ur grönsaker, torkad svamp och

tomatpuré. En umamibomb som är så god att ringla över mumsiga belugaburgare.

Skysås

20 g torkad svamp, t ex shiitake eller karljohan + 2 dl varmt vatten
2 gula lökar, skivade
2 morötter, finhackade
2 selleristjälkar, finhackade
2 msk rapsolja
2 msk vetemjöl
1 lagerblad
1 msk tomatpuré
12 dl grönsaksbuljong
2 msk svartvinbärssylt
salt, svartpeppar

Belugaburgare

1 dl belugalinser
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk olivolja
1 dl rostade solroskärnor
3 dl kokt svart ris eller råris
1 dl pankoströbröd
2 tsk paprikapulver
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk salt
svartpeppar

Skysås

1. Blötlägg den torkade svampen i ljummet vatten i 20 minuter.
2. Fräs gul lök, morötter och selleri i oljan. Lök och selleri ska mjukna och bli mörka i färgen. Det här tar 15–20 minuter på inte alltför hög värme.
3. Pudra över vetemjölet och rör runt.
4. Håll ner torkad svamp och blötläggingsvatten, lagerblad, tomatpuré och grönsaksbuljong.
5. Koka upp och låt såsen sjuda i 15 minuter tills den har reducerats med en tredjedel. Smaka av och se om smakerna är lagom koncentrerade.
6. Vispa ner svartvinbärssylt och smaka av med salt och peppar.

Belugaburgare

1. Koka belugalinserna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs gul lök och vitlök i olivoljan tills allt har mjuknat och löken har blivit lätt transparent.
3. Mixa solroskärnorna fint i en matberedare.
4. Håll ner samtliga ingredienser i matberedaren och mixa ihop till en hyfsat slät smet.
5. Forma smeten till biffar och stek gyllene i lite olja.
6. Servera tillsammans med skysås och kokt potatis, potatisgratäng eller rostade rotfrukter.

ERDINGER
ALKOHOLFREI

PERFEKT
TILL TACO-
MYSET



En perfekt avvägd
alkoholfri öl med endast
82 kalorier & isotoniska effekter.



Kantarellycka

Äntligen är det den tiden på året... kantarellerna är här! Oavsett om du plockar själv, snällt ber någon vän göra det eller köper i matbutiken så finns det sååå mycket du kan göra. Mustiga grytor, en krämig pasta, piffa till rostad potatis eller en frasig smördegspizza. Här är några favoriter.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



VEGO:s
dryckestips
Finca Luna Beberide
Art nr: 2528
Pris: 149 kr



KROSSAD ROSTAD POTATIS MED KANTARELLER

4 portioner 

Jag älskar krossad potatis. Den blir både frasig och lite mosig i konsistensen och är ihop med stekt svamp det perfekta tillbehöret till biffar, antingen färdiga eller de här rosépepparbiffarna gjorda på formbar färs.

1 kg potatis
¾ dl olivolja
salt
svartpeppar

Stekta kantareller med valnötter

½ liter kantareller
¾ dl olivolja
1 dl valnötter, finhackade
1 vitlöksklyfta, finriven

Till servering

2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking
Fraiche Natural
1 knippe persilja, finhackad
citronklyftor

Rosépepparbiffar

500 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 gul lök, finhackad
2 tsk flytande kantarellfond
½ msk rosépeppar, mortlad
salt
svartpeppar

Krossad rostad potatis

1. Koka potatisen mjuk i ordentligt saltat vatten. Jag snackar åtminstone ½ dl salt i vattnet. Skrubba bara skalet lätt så kommer inte saltet tränga in för mycket. Låt den svalna något.
2. "Krossa" potatisarna med ett glas eller liknande. Du vill trycka till dem, men de ska inte bli helt platta, bara spricka upp.
3. Blanda potatisarna med olivoljan på en plåt. Salta, peppra och rosta sedan på 225 grader i 40 minuter. De ska få ordentligt med färg.

Stekta kantareller med valnötter

1. Stek kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska och minskat i volym.
2. Häll på olivolja och valnötter. Låt fräsa med tills allt har fått ordentligt med färg.
3. Avsluta med att vända ner vitlök och krydda med salt och peppar.
4. Servera med crème fraîche, finhackad persilja och citronklyftor.

Rosépepparbiffar

1. Tina den formbara färsen.
2. Blanda samtliga ingredienser i en skål. Forma till biffar och stek gyllene i lite olja.

SMÖRDEGSPIZZA MED KANTARELLER**4 portioner** 

½ liter kantareller
 1 rulle kyld smördeg à 250 g
 1 ½ dl crème fraîche, t ex Planti Cooking
 Fraiche eller Oatly Turkisk
 ½ tsk torkad timjan
 ½ tsk torkad rosmarin
 1 vitlöksklyfta, pressad
 1 rödlök, tunt skivad
 2 dl riven ost, t ex mjölkfri
 salt

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Fräs kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska och minskat i volym.
3. Rulla ut smördegen och lägg på en bakplåts-pappersklädd plåt.
4. Rör ihop crème fraîche, timjan, rosmarin, vitlök och salt i en skål. Bred ut över smördegen.
5. Toppa med rödlök, kantareller och riven ost. Grädda i 15-20 minuter eller tills pizzen har fått fint med färg.

**VEGO:s dryckestips**

Org de Rac La Verne

Art nr: 77441**Pris:** 169 kr



KANTARELLPAJ

4-6 bitar  

Paj kräver några steg av förberedelse men det är så värt det. Den här enkla färs-pajen toppas med en krämig kantarellstuvning som gör att den höjs flera nivåer i både smak och matglädje.

Pajskal

150 g margarin, mjölkfritt
3 dl vetemjöl
½ tsk salt
2 msk vatten

Färsfyllning

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd paprika, finhackad
2 msk olivolja
350 g färs, t ex soja- eller ärtfärs
1 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomater à 400 ml
2 tsk torkad timjan
1 tsk salt
svartpeppar

Kantarellstuvning

500 g kantareller
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 msk rapsolja
1 msk vetemjöl
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
2 msk finhackad persilja
½ tsk salt
svartpeppar

Pajskal

1. Tärna margarin.
2. Mixa ihop margarin, vetemjöl och salt till en grymig massa eller nyp ihop med fingrarna.
3. Häll 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. Pricka med en gaffel och pressa ner ett bakplåtspapper eller ark aluminiumfolie i formen. Fyll på med torkade ärtor, detta för att degen inte ska puffa upp.

7. Grädda pajskalet på 225 grader i 8 minuter. Ta ut pajen och lyft bort arket med ärtorna. Ställ in pajen och grädda i ytterligare 8 minuter.

Fyllning

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs gul lök, vitlök och paprika i oljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
3. Rör ner färsen och låt fräsa med i 2 minuter.
4. Rör ner tomatpuré, krossade tomater och oregano. Smaka av med salt och peppar.
5. Sprid ut färsfyllningen i det förgräddade pajskalet. Bred ut kantarellstuvning och grädda i ca 20 minuter eller tills pajen har fått fint med färg.

Kantarellstuvning

1. Skiva kantarellerna och stek dem i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska.
2. Rör ner gul lök, vitlök och rapsolja. Låt steka tills svamp och lök har fått ordentligt med färg.
3. Strö över vetemjöl och häll på grädden. Låt puttra på tills såsen tjocknar. Rör ner riven ost och finhackad persilja. Smaka av med salt och peppar.
4. Häll över allt i en skål och låt svalna.

KRÄMIG KANTARELLPASTA**4 portioner** 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Den här krämiga svamppastan blir härligt lyxig med kantareller men bli även riktigt god på andra svampar. Varför inte blanda en rad olika?

700 g kantareller
 2 msk olivolja
 1 rödlök, finhackad
 6 vitlöksklyftor, finhackade
 2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
 ½ msk flytande kantarellfond, kan uteslutas
 2 dl riven smakrik ost, t ex växtbaserad
 salt
 svartpeppar
 ½ kruk persilja, finhackad
 pasta för 4 personer

1. Rensa kantarellerna och dela på de absolut största. Fräs svampen i olivoljan tills svampen har minskat i volym och fått fint med färg.
2. Vänd ner rödlök och vitlök och låt fräsa med i några minuter.
3. Rör ihop grädde, kantarellfond, ost, svartpeppar och salt i en skål. Rör ner bland kantarellerna och stäng av plattan. Rör runt så att osten smälter. Vänd ner persiljan.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Använd lite av pastavattnet för att spåda svampsåsen om den känns för tjock.
5. Vänd ner pastan i svampsåsen och blanda väl. Servera på direkten.

**KANTARELLGRYTA MED LINGON****4 portioner**   

Det här är en mustig gryta med linser och kantareller som smakar underbart av höst och skog. Jag gillar att servera den med pressad potatis som suger upp all den härliga såsen, men kokt potatis eller ris går också prima.

5 dl färskas kantareller, ca 200 g
 1 gul lök, finhackad
 1 vitlöksklyfta, pressad
 1 msk majsstärkelse
 5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
 1 msk ljus sojasås
 1 tsk mörk sojasås
 2 msk flytande kantarellfond
 ca 6 dl kokta gröna linser (3 förpackningar)
 2 msk lingonsylt
 salt
 svartpeppar

1. Stek kantarellerna i lite olja tills de har minskat i volym och fått fint med färg.
2. Tillsätt gul lök och vitlök och låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Pudra över majsstärkelse och blanda runt. Håll sedan på grädde, sojasås och grönsaksfond. Koka upp och låt puttra på under omrörning tills såsen tjocknar.
4. Vänd ner linserna och lingonsylten. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera med pressad potatis, kokt potatis eller ris.



KANTARELLPESTO

ca 3 dl  

Kantarellpesto är bland det bästa du kan göra av kantareller. Det blir en krämig, kantarellig röra som du antingen kan bre på rostat surdegsbröd eller blanda med nykokt pasta. Oh, eller röra ner i en enkel risotto.

5 dl färska kantareller, ca 200 g

1 dl solroskärnor

2 msk finhackad persilja

¾ dl rapsolja eller olivolja

1 vitlöksklyfta, riven

ev. 1 msk näringsjäst

1 tsk salt

vitpeppar

1. Rensa och skölj kantarellerna. Fräs dem sedan i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska.

2. Häll ner kantareller, solroskärnor, finhackad persilja, rapsolja, vitlök och näringsjäst i en matberedare. Mixa till en hyfsat slät kräm. Du kan även ta hjälp av en stavmixer.

3. Smaka av med salt och peppar.



Veganska klassiker från hela världen

Gustav Johansson som driver bloggen Jävligt gott gjorde förra året succé med sin bok *Vegansk husmanskost*. Nu har han blickat bortom Sveriges gränser och kommer nu ut med *Klassiska rätter på veganskt vis*. Här hittar du veganiserade versioner av klassiska rätter som vi alla älskar - fish'n'chips, tikka masala, thailändsk curry, bouillabaisse, sushi, shawarma och mycket mer.

RECEPT: GUSTAV JOHANSSON FOTO: STEFAN WETTAINEN

Shakshuka

COLAKOKT CARNITAS

6 portioner [0,2 KG CO2e]

Det här receptet är en veganiserad version av kocken Jonas Crambys colakokta carnitas som han delade med sig av i ett blogginlägg på tidningen Cafés hemsida runt 2010. Jonas har alltid varit något av en förebild för mig i sin totalt ohämmade matnördighet, där han djupdyker ner i olika kök och sedan försöker lära svenskarna att laga "riktiga" tacos, koreansk BBQ eller amerikanskt dinerkäk. Väldigt sympatiskt tycker jag och en kamp värd att föra vidare. Så Jonas, jag hoppas att du tycker att det är okej att jag lånar några av dina recept och veganiserar dem så att vi kan fortsätta njuta av "riktiga" mexikanska tacos även när vi skär ner på köttet!

2 gula lökar
4 vitlöksklyftor
2 burkar omogen jackfruit i saltlake à 565 g
1 msk paprikapulver
1 krm cayennepeppar
1 krm nymald vitpeppar
1 tsk nymald svartpeppar
1 tsk vitlökspulver
1 tsk chilipulver
2 tsk torkad oregano
1 msk mald spiskummin
1 apelsin, saften
1 lime, saften
1 msk japansk sojasås
2 tsk kinesisk sojasås
5 dl cola (din favorit av läskedrycken, men ej light!)

rapsoja till stekning

Till servering

mangosalsa, se recept

pico de gallo, se recept

18 små eller 12 medium tortillabröd av vete

eller majs

1 lime

1 kruka koriander

1. Skala och skiva löken samt skala och hacka vitlöken. Häll av spadet från jackfrukten.
2. Hetta upp en gryta med rikligt med rapsoja i och fräs gul lök och jackfruit tills löken blivit mjuk och allt börjar ta lite färg.
3. Tillsätt vitlök samt alla torra kryddor och rör om så att allt blandas. Fräs i ytterligare någon minut så att det börjar dofta gott och kryddorna väcks.
4. Pressa ner apelsin- och limesaft i grytan. Tillsätt sojasås och cola och rör om.
5. Låt koka på medelvärme utan lock i cirka 1 timme, tills jackfrukten har blivit mjuk och vätskan har kokat ner till en tjock och krämig gryta. Gör mangosalsa och pico de gallo medan grytan puttrar.
6. Smaka av med japansk sojasås och chilipulver. Servera grytan med mangosalsa, pico de gallo, limeklyftor och tortillabröd.

PICO DE GALLO

GF NF

Pico de gallo är en av Mexikos vanligaste salsor, väldigt enkel att göra och blir supergod. Den påmin-

ner om den chilenska pebren, men innehåller ingen olivolja utan är mer eller mindre en syrlig och het tomat- och löksallad. Ett perfekt tillbehör till tacos, grillat eller alla sorters mexikansk mat!

6 tomater

1 färsk chili

1 silverlök

1 kruka färsk koriander

2 limefrukter, saften

1. Skölj tomaterna och chilin. Skala silverlöken. Finhacka tomater, chili, lök och koriander. Blanda ihop och pressa över limesaft. Smaka av med salt.
2. Låt dra i 30 minuter före servering.

MANGOSALSA

1 mango

1/2 rödlök

1 röd chili eller 1/2 habanero

1 kruka koriander

1 limefrukt, saften

salt

1. Skala mangon med en potatisskalare och skär därefter loss fruktköttet från kärnan. Tärna i cirka 1 x 1 cm stora bitar.
2. Skala och tärna rödlöken fint. Skölj chilin och finhacka den, kärna ur den om du vill ha en mildare salsa. Finhacka koriandern.
3. Blanda mango, rödlök, chili och koriander i en skål. Pressa över limesaft och smaka av med salt tills du får en fin balans.
4. Låt dra i 10 minuter före servering.

DAN DAN-NUDLAR

4 portioner  [0,5 KG CO₂e]

För glutenfritt alternativ använd glutenfria nudlar

Dan Dan-nudlar är klassisk streetfood från Sichuan-provinsen i Kina, som är känd för sina chiliheta rätter och framför allt för den karaktäristiska sichuanpepparn som ger en väldigt speciell stickande hetta på tungan och smakar lätt av lime. Jag upptäckte sichuanköket för något år sedan och har varit helt besatt av smakerna sedan dess, vilket jag uppenbarligen inte är ensam om. Jag lade ut det här receptet på bloggen i december 2019 och det har sedan dess varit ett av de absolut mest lästa på bloggen, alla kategorier. Mitt recept är inte hundra procent som originalet då vissa av råvarorna kan vara svåra att få tag i, men gott är det! Du kan servera nudlarna på två olika sätt, beroende på vad du föredrar. Antingen serverar du rätten som den oftast serveras i Kina, med såsen i botten, nudlarna i mitten och sedan toppat med färs och salladslök. Eller så rör du helt enkelt ihop allt i wokpannan och serverar rätten ihopblandad. Jag föredrar faktiskt det sistnämnda, då det känns enklast.

5-6 salladslökar, det vita

6 vitlöksklyftor
3 msk riven färsk ingefära
3 msk surkål
1-3 färska röda chilifruktar eller ½-2 msk sambal oelek (frivilligt om man vill ha mer hetta, färdigköpt chiliolja är inte alltid jättestark)
2-3 msk kinesisk chiliolja (Lao Gan Ma)
3 msk chinkiang (kinesisk vinäger, går att ersätta med balsamvinäger)
1 msk agavesirap, eller motsvarande mängd strösocker
2 msk flytande tahini
1 ½ dl vatten
3 msk + 1 ½ msk japansk sojasås
300 g sojafärs
2 tsk sesamolja
rapsoja till stekning

Till servering

500 g vetenudlar
1 msk sichuanpepparkorn
5-6 salladslökar, det gröna

1. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen och låt dem stå i kallt vatten tills de ska serveras så att de behåller sin konsistens.

2. Rosta sichuanpepparkornen i en torr wok eller stekpanna. Ta upp dem när de börjar dofta gott och mortla dem. Ställ åt sidan så länge.
3. Strimla salladslöken och separera de vita och gröna delarna. Spara de gröna delarna till att toppa den färdiga rätten med.
4. Skala och riv vitlök och ingefära. Grovhacka surkålen och skiva chilin om du vill ha extra sting. Rör ihop chiliolja, chinkiang, agavesirap, tahini, vatten samt 3 msk soja till en sås och ställ åt sidan så länge.
5. Hetta upp en wok eller stekpanna med lite rapsoja i till hög värme och stek sojafärs, surkål och de vita delarna av salladslöken tillsammans med 1 ½ msk sojasås och sesamolja tills färsen börjar bli knaprig. Lägg i en bunke och ställ åt sidan så länge.
6. Häll i lite mer olja i stekpannan och fräs vitlök, ingefära och färsk chili på hög värme i cirka 30 sekunder. Rör om så att det inte bränns, men se till att allt blir genomstekt och luktar gott. Häll i chilisåsen och rör om. Koka upp och låt koka i 2-3 minuter. Smaka av med soja, vinäger och eventuellt mer chiliolja om du tycker att balansen behöver justeras.
7. Rör ner nudlarna i såsen och låt dem bli varma. Vänd ner färsen, rör om så att allt blandas och toppa sedan med sichuanpeppar och salladslök. Servera omgående!



AMERIKANSKA PANNKAKOR

10-14 stycken [0,1 KG CO₂e]

Jag är uppvuxen med tunna svenska pannkakor, så tanken på tjocka fluffiga pannkakor med bakpulver i har alltid verkat lite lustig. Försvinner inte hela poängen om pannkakorna inte är lite sega och går att rulla och fyllas med sylt och grädde? Verkligen inte! Det finns en anledning till att de tjocka amerikanska pannkakorna har blivit en sådan hit som de faktiskt är. Rätt stekta är de både fluffiga och saftiga på samma gång, och även om du inte kan rulla dem med sylt och grädde så kan du absolut toppa dem med det! Det absolut mest klassiska tillbehöret till dessa godbitar är kanadensisk lönnssirap, men för att hålla mig lite på trygghetsknarkarsidan så serverar jag mina med råörda bär, hemmagjord chokladsås och vegansk vispgrädde.

Pannkakor

6 dl vetemjöl
1 ½ msk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
1 dl kikärtsspad
6 dl havremjöl
2 msk smält vegansmör eller rapsolja
vegansmör eller rapsolja till stekning

Chokladsås

1 dl havregrädde
1 dl strösocker
1 dl kakao
1 nypa salt

Bärkompott

1 paket frysta blåbär
1 paket frysta jordgubbar eller hallon
1 dl strösocker

Vispgrädde

2 dl vegansk vispgrädde
ca 1 tsk färskpressad citronsaft
1 tsk vaniljsocker

Bärkompott

Börja med bärkompotten. Låt bären tina i rumstemperatur eller mikra dem tills de är rumstempererade. Blanda med socker och mosa lätt med en gaffel tills sockret löst upp sig.

Pannkakor

1. Gör pannkakssmeten. Sikta ner de torra ingredienserna i en bunke. Rör i kikärtsspad, havremjöl samt matfett och vispa till en slät smet. Låt svälla i 10 minuter.
2. Håll cirka 1-2 dl smet per pannkaka i en varm och smord stekpanna. Stek i 2-3 minuter på varje sida på medel till hög värme. Stek i omgångar tills de är klara.

Chokladsås

Blanda havregrädde, socker, kakao och salt i en liten kastrull och varm upp under omrörning. Låt koka på medelvärme i 1 minut under konstant omrörning så att det inte bränns i botten. Ställ åt sidan så länge.

Vispa grädden

Droppa ner lite citronjuice och vaniljsockret i vispgrädden och vispa med elvisp eller för hand tills det blir fluffigt. Du kan behöva tillsätta lite mer citronjuice om det inte blir tillräckligt fluffigt.



SHAKSHUKA

4 portioner [0,1 KG CO₂e]

Shakshuka äts som frukostmat i stora delar av Nordafrika och är i grund och botten en enkel tomatsås kryddad med harissa och grönsaker som serveras med ett par ägg som tillagas i såsen. Nu har vi kanske inte riktigt vanan att äta så här mastiga frukostar i Sverige, men det är en sjukt god lätt lunch eller brunchrätt. Käka med lite gott bröd och en kopp svart kaffe så är du helt rätt ute!

Jag har bytt ut ägget i min shakshuka mot vegansk ägggröa gjord på tofu kryddad med svart salt och stuvad i havregrädde. Om du inte har testat att göra vegansk ägggröa förut så är det här ett bra tillfälle. Det är förvånansvärt gott och väldigt enkelt! Smaken av ägg kommer från svavlet i det svarta saltet (tydligt smakar ägg svavel, vem hade anat det?). Svart salt hittar du enkelt online om du googlar på "kala namak", som är det indiska namnet på kryddan.

Tomatsås

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 medelstor zucchini

5 färska tomater

1 röd chili (kan uteslutas)
2 msk tomatpuré
1 msk harissa (kan ersättas med sambal oelek)
2 tsk spiskummin
salt och peppar
olivolja till stekning

Vegansk ägggröa

1 liten gul lök
1 vitlöksklyfta
200 g fast naturell tofu
1 krm gurkmeja
1-2 krm svart salt (kala namak)
ca 1 dl havregrädde
salt
svartpeppar
olivolja till stekning

Till servering

olivolja
färsk persilja eller koriander
gott bröd

1. Skala lök och vitlök. Hacka lök, paprika, zucchini och tomat i cirka 1x1 cm stora tärningar. Finhacka

vitlök och chili.

2. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek lök, vitlök, paprika, zucchini och chili tills de mjuknar och börjar få lite färg.
3. Vänd ner tomater, tomatpuré, harissa, spiskummin, salt och peppar och stek tills tomatköttet börjar falla isär och allt blir såsigt. Täck stekpannan med ett lock och låt såsen sjuda på låg värme i cirka 10 minuter.
4. Gör ägggröan under tiden. Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp lite olivolja i en kastrull och fräs löken tills den blir mjuk, utan att den tar färg.
5. Smula ner tofun med händerna i kastrullen och blanda ordentligt. Krydda med gurkmeja, svart salt samt salt och peppar. Rör slutligen ner lite havregrädde tills du får en fin och krämig konsistens. Koka upp och smaka av.
6. Smaka av tomatsåsen och tillsätt mer salt eller socker för att eventuellt mildra syran. Gör fem gropar i såsen med en slev och fyll dem med tofuröra. Låt koka lugnt i 1 minut så att tofuröran flyter ut lite lätt i tomatsåsen. Ringla över olivolja och toppa med finhackad persilja eller koriander. Servera med ett gott bröd!

BOEUF BOURGUIGNON

8 portioner [0,5 KG CO₂e]

Min version av den här rätten föddes faktiskt av en slump under sportlovet 2015 när vi var nere i Skåne tillsammans med min sambos familj. När vi ses hela familjen är vi nästan 25 personer, varav vi som äter vego är i absolut minoritet, så det blir ofta kompromisser på alla möjliga sidor. Den här gången skulle de äta min svägerskas Boeuf Bourguignon, så vi vegos fick klara oss bäst vi kunde.

Jag och Emilie, som min svägerska heter, slog våra kloka huvuden ihop och på stående fot veganiserade jag hennes recept genom att byta ut köttet mot vegokött, baconet mot rökt tofu och justera kryddningen lite. Det blev oväntad magi. Tallrikarna slickades rent, receptet renskrevs och har sedan dess blivit det absolut mest lästa receptet på javligtgott.se. Helt galet! Jag kan konstatera att folk uppenbarligen gillar Boeuf, och att det kanske inte är så svårt att veganisera köttgrytor trots allt. Så å Sveriges alla framtida veganska köttgrytor vägnar vill jag skicka ett stort tack till Emilie. Bravo för ditt grundrecept! Det har inspirerat många goda middagar!

150 g rökt tofu
3 ½ msk vetemjöl
2 tsk torkad timjan
5 lagerblad
½ tsk kryddpeppar
4 msk tomatpuré
3 paket vegokött à 300 g, t.ex. Oumph the Chunk eller Pulled Vegme
5 dl gott rödvin
1 tsk råsocker
1 msk kinesisk soja
7 dl vatten
2 ½ msk mörk grönsaksfond
2 stora morötter
ca 15 små steklökar
500 g medelstora skogschampinjoner
2 vitlöksklyftor
1 dl hackad bladpersilja
salt
svartpeppar
rapsoja att steka i

Till servering
grönsallad

gott bröd
potatis

1. Skär den rökta tofun i små tärningar. Hetta upp en stor gryta med rikligt med rapsoja och stek tofun tills den blir knaprig.
2. Rör ner mjöl, timjan, lagerblad, kryddpeppar och tomatpuré och blanda väl. Låt fräsa under omrörning så att tomatpurén och mjölet bryns lätt.
3. Tillsätt vegokött, salt, peppar, vin, socker, sojasås, vatten och grönsaksfond och låt koka under lock i 1 ½ timme på låg till medelvärme. Köttet behöver inte brynas, det förseglar bara fibrerna och gör att det inte blir lika mört.
4. Skala och skär morötterna i grova slantar, lägg dem i grytan och koka i ytterligare 10 minuter.
5. Skala under tiden steklökarna, halvera champinjoner och bryn dem tillsammans med vitlök samt lite salt och peppar. Rör ner dem i grytan och låt koka i 15 minuter till. Smaka av med salt och peppar och rör sist ner bladpersilja. Servera med en stor sallad, ett gott bröd och din favoritpotatis, gärna något som kan ta upp saßen.



I Gustav Johanssons bok *Klassiska rätter på veganskt vis* (Bonnier Fakta) hittar du veganiserade versioner av klassiska rätter från hela världen. Mat som tar hänsyn till miljö, djur och klimat. Och som smakar gott förstås. Bilderna är för övrigt förödande inbjudande. Ett måste för matälskaren!

VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Cabernet Reserve
Art nr: 2510
Pris: 119 kr



Jösses, vilken oskillnad!

Det är oskillnaden som är den stora skillnaden med våra härligt krämiga Cooking Fraiche och Greek Style Gurt. Alla är gjorda på utvalda ekologiska sojaböner och gör att du kan laga mat som vanligt och samtidigt leva grönare. Det här gäller oavsett om du är laktosintolerant, flexitarian eller bara spontan.



Planti®

Det goda växtmejeriet.

A photograph of a man and a woman, Jonas and Annika, smiling in a greenhouse. The man is on the left, wearing a dark sweater, and the woman is on the right, wearing a green top and denim overalls. They are surrounded by various plants, including large green leaves, pink flowers, and red chili peppers hanging from vines. The greenhouse structure is visible in the background.

Groddat är framtiden!

Groddat är trendigare än någonsin och det är minsann enkelt att förstå.

Du kan enkelt grodda groddar, skott, spannmål och baljväxter hemma året runt. Det är roligt och framför allt ruskigt näringsrikt och hälsosamt.

I boken *Groddar och skott* visar Jonas och Annika hur du enkelt blir en mästare på groddat samt ger dig en hel hög med läckra och kreativa recept som visar hur du kan använda dina groddar och skott.

FOTO: ANNIKA CHRISTENSEN

FRUKOST ELLER MELLANMÅL MUNGBÖNSBRÖD

1 limpa  

Jonas och Annika höll en workshop på Orangeriet i Ängelholm 2018 för en grupp på cirka 20 personer, inklusive ägaren till Orangeriet, Jonas (en annan Jonas). Innan han smakade brödet yttrade han sig om att brödkummin var något han inte klarade av. Men efter att han hade smakat på brödet var förbannelsen bruten och orden "det här kan vara ett av de godaste bröden jag någonsin smakat" lämnade hans mun.

7 dl groddade mungbönor (3 dl torrsvikt)
1-2 dl blötlagda solroskärnor/pumpakärnor
4 msk linfrön
1 dl blötlagda mandlar/valnötter
(kan uteslutas)
3 msk psylliumfröskal/fiberhusk
1-2 msk agavesirap
3-4 msk kokos- eller olivolja
1-2 msk stött kummin
1 tsk havssalt

1. Börja med att blötlägga solroskärnor/pumpakärnor, linfrön och mandlar/valnötter i 8-12 timmar i dubbelt så mycket vatten. Häll sedan av blötlägningsvattnet från allt utom linfröna.
2. Mixa 2 dl groddade mungbönor med linfrön, psylliumfröskal, agavesirap, olja, kummin och salt. Tillsätt något skvätt vatten om det behövs.
3. Hacka nötter i mindre bitar och blanda sedan ner i smeten med resterande ingredienser.
4. Lägg smeten i en brödform och grädda i ugnen på 80-100 grader i 2-3 timmar. Ta ut brödet efter cirka två timmar, skär en skiva och kolla. Sätt in det i ugnen igen om det inte är färdigt.



FRUKOST AKTIVERAD GRÖT

1 portion

2 dl groddat bovete (1 dl torrsvikt)
10 cm rabarber (cirka 3 cm i diameter)
4-6 jordgubbar
1 dl valnötter (kan uteslutas)
1-2 msk linfrön
1-2 dadlar/fikon
1-2 cm ingefära
1 tsk kardemumma
vatten

1. Grodda bovetet.
2. Blötlägg frön och nötter över natten.
3. Mixa ihop allt i en skål. Toppa med granola, bär och kokosflingor.



LUNCH ANNIKAS BROCCOLI- OCH BLOMKÅLSSALLAD

4 portioner

Psst... Tänk på att salladen inte blir lika fräsch om man spar den till dagen efter om groddarna redan är i. Groddarna kan istället förvaras separat och läggas i precis innan salladen ska ätas.

"Det här är min favoritsallad, och även många kursdeltagare älskar den. En fördel med den här salladen är att den är lika god dagen efter och passar därför perfekt som 'matlådesallad'. Den är otroligt matig och ger en lång mättnadskänsla, något många kursdeltagare förvånas över. Receptet kommer ursprungligen från min faster." – Annika

1 blomkålshuvud eller
2 broccolistånd
½ dl olivolja
2 äpplen, tärnade
1 rödlök, finhackad
2 dl blötlagda soltorkade tomater
10-15 hackade soltorkade tomater
1 dl torkade tranbär
2 dl mungbönsgroddar
2 dl solrosskott
salt

1. Skär blomkålen eller broccolin i småbitar och lägg i en skål. Använd även stammen på broccolin, den blir bäst att skiva på mandolin.
2. Häll över oljan och låt stå medan du förbereder det andra.
3. Blanda ner resterande ingredienser. Låt gärna salladen stå ett tag innan den serveras – på så vis blir blomkålen och broccolin lite mjällare.

HUR GRODDAR MAN?

Olika frön och baljväxter kan groddas på flera olika sätt – groddburkar, groddställningar i en sil eller durkslag. Beroende på vad du groddar så kan det behöva blötläggas, och metoderna varierar. Kolla in boken *Groddar och skott* för att få veta exakt hur du ska göra.

RUTA OM FÖRFATTARNA

Annika är känd som trädgårdsfotograf och trädgårdsnörd genom sitt Instagramkonto @annikasnaturligating där hon har 46 000 följare. Hon har groddat sedan slutet på 70-talet. Som eftertraktad föreläsare håller Annika ett flertal föreläsningar och workshops om groddar och skott under höst-, vinter- och vårmånaderna. Det här är Annikas fjärde bok.

Jonas är en 23 år gammal entreprenör. Han är delägare och vd för företaget Sproutly, som säljer frön och odlingsburkar för hemmaodling av groddar och skott. Hans föräldrar driver företagen Munkagrodden och Nyttogrönt, som har producerat groddar och skott till svenska livsmedelsbutiker i snart 30 års tid.

GRODDAR OCH SKOTT FRAMTIDENS MAT

I framtiden spås det att vi inte kommer att ha samma tillgång till färska frukter och grönsaker året runt som vi har idag. Det är billigt, nyttigt och miljösamt att odla sina egna groddar och skott. Tänk vad vi sparar på transporterna. Genom att frakta frön och bönor i torrsvikt och aktivera dem genom groddning (som ökar vikten med tre till sex gånger) reduceras frakten med tre till sex gånger. Jämför detta med andra grönsaker som fraktas och konsumeras i samma vikt.

ÄR DET SVÅRT ATT GRODDA?

Nej, det är inte svårt. Det gäller bara att öva ett par gånger. Att lära känna groddarna och veta när de ska skördas. När man väl har lärt sig så gäller det att få till det som en rutin. Sen blir man mer motiverad när man vet vad man kan använda dem till.

Annikas bästa tips är att börja med en sort och grodda den tills man har automatiserat tillvägagångssättet. När man väl kan en sort så blir det lättare med andra. Man behöver bara frön, vatten och något att odla dem i. De tar liten plats och särskilt bra är det med burkar där man kan grodda i flera lager. De bästa groddarna att börja med är alfalfagroddar. De är snabba och passar till mycket då de har en mild smak. Linser är en annan lätt, snabb och mättande grodd som blir en bra bas i matlagningen. Rådisor är snabba och ger mycket smak och sist men inte minst har vi mungbönor, som också är snabba och användbara.

MIDDAG

POTATISBIFFAR MED ÄRT- OCH ADUKIBÖNGRODDAR

ca 10 biffar  

Jag var hemma hos mor och far sommaren 2019 och fick för mig att laga biffar på riven potatis. Groddar av adukibönor och ärtor kan ersättas med bovete-, lins- eller mungbönsgröddar.

4 dl ärtgroddar (cirka 2 dl torrsvikt)
1-2 gula lökar, hackade
2 dl hackad persilja
1 näve hackad gräslök/purjolök/lökblast
3 msk tomatpuré
2 msk paprikakrydda
3 msk psylliumfröska/fiberhusk
2-3 msk olja
4 dl adukiböngroddar (cirka 2 dl torrsvikt)
3-4 potatisar (medelstora), rivna
salt
svartpeppar

1. Mixa ihop alla ingredienser förutom adukiböngroddar och potatis.
2. Rör ner potatis och adukiböngroddar och knåda till en smet.
3. Biffarna körs i ugnen på 80-100 grader i 1-2 timmar, alternativt steks under kort tid i stekpanna med lock på för att hålla inne värmen. Om du väljer detta alternativ kan vitlök pressas ovanpå biffarna.



I *Groddar och skott - framtidens mat* hjälper Jonas och Annika dig att förändra din syn på groddar och skott från pynt och dekoration till näringstät och lättsmält basföda. De tar upp hela 19 olika sorters frön som lämpar sig för odling av groddar och skott, samt goda recept att använda dem till.

MAXA MATLÅDAN!



Chutney räddar allt

Rör ner en klick chutney i lite yoghurt och du har en snabb sås. Ringla över riset eller grytan och du får en smakhöjare på ett klick. Just den här chutneyn tillverkas av mango odlad av småbönder i Filippinerna. En burk kostar 54 kr på varldsbutiken-helsingborg.se.

Crunch crunch!

Det är alltid gott att strö något knaprigt över maten. Det kan vara krutonger, rostade nötter och frön eller en färdig furikakeblandning med härlig sälta. En flaska furikakefröblandning från Renée Voltaire kostar 75 kr.



2-i-1

Här får du två matlådor som enkelt får plats på varandra. På så sätt kan du få med dig två olika rätter som du kanske inte vill blanda, tänk gryta och sallad. Den är gjord i rostfritt stål och kostar 185 kr på jordklok.se.

Vi har redan konstaterat att matlådor är magiska. Det finns många kul sätt att lyfta matlådan till nya höjder, inte minst genom att faktiskt köpa en snygg och praktisk matlåda. Här kommer lite olika tips på hur du gör lunchen på jobbet eller utflykten lite extra spännande.



Bestick i bambu

Om du väljer att äta matlåda ute i naturen kan du alltid ta med dig de här besticken tillverkade av ekologisk bambu. Du får med en gaffel, en kniv, en sked, ett sugrör samt en diskborste till sugröret. Kostar 145 kr på medvetna.se.



Matlåda i bambu

Den här snygga matlådan passar lika bra till picknicken som för lunchen. Den kommer även med en kniv och gaffel som fästs med ett band. Lådan är tillverkad av bambufiber och tål maskindisk, mikro och att frysas. Kostar 199 kr på ekokul.se.

Smart förvaring

Stasher bag är en förvaringspåse i silikon som går att både frysa in och använda i mikron. Dessutom kan den återanvändas över 3 000 gånger. Ett bra alternativ till plast och finns i flera olika färger. Kostar 175 kr på bland annat medvetna.se.



Glöm inte vattnet

Allt fler har börjat med rostfria vattenflaskor som enkelt kan diskas och användas på nytt. Den här flaskan från Klean Kanteen består av rostfritt stål och bambu. Just den här rymmer 532 ml och kostar 355 kr på apotea.se.



Toppa med groddar

Du kan grodda allt från linser och bönor till spannmål. Vill du göra det med stil kan du köpa den här groddbehållaren från Gefu. Snygg att låta stå framme plus att du inte glömmor att toppa lunchlådan med dina egna groddor. Kostar 350 kr på bagarenochkocken.se.



Frys in resterna

Om jag inte hinner äta upp maten eller helt enkelt vill frysa in den till senare gör jag det ibland i fryspåsar eftersom de tar mindre plats i frysen. De här miljövänliga fryspåsarna från BioBag är dessutom helt komposterbara. De kostar 39kr/25 st på jordklok.se.



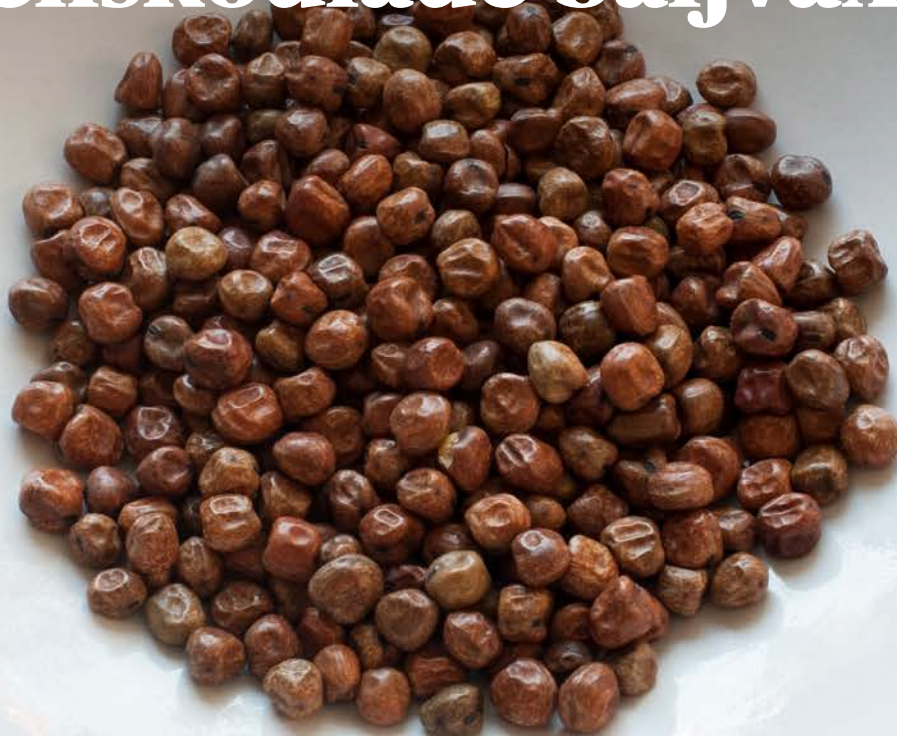
DET KAN ALDRIG BLI FÖR MYCKET FAIRTRADE!

Fairtrade betyder en tryggare
familjeekonomi, bättre arbetsvillkor
och mer hållbara jordbruksmetoder.
På köpet kommer handlingskraft och en
större framtidstro. Det kan aldrig bli för
mycket Fairtrade, helt enkelt.

Materialen är framgjorda med stöd från Postkodlotteriet. Postkodlotteriet är en av de största välgörenhetsorganisationerna i Sverige.

Nordisk Råvara

– svenskodlade baljväxter



Gunnar Backman och Tomas Erlandsson startade Nordisk Råvara som samarbetar med odlare runt om i landet så att vi nu kan ta del av svenskodlat grönt protein som gotlandslins, rättviksärt, sötlupin, gråärt, gulärt och annat läckert. Här är deras historia och varför vi alla vinner på att äta mer svenskodlade baljväxter.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Berätta lite om Nordisk Råvara

- Vi hade tidigare ett annat företag som arbetade med bland annat regional utveckling och landsbygdsutveckling. Från det var steget inte långt till livsmedelsförsörjning och mat. Vi har också ett stort intresse för matlagning och hälsosam mat som drev på utvecklingen i den riktningen. Vi började med ett projekt 2010 där vi tillsammans med åtta personer med utländsk bakgrund testade grödor från olika delar av världen i samarbete med några svenska gårdar i Uppland. Vi upptäckte att det går ju att odla enormt mycket fler grödor än de vi har på åkrarna idag.

Vi insåg att det finns bra potential för producenter att odla fler grödor som kan ersätta importerad mat. Det ger oss mer mångfald som bidrar till ett sunt jordbruk och ger fler intäktskällor i lantbruket. Det är också ett stort värde för konsumenter att vi producerar mer av det vi äter i Sverige. Det ger mindre transporter, bättre kontroll på hur maten produceras och transparens kring var maten faktiskt kommer ifrån och vad den innehåller.

Det går ju att odla mycket fler grödor i vårt land än vi gör idag. Vi bygger vårt sortiment på främst vårt svenska kulturarv, men vi har också grödor som inte odlas traditionellt i Sverige men som livsmedelsproducenter och medvetna konsumenter frågar efter idag, som quinoa och sötlupin. På Medeltiden odlades det en hel del linser i Sverige och quinoa förekom i svenska frökataloger i mitten av 1800-talet. Quinoa är egentligen en mjölmålla och den går utmärkt att odla här.

Efterfrågan på växtbaserad mat ökar ju och i det skiftet vill vi bidra till att det finns bra näringskällor. För många produkter vi köper är vi noga med ursprunget och vill gärna köpa svenskt. Det tycker vi är lika självklart när det gäller baljväxter och andra odlade produkter. Om det nu sker en ökning av efterfrågan på olika grödor så vill vi att svenska producenter är med i matchen. Maten påverkar hur jorden och vi själva mår. Det måste finnas möjlighet att få tag i och



Gunnar Backman och Tomas Erlandsson, grundare av Nordisk Råvara.

välja bra mat som är producerad på det bästa sättet vi känner till och klarar av idag.

Hur har det sett ut rent historiskt med baljväxter i Norden?

- Vi fick klart för oss att vi tappat en mycket stor del av de nordiska traditionella grödor vi odlat i generationer och att de är väldigt näringsrika och smakar fantastiskt. Gräarter, som finns i lokala varianter från i stort sett alla delar av landet, odlas inte längre och bondeböner, som har odlats på de flesta gårdar i vårt land sedan 1200-talet, finns inte i butikerna.

De traditionella baljväxterna blev omoderna under 1900-talet och passade inte längre in i det mekaniserade jordbruket. Vi fokuserade mer och mer på matens pris, vilket gav en utveckling mot mer och fler importerade livsmedel. Plötsligt bortsåg man från alla andra värden som dessa grödor hade, som t ex näringsinnehållet eller deras betydelse för odlingen på gården. Mycket av den mat som finns i handeln idag är framförallt för att ge hög avkastning och ett bra pris. De gamla kulturgörorna avkastar kanske lite mindre men har i allmänhet en grym näringsammansättning som gör det lätt att få i sig det man behöver. Det är kanske dags för handeln att

marknadsföra värdefull näringsammansättning i stället för bara låga priser. Det är bra för både hälsan och miljön.

Var odlas allt? Och krävs det några speciella förutsättningar?

- Vi försöker odla varje gröda där den ursprungligen kommer från, d.v.s. gotlandslinser på Gotland och rättviksärt i Rättvik o.s.v. De ekodlare vi samarbetar med lägger ribban högt och vi försöker hitta jordar och platser som är mest optimala för grödan.

Det är många, särskilt ekologiska odlare, som kontakter oss och är intresserade av specialgrödor och som tillsammans med vår växtrådgivare vill utveckla metoder som både är skonsamma, kostnadseffektiva och ger bästa kvalitet. Det är väl runt 30 gårdar som odlar med oss idag, från Skåne till Dalarna. Alla våra produkter är KRAV-odlade.

Varför tror ni att utvecklingen av svenskodlat grönt protein går så långsamt?

- Ja, det finns en tröghet och det har säkert flera skäl. Import är för billigt, mycket på grund av att vi inte behöver betala fullt ut för vad arbetet kostar på andra sidan jorden eller konsekvenserna av ensidig storskalig odling i andra länder.

Ett problem är att vi inte längre har produktionsanläggningar för att förädla och producera mat i Sverige baserad på inhemsk produktion. Det finns massor med anläggningar som kan arbeta med olika fraktioner av soja, men den är ju inte odlad här. En sådan enkel sak som förpackning av livsmedel är en utmaning. Såvitt vi vet finns ingen anläggning för att förpacka våtkonserv i små fyrkantiga papperspaket inom Sverige, utan svenska produkter måste kokas och paketeras utomlands. Det är ju bara ett exempel på hur beroende vi är av omvärlden för vår egen mat.

Det tar väl lite tid innan alla ser de värden som följer med våra produkter och att de skiljer sig i kvalitet från andra produkter på marknaden. Det tar också lång tid att ändra på människors syn på vad som går att odla här.



Vad skulle ni säga är den största skillnaden mellan de baljväxter ni odlar och de många är vana vid att hitta i butikerna?

- Vi har ju lite svalare klimat i Sverige och det växer lite långsammare. Samtidigt har vi fler soltimmar. Fördelen med det är att grödan växer i jorden under en längre tid och tar under den tiden upp mer näringsämnen. Den långsamma tillväxten gör också att fler aromämnen tas upp som ger mer utvecklad smak, eller får högre sensorisk kvalitet som experterna säger. Grödor som växer i vårt klimat blir helt enkelt mer näringsrika och godare.

Vi tror mycket på fryst just för att det bevarar smak och textur väldigt bra och vi arbetar med en lösning där. Vi säljer våra produkter som torra produkter idag. Linser och quinoa behöver inte blötläggas, men de flesta andra behöver blötläggas över natten och sedan kokas. Gör man det så får man fram de här ursprungliga fylliga smakerna och texturen som många menar är det unika med våra produkter.

Varför borde alla testa att äta mer svenska baljväxter?

- Många känner oro för matens ursprung och hur den produceras. Vi betalar ett högt miljöpris för stora plantager i andra länder där vi har väldigt liten möjlighet att påverka arbetsvillkor eller användning av bekämpningsmedel och det innebär långa transporter. Om vi odlar maten på nära håll här hemma så får vi en enorm miljövinst, våra egna bönder får en till intäktskälla och vi får också en större trygghet när det gäller livsmedelsförsörjning och beredskap.

Det är också suveränt att de baljväxter och fröer som gör mest nytta i odlingssystemet också är de växter som vi mår väldigt bra av att äta. De har fantastisk aminosyraprofil och är fullmatade med vitaminer och mineraler.

Till sist är det ju smakerna som avgör vad som hamnar på bordet. Alla vet ju redan att svenska gröna ärter är godast och det är ju därför vi exporterar stora mängder ärter från Sverige. Alla vet också att inget slår

svenska solmogna jordgubbar. Så är det med svenska baljväxter och fröer också. Valet är lätt om smaken får avgöra.

Det är faktiskt rätt kul att de riktigt gamla kulturavsvgrödorna som våra förfäder levte på i generationer är de som är mest klimatsmarta, hälsosamma och är den mest moderna maten!

Vad finns det egentligen för miljö- och klimatvinster med svenskodlat?

- Vi har ju många utmaningar när det gäller klimat och miljö och livsmedelsproduktionen är en av de sektorer som har störst påverkan. Baljväxter lämnar kväve efter sig i marken som fungerar som gödning för efterkommande grödor. Det minskar behovet av tillsatser i odlingen och det är alltså väldigt klimatsmart att odla linser, bönor och ärter.

Genom skonsam odling kan vi också öka jordarnas förmåga att binda ned kol från koldioxid i atmosfären. Rätt typ av odling kan bidra till att lösa klimatproblemet.

Vi är övertygade om att det är otroligt viktigt hur vi odlar. I jorden finns miljarder organismer som är leverantörer av näringsämnen som växterna tar upp och som ger näringsrik och god mat. Ju friskare mikroliv vi har desto bättre näringsinnehåll och smak. Kraftig jordbearbetning skadar mikroliv och svampar i jorden och arbete med tunga maskiner leder till att jordarna packas och blir hårda. Dessutom förbrukar maskinerna enormt med bränsle. Därför strävar vi efter att ha minimalt med plöjning och harvning. För oss är det också självklart att odling ska vara ekologisk. Behandling av jorden med kemiska preparat slår ut stora delar av alla levande organismer och vi får sämre mat helt enkelt.

Det är också bra för jorden att den är grön så stor del av året som möjligt, d.v.s. att det ständigt finns växande gröda. Det håller fotosyntesen igång, som försörjer alla bakterier, maskar, insekter och svampar med föda. Det ger frisk och näringsrik jord. Jord som ligger svart under vintern eroderar, näringsämnen läcker ut i vattendragen och mikrolivet dör ut.

Att odla flera olika växter tillsammans är bra. Det är ju så det ser ut på varenda äng. Där växer mängder av grödor om vartannat. Gråärt och linser samodlas traditionellt med havre. Det betyder att det inte är en monokultur utan det finns flera rotsystem tillsammans i marken. Det ger en mångfald även under jord som stimulerar utvecklingen av ett rikt och varierat mikroliv. Vi funderar mycket på hur vi kan efterlikna naturens egna växtsätt och har en ständig dialog med odlarna om att få till den bästa odlingen vi förmår.

Bara genom att äta mer växtproteiner gör vi miljön en tjänst. Väljer vi sedan att äta svenska baljväxter och fröer så bidrar vi också aktivt till att förbättra miljö och klimat.

Producenterna av maten behöver ta ett större ansvar. Råvaror som köps och säljs i flera led internationellt förlorar sin identitet. Våra odlares namn står på påsen. Vem som helst kan besöka gårdarna eller syna ursprunget på våra produkter. Vi tycker att konsumenterna ska kunna kräva att få veta vad det verkligen är i förpackningen och att producenterna står för sina produkter.

Nordisk Råvara

Nordisk Råvara har ett brett utbud med allt från korallins, gotlandslins och höstärt till quinoa, lupin och bondböna. Kolla in nordiskravara.se för mer info om grödorna samt för en lista över återförsäljare.

Tomas Erlandsson

Bor: I Stockholm

Familj: Fru, dotter och en katt

Till jobbet: Cyklar

Favorit: Höstärt och gotlandslins

Gunnar Backman

Bor: Ute på landet i Uppland

Familj: Fru, två döttrar och en son

Till jobbet: Motorcykel

Favorit: Rättviksärt och quinoa

Vi lagar mat med svenska baljväxter

Jag ville testa att laga mat med några svenskodlade baljväxter. Baljväxterna är från Nordisk Råvara och jag testade allt från burgare med gotlandslins till en mustig rödvinsgryta med rättviksärt och en sallad med korallins. Om du inte får tag på just de linserna har jag skrivit in vad du kan ersätta med.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



"Gratänger är ett så smidigt format och som gjort för att göra smarriga matlådor på"

FRANSK LINSSALLAD

4 portioner 

Det finns inget tråkigare än en tråkig linssallad. Det finns heller inget godare än en riktigt god linssallad. Den här linssalladen har en fransk touch och jag gillar att äta den med surdegsbröd eller vitlöksbröd och inget annat. Med det sagt är en röra på vita bönor även gott till. Salladen är godast ljummen.

5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl grön lins Anicia (Nordisk Råvara)
eller torkade puylinser
1 rödlök, tunt skivad
1 morot, finhackad
1 selleristjälk, finhackad
2 msk olivolja
200 g cocktailtomater, halverade
1 msk balsamvinäger
½ tsk chiliflakes
½ dl mandel, hackad
1 dl finhackad persilja
1 tsk salt
svartpeppar

Till servering
surdegsbröd

1. Häll ner vatten och buljongtärning i en kastrull och låt koka upp. Häll ner linserna och koka dem enligt anvisningarna på förpackningen. Häll bort överflödig vätska.
2. Fräs rödlök, morot och selleri i olivoljan tills allt har mjuknat ordentligt.
3. Vänd ner kokta linser, tomat, balsamvinäger, chiliflakes, hackad mandel och finhackad persilja. Smaka av med salt och peppar.

ÄRTBOWL MED SENAP

4 portioner   

Det här är som en moderniserad ärtsoppa... en ärtbowl! Tänk dig hummus på gula ärtor maxad med senap och timjan och toppad med grönkålschips. Några skivor rågbröd till och jag kan inte önska mer.

500 g Vreta gulärt (Nordisk Råvara)
eller torkade gula ärtor
2 gula lökar, hackade
½ dl rapsolja
1 msk dijonsenap
2 msk grov senap
2 tsk torkad timjan
1 msk rostade senapsfrön
salt
svartpeppar

Grönkålschips
250 g grönkål
2 tsk olivolja
1 tsk flingsalt

1. Blötlägg ärtorna i 12 timmar, enklast är att göra det över natten. Skölj väl.
2. Koka ärtorna mjuka tillsammans med löken i rikligt med vatten. Det tar ca 1 ½ timme. Sila ner överflödig vätska i en skål. Släng inte bort den.
3. Mixa ärtorna till en puré med hjälp av en stavmixer. Mixa även ner rapsolja, dijonsenap, grov senap och timjan. Späd med buljongen från kokningen tills du får rätt konsistens. Salta och peppra.
4. Fördela ärtöran i skålar och toppa med grönkålschips och rostade senapsfrön.

Grönkålschips

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Riv i mindre bitar.
3. Blanda grönkål, olivolja och flingsalt på en plåt.
4. Rosta i ugnen i 8-10 minuter. De ska få lite färg i kanterna.
5. Ta ut och låt svalna helt.

ZUCCHINIGRATÄNG MED BONDBÖNA

4 portioner  

Gratänger är ett så smidigt format och som gjort för att göra smarriga matlådor på. Den här är full med zucchini vilket gör den vackert grön. Jag äter den som den är med en god sallad till, men den fungerar också som tillbehör till vegobiffar eller bollar.

2 dl skalad bondböna Alexia (Nordisk Råvara)
eller andra torkade bondbönor
2 purjolökar, sköljda och tunt skivade
1 kg zucchini, i centimeterstora tärningar
½ dl olivolja
8 soltorkade tomat, hackade
1 tsk torkad rosmarin
2 msk vetemjöl
2 ½ dl grädd, t ex havre- eller sojagrädd
2 dl brödsulor
riven muskotnöt
1 tsk salt
vitpeppar

1. Blötlägg och koka bondbönorna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Fräs purjolök och zucchini i olivoljan tills allt har mjuknat och börjar få lite färg. Vänd ner de soltorkade tomaterna och rosmarin.
4. Strö över vetemjöl och rör runt.
5. Rör ner lite grädd i taget och låt allt puttra på i två minuter så att stuvningen tjocknar. Vänd ner bondbönorna.
6. Smaka av med riven muskotnöt, salt och peppar.
7. Skrapa ner allt i en gratängform och strö över brödsulorna. Ringla över lite olivolja. Gratinera i 15-20 minuter eller tills brödsulorna har fått fint med färg.

**VEGO:s
dryckestips**

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



*Zucchini gratäng
med bondböna*

*Fransk
linssallad*

Ärtbowl med senap



RÖDVINGSGRYTA MED HÖSTÄRT

4 portioner

Den här grytan är härligt mustig och värmer extra bra när kvällarna börjar bli kallare. Jag tycker den är supergod med kokt potatis eller ris, men favoriten är palsternacksmos som med sin lite söta smak balanserar upp syran från vinet underbart. Här använder jag mig av rättviksärt, men belugalinser går precis lika bra.

200 g champinjoner, i fjärdedelar

2 msk olivolja

1 rödlök, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

1 morot, finhackad

3 dl höstärt eller rättviksärt (Nordisk Råvara), belugalinser går också bra

1 lagerblad

2 tsk dijonsenap

3 dl rödvin

1 burk krossade tomater à 400 ml

2 dl vatten

1 tsk salt

svartpeppar

Palsternacksmos

800 g palsternacka

50 g smör, t ex mjölkfritt

2 dl mjölk, t ex osötad havre- eller sojamjölk

salt

vitpeppar

1. Använder du rättviksärt börjar du med att blötläga dem över natten eller förkoka dem i 30 minuter.

2. Fräs champinjoner i hälften av oljan tills den har mjuknat och fått färg.

3. Rör ner rödlök, vitlök, morot och resterande olja. Fräs tills löken har mjuknat.

4. Rör ner resterande ingredienser och koka upp. Låt sjuda under lock i ca 30 minuter eller tills ärterna är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd. Rör om då och då och håll på lite mer vatten om det blir torrt i grytan.

5. Servera med palsternacksmos, kokt ris eller kokt potatis.

Palsternacksmos

1. Skala palsternackan och skär i mindre bitar.

2. Koka palsternackan mjuk. Håll bort vattnet och blanda ner smör och mjölk. Vispa till ett fluffigt mos med hjälp av en elvisp.

3. Smaka av med salt och peppar.

ITALIENSKA LINSBURGARE MED BASILIKA

4 portioner

Att göra linsburgare är inte svårt alls, det gäller bara att ha ett bra recept som håller ihop. Här har jag smaksatt med klassiska italienska smaker som jag aldrig tröttnar på. Jag testade med gotlandslins, men gröna linser och puylinser går också perfekt.

1 dl korallins (Nordisk Råvara) eller torkade gröna linser

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

200 g champinjoner, finhackade

2 msk olivolja att steka i

12 salttorkade tomater, finhackade

1 kruka finhackad basilika

2 msk näringsjäst

3 dl pankoströbröd

1 ½ dl havregryn

2 msk rostade pinjenötter

Pestodressing

1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

1 msk majonnäs, t ex äggfri

2 tsk pesto, t ex mjölkfri

salt

svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd

salladsblad

tomat, skivad

rödlök, skivad

pestodressing

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Fräs under tiden gul lök och vitlök i hälften av olivoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent. Skrapa över på en tallrik.

3. Fräs nu champinjoner i resterande olja tills svampen har släppt sin vätska och börjar få lite färg.

4. Håll ner samtliga ingredienser utom pinjenötterna i en matberedare och mixa till en hyfsat fin färs.

5. Skrapa över i en skål och vänd ner pinjenötterna.

6. Forma smeten till biffar och stek gyllene i lite olivolja.

7. Fyll hamburgerbröd med linsburgare, salladsblad, tomat, rödlök och pestodressing.

Pestodressing

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.





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.



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.

För
bästa
upptag

100%
veganska
produkter

Din Vego Boost

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn



D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan 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



Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. OmniVegan 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.



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 och andra internetbutiker.

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

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET



KIDS
Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tugtablett 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.



Multi

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.



Har du lovat dig själv att äta mer grönt? Det är inte så svårt.
På recept.se finns vegetariska och veganska recept för både vardag
och fest. Och gott om gröna alternativ till dina gamla favoriter.



Recept.se är en receptbank med 1000-tals favoriter från Aller medias
tidningar, tillsammans med helt nyutvecklade recept.

Alla provlagade och med tydliga beskrivningar som gör det enkelt
att lyckas i köket. Bra recept på god mat, helt enkelt.



Butter "chicken"

SEITAN

REVOLUTIONERANDE TEMPELMAT FRÅN ASIEN

Seitan är ett glutenbaserat vegokött som är väldigt populärt runt om i världen, men som inte riktigt slagit igenom i Sverige än. Galet! Det är proteinrikt och har ett oslagbart tuggmotstånd och går att göra i oändliga former och smakkombinationer. Bäst av allt, du kan enkelt göra det hemma.

RECEPT OCH FOTO: CECILIA VIKBLADH

{Vad är seitan?}

Seitan betyder "vete som sjudit i soja" och har ett härligt tuggmotstånd, nästan helt identiskt med kyckling, fläsk eller kalv. Seitan är ett helt vegetabiliskt protein med ca 22 g protein, 4 g kolhydrater och endast 1 g fett per 100 g råvara.

Det är svårt att hitta en enhetlig historia om hur seitan kom till men troligtvis uppfanns det i Kina för över 1000 år sedan av buddhistiska munkar. Munkarna letade efter något som kunde ersätta köttet i den traditionella maten. Vid sidan av tofu började man använda seitan.

Idag används det mycket inom den makrobiotiska kosten som ett hälsosamt vegetabiliskt protein. Den enkla seitan som då ofta används knådas samman av mjöl som sjuds i en typ av dashibuljong med soja, ingefära, kombu och vitlök.

Man kan tillaga seitan på två olika sätt. Antingen genom att göra en deg av vetemjöl, som man sedan knådar under vatten så att stärkelsen spolas bort, eller med färdigt glutenmjöl.

Seitan av glutenmjöl

Seitan av glutenmjöl består av tre olika delar: torra ingredienser, blöta ingredienser och kokbuljong. Det här seitan köttet kan du använda som ett allroundseitan som funkar fint till det mesta. Godast blir det om du marinerar eller kryddar det i form av bitar, strimlor eller färs innan du panerar, steker eller friterar det. Du kan även blanda ner sojamjöl eller smulad tofu för att få ett perfekt proteininnehåll i din seitan. Sojamjölet blandas i så fall först med glutenmjölet och tofun blandas med vätskan.

SEITAN

4-6 portioner, ca 400-500 g



Använd seitan i bitar, strimlade och marinerade till wokrätter, friterade, som spett, panerade, marinerade eller som stekta korvar och hamburgare.

3 dl glutenmjöl
½ dl b-jäst (finns på hälsokosten)
1-2 tsk flingsalt
ca 2 msk valfri kryddblandning
2 dl vatten, buljong eller buljong med grönsakspuré

Vätska att sjuda i
2 liter vatten

1-2 dl japansk soja
1-2 dl mörk sirap

Blanda ihop de torra ingredienserna. Rör sedan ner vattnet eller buljongen och knåda för hand i ca 10 minuter. Koka upp vatten, soja och sirap. Du kan sedan sjuda seitan deggen hel eller i mindre bitar, tillagningstiden är densamma oavsett storlek. Lägg degbitarna i vätskan och låt sjuda i en timme. Det är mycket viktigt att vattnet inte kokar, då blir konsistensen fluffig och inte alls köttlik. Ta upp seitan köttet och låt det svalna något innan du exempelvis skär det i bitar eller strimlor.

KÖPA SEITAN

Färdig seitan finns att köpa i välsorterade matbutiker och i asiatiska butiker.

SMAKSÄTT

Seitan absorberar lätt andra smaker. Tillsätt t ex miso, svamp, nötsmör, tahini, saltorkade tomater, citrusfrukter, kryddor eller örter.

FÖRVARING

Seitan kan förvaras i kylen i buljong eller saltlag i upp till en vecka. Det går utmärkt att frysa in seitan i upp till ett år.

NÄRINGSJÄST

Näringsjäst är flingor med en väldigt "ostig" och mustig smak. Den tillför en fyllig smak till det mesta och går att hitta på hälsokosten.

BUTTER "CHICKEN"

4 portioner



En indisk klassiker som går att göra på många sätt. Den här smakar mycket, har lagom hetta och är godast serverad med indiska tunnbröd eller ris.

ca 400 g seitan i mindre bitar

Marinad

2 vitlöksklyftor
4 cm grovt riven ingefära
½ tsk salt
1 tsk chilipulver
2 tsk färsk citronsaft
1 tsk garam masala
½ tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
1 dl kokosmjölk

Sås

2 msk matolja
2 vitlöksklyftor
4 cm ingefära
1 krm kardemummakärnor
1 tsk mald koriander
2 msk garam masala
1 tsk chilipulver
½ tsk curry
400 g konserverade tomater
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk citronjuice
salt
svartpeppar
en nypa strösocker

Övrigt

basmatiris
broccoli
koriander

Marinad

Blanda ihop rivna vitlöksklyftor, riven ingefära, salt, chilipulver, citronsaft, garam masala, gurkmeja, spiskummin och kokosmjölk. Lägg ner seitanbitarna och låt marinera i minst en timme.

Sås

Hetta upp oljan i en stekpanna. Hacka vitlöken och låt fräsa med ingefäran i ett par minuter. Tillsätt de torra kryddorna och fräs samman. Tillsätt sedan tomaterna och låt puttra på i någon minut. Rör ner grädden och smaka av med citronjuice, salt, peppar och kanske en gnutta strösocker.

Servera med basmatiris, kokt broccoli och färsk koriander.

PULLED SEITAN MED COLESLAW OCH PICKLAD LÖK I BRÖD

4 portioner ❄️

När du ska göra den här rätten gäller det att planera lite. Lök och coleslaw behöver lite tid.

4 pitabröd, hamburgerbröd eller annat gott

Pulled seitan

ca 400 g seitankött
1-2 msk olivolja
2 msk japansk soja
1-2 msk balsamvinäger
3 msk färdig BBQ-sås
1-2 msk vatten
valfritt: lite agavesirap och chili
salt, svartpeppar

Traditionell coleslaw, 6-8 portioner

1 litet vitkålshuvud
3 morötter

Dressing

2 dl äppelcidervinäger

1 dl socker
2 msk flingsalt
1 msk rapsolja
2 stänger stjälkselleri
1 dl äggfri majonnäs
1 dl crème fraiche, t ex Oatlys iFraiche
salt och peppar

Picklad rödlök

4-5 rödlökar
1 dl ättikspirit (12 %)
1 dl strösocker
1 dl vatten
1 chilifrukt

1. Skär seitan i bitar som är ca 2-3 cm breda, 3-5 mm tjocka och 3-5 cm långa. Hetta upp olivolja i en panna.
2. Lägg i seitan och stek på relativt hög värme tills bitarna har karamelliserats och fått lite färg.
3. Tillsätt soja. Sänk värmen och stek tills vätskan har reducerats helt.
4. Häll nu i vinägern och låt vätskan koka in.
Slutligen tillsätter du en BBQ-sås som du verkligen gillar.

5. Smaka av. Salta och peppra eventuellt eller tillsätt agavesirap för sötma och chili för mer hetta. Bitarna ska nu vara ganska torra i pannen. Känns de alltför torra är det bara att tillsätta lite vatten.

Traditionell coleslaw, 6-8 portioner

1. Strimla morötterna och kålen. Blanda ihop vinäger, socker, salt och olja. Häll vinägretten över grönsakerna och låt stå och dra i ett par timmar eller över natten.
2. Häll bort vätskan. Blanda ner tunt skivad selleri, majonnäs och crème fraiche till en lämplig konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Picklad rödlök

1. Skala och skiva lökarna tunt.
2. Koka upp ättikspirit, socker och vatten. Häll vätskan över lökarna och chilifrukten. Låt svalna och ställ sedan kallt i ett par timmar, gärna över natten.

Rosta bröden. Fyll med sallat, pulled seitan, coleslaw och picklad rödlök.

RÖDBETS- OCH SEITANBULLE-MACKA

4 mackor 

Att göra färs av seitan är superenkelt. Mixa i en matberedare eller ja, kör i en köttkvarn.

1½–2 dl mald eller mixad seitanfärs, ca 100 g
1 hel stor gul lök
1 vitlöksklyfta
3 msk kidneybönor eller andra bönor
3 msk kokta korngryn eller råris
2 msk olivolja
3 msk b-jäst
1 msk japansk soja
1 tsk socker
1 tsk paprikapulver
1 msk ljus miso, kan uteslutas
½–1 tsk svartpeppar
en nypa kryddpeppar
ett par droppar Collorit, kan uteslutas
1–2 tsk örtsalt eller vanligt salt

ca 2 dl glutenmjöl

Riv den gula löken och vitlöken. Mosa sönder bönorna. Rör nu samman samtliga ingredienser till bullarna. Blanda till sist ner glutenmjölet och forma små bollar. Ångkoka bullarna i 20–30 minuter eller lägg dem på en oljad ugnsplåt. Täck väl med aluminiumfolie och tillaga i ugnen på 175 grader i ca 30 minuter, eller tills de är fasta. Låt bullarna svalna. Stek sedan i olja på medelstark värme tills de har fått en fin och knaprig yta.

Blandad betsallad

300 g inlagda röd-, gul eller polkabetor, egenodlade eller färdigköpta
1 syrligt äpple
½ rödlök
1 dl äggfri majonnäs
1–2 tsk dijonsenap
2–3 msk finhackad färsk persilja
salt
svartpeppar

Hacka rödbetorna, äpplet och rödlöken fint. Blanda samman med majonnäs, dijonsenap, persilja, salt och peppar.

ASIATISK SEITANFÄRS I SALLADSBLAD

4 portioner  

Det här fyllda salladsbladen är en perfekt liten aptitretare eller så serverar du dem med kokt vitt ris som en huvudrätt.

Nuoc cham-sås

2 vitlöksklyftor
3 små röda chilifruktar
3 limefrukter
4 msk kokossocker eller rårörsocker
salt eller sojasås

1–2 msk olja
1 msk riven ingefära
1 msk vitlök
5 dl seitan, mald eller mixad
1 dl finhackad shiitakesvamp
½ dl hoisinsås
1 tsk risvinäger
1 tsk vegetarisk Worcestershiresås,
kan uteslutas
ett par droppar sesamolja

Övrigt

4 vårlökar, finhackade
hjärtsallad eller andra mumsiga salladsblad
färs koriander

Nuoc cham-sås

Blanda samman ingredienserna till såsen.
Smaka av med salt eller sojasås.

1. Separera salladsbladen och lägg upp dem på ett fat.
2. Hetta upp oljan i en panna. Stek ingefära och finhackad vitlök i en minut. Tillsätt seitan och svamp och tillaga i ett par minuter. Rör ner hoisinsås, risvinäger, Worcestershiresås och sesamolja. Låta puttra på tills vätskan nästan helt har absorberats.
3. Skeda upp färsen i salladsbladen. Toppa med fint strimlad salladslök, koriander och den smakrika Nuoc Cham-såsen.



VEGO:s dryckestips

Blanche Picpoul de
Pinet

Art nr: 2588

Pris: 119 kr





Äppelkompott

Karin Bohlin hjälper dig att

MINSKA MATSVINNET!

I Sverige slänger vi i genomsnitt 19 kg mat och 26 kg flytande mat per person och år... helt i onödan! Det är helt galet, men inget vi inte kan förändra. Karin Bohlin sitter på alla smarta och smakrika tips för att ta hand om resterna. Klimatsmart så det förslår. Här kommer några tips och recept att inspireras av.

RECEPT: KARIN BOHLIN FOTO: SANNA LINDBERG

KIKÄRTSBRÖD

20 frallor  

På delad plats med en öppnad påse sallad har jag förstått att en halv burk bönor ofta står och ser ynkelig ut i kylen. Hemma hos mig är favorit-kikärtsbröd och ingen av de små bönhatarna har en susning om vad de mumsar i sig.

2 dl kokta kikärter, sojabönor eller vita bönor

5 dl ljummet vatten, ca 37 grader

½ paket färsk jäst

2 tsk salt

10-12 dl vetemjöl + ca 2 dl till utbakningen

1. Mixa kikärterna och hälften av vattnet med stavmixer i en bunke.
2. Tillsätt resten av vattnet, jäst och salt. Rör tills jästen lösts upp. Tillsätt sedan mjölet lite i taget och arbeta degen så mycket du orkar eller 5-7 minuter i en maskin.
3. Jäs under en kökshandduk 1-2 timmar eller 30 minuter om det är den tid som finns.
4. Dela degen i två delar på mjölat bakbord. Dela varje del i tio bitar, försök att bara lätt vända dem i mjöl och forma dem varsamt till bullar. Ta i degen så lite som möjligt.
5. Lägg på smorda plåtar eller med bakplåts-papper och jäs ca 30 minuter. Sätt under tiden på ugnen på maxtemperatur.
6. Sänk till 225 grader och grädda bröden i mitten av ugnen 10-12 minuter till fin färg. Kasta gärna in lite vatten i en form eller plåt på ugnens botten för ångeffekt och skynda att stänga luckan.



KANDERADE APELSIN- ELLER GRAPEFRUKTSKAL

ca 50 bitar  

Citron- och limeskal kan användas som smaksättare i det mesta, t ex såser, grytor, biffar och bollar. Saften ger syra till en sås, gryta eller salladsdressing.

2 grapefrukter eller 3 apelsiner
2 dl strösocker

Sockerlag
2 dl strösocker
1 dl vatten

1. Skär bort ändarna på frukten och skär bort skalet med en vass kniv. Skär skalbitarna i 3-5 mm breda strimlor.
2. Lägg strimlorna i en kastrull och häll på vatten så att det täcker. Koka upp och häll bort vattnet. Upprepa två gånger.
3. Koka upp socker och vatten till sockerlagen och lägg i citrusstrimlorna. Sjud tills skalerna är genomskinliga, 20-30 minuter.
4. Sila bort sockerlagen och låt strimlorna torka luftigt, t ex på ett ugnsgaller, ca 1 timme. Häll upp socker på ett fat och trassla runt skalbitarna så att de blir helt täckta av sockret.



PANZANELLA – BRÖDSALLAD

4 portioner

Bröd ska förvaras i rumstemperatur och inte i kylan. Personligen förvarar jag allt bröd i frysen och värmer det 5-7 minuter i ugnen på 175°, som nybakat varje gång! Jag njuter gärna av färskt bröd, men redan samma kväll stoppar jag in resten i frysen eftersom brödet blir trist förbluffande snabbt.

- 1 liter krutonger, se nedan
- 2 tomater
- 1 rödlök
- 1 kruka basilika
- 2-3 dl kokta sojaböner eller andra böner
- 2 dl olivolja
- 1 citron, finrivet skal och 1 msk saft
- 4 msk kapris
- ½ tsk salt
- ½ tsk nymalen svartpeppar
- 2 dl oliver

Krutonger

baguette, ciabatta, surdegsbröd, lantbröd eller liknande
olivolja
salt

1. Gör krutongerna.
2. Tärna tomaterna och strimla löken.
3. Hacka basilikan och blanda med böner, olivolja, citronskal (endast det gula), citronsaft, kapris, salt och peppar.
4. Vänd ihop krutonger, tomat, lök, basilikablandning och oliver på ett uppläggningsfat. Låt gärna salladen stå och dra en stund.

Krutonger

1. Skär brödet i tärningar, ca 2 x 2 cm. Lägg dem på en plåt, ringla över olivolja och vänd runt. Salta. Det går bra att rosta utan olja, då blir de mer som skorpor. Med olja får krutongerna mustigare smak.
2. Rosta i mitten av ugnen på 200 grader till fin färg, ca 10 minuter.



I Karin Bohlins bok *Zero waste i köket* (Norstedts) får man smarta och användbara tips om råvarors hållbarhet och vad man kan göra med alla rester. Klimatsmart och snällt mot miljön.

POTATIS- OCH PURJOLÖKS-SOPPA MED BROCCOLI ELLER BLOMKÅL

4 portioner

Om potatis exponeras för alltför mycket ljus försöker den försvara sig själv med ett ämne som gör den grön, och då finns det ingen annan utväg än att kasta den. Groddar, sprickor och skrynklor är däremot inga problem.

20 cm purjolök (ca 5 dl strimlad) eller 1 gul lök
250-300 g broccoli eller blomkål

3 dl potatismos

8-10 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

ev. ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

ev. finrivet citronskal

ca ½ tsk salt

1. Strimla purjolöken.
2. Skär broccoli eller blomkål i buketter, skala och skiva broccolistjälken eller skiva blomkåls-roten.
3. Lägg grönsaker och potatismos i en kastrull, tillsätt vatten och buljongtärning. Koka i ca 10 minuter.
4. Tillsätt ev. grädde och lite citronskal (endast det gula). Smaka av med salt.



Fyra frågor till Karin Bohlin om matsvinn:

ÄPPELKOMPOTT

ca 3 dl

Perfekt till frukosten på yoghurt, gröt eller till overnatt-anrättningar. Langa fram en klick till pannkakor, stekt sockerkaka med vispad grädde eller glass, varvad dessert med tjock yoghurt och granola/kaksmulor och agavesirap. På grund av den låga sockerhalten är hållbarheten inte evig, så se till att äta upp den inom en vecka eller två.

5 dl tärnade äpplen

ca 2 msk vatten

1 dl socker

1 tsk mortlad kardemumma eller

½ tsk malen kanel

1. Skär bort äpplenas kärnhus och trista delar, behåll gärna skalet på.
2. Skär frukten i tärningar, 1-2 cm. Koka äpplena med lite vatten och sockret i ca 10 minuter.
3. Smaksätt med kardemumma eller kanel. Låt svalna och håll upp i en ren burk med lock.

Varför är det så viktigt att minska vårt matsvinn?

– Det är ett onödigt slöseri med resurser! Vi behöver stärka vår relation till råvarorna och inse att maten har genomgått en lång process innan den till sist hamnar hemma på köksbänken.

För att minska vårt ekologiska fotavtryck är det dags att börja vrida och vända på broccolin och inse dess värde bortanför "2 för 30 kronor"-skylten. Ansträngda vattenreserver, onödig markanvändning, transporter, utsläpp och gifter med raderad biologisk mångfald som följd kostar mycket för såväl privatekonomin som klimatet.

Vad är fördelarna med att minska matsvinnet?

– Det blir betydligt enklare att komma fram till vad som ska lagas om man utgår från något i kylan. Står där en öppnad tetra med kikärtar eller en burk yoghurt inspirerar det till kikärtsbiffar med en kall sås. Och så sparas det pengar såklart, att maten man betalat för äts upp i stället för att åka iväg till nån trist sopstation!

Många verkar så rädda för "gammal" mat och råvaror. Vad har du att säga till dem?

– Lita på dina sinnen och öva – lukta och smaka, lukta och smaka! Känns vaxbönorna helt okej men ändå lite olustiga är det bara att hetta

upp dem, t ex steka med olivolja, vitlök och salt.

Men försök också undvika att maten blir gammal genom att ha bra lådor att packa smått som stort i. Och ställ det som behöver ätas upp längst fram i ögonhöjd i kylskåpet. Det som håller länge eller kommer gå åt av sig själv, t ex det vita vinet, kan förvaras längre ner.

Varför tror du att vi generellt sett är så dåliga på att ta hand om rester?

– För att man är rätt så självupptagen. Går tankarna kring en krämig pasta är inte tisdagens ris och en slokande koriander särskilt tilldragande. Men med lite vilja är det lättare att ställa om till fried rice med jordnötter och en klick srirachamajo.

Det är också lätt att rycka på axlarna åt små mängder, medan jag ser dem som guldgruv. Två kokta potatisar blir till samosas och en deciliter tomatsås hamnar i en pizza- eller pastasås.

Har du några enkla tips på hur man minskar sitt matsvinn?

– Ha någon typ av ordning i kylan. Då är det lättare att slänga ett öga över hyllorna och få en uppfattning om vad som finns för att slippa köpa dubbelt av något som redan finns. "Fullt i rotfruktslådan, klent på frukthyllan, frukostavdelningen ser okej ut, ingen grädde där den brukar stå", och så vidare. Om allt har sin plats är det också mindre sannolikt att grejer "försvinner".



ÄNTLIGEN ÄR KOKBOKEN HÄR!

Vegansk matlåda

Vi på VEGO är stora fans av bloggen och Instakontot "Vegansk matlåda" och är så peppade på Emma och Amelias nysläppta kokbok. Vegomat när den är som bäst: inspirerande, rolig, färgglad, smakrik, varierad och lättlagad. Vi tog ett snack med tvillingarna bakom succén och delar även några av våra favoriter från boken.

RECEPT: EMMA OCH AMELIA OLLER WESTERBERG FOTO: ULRIKA EKBLOM

Berätta lite om er bok!

– Boken är fullproppad av det vi gillar att dela med oss av i våra sociala medier, men i en uppiffad form. Receptmässigt har vi samlat våra favoriter efter fem års universitetsstudier tillika matlådélunchande – vi snackar storkokslådor, mellislådor, lådor som ska ätas kalla, sådana som ska ätas varma, skrytlådor... You name it! Vi försöker också avdramatisera ätandet lite med skojiga texter och peppiga matlådetips. Länge leve vardagsmaten!

Varför ville ni göra den här boken?

– Vi vill promota matlådan som koncept. Efter ett par år av instagrammande under namnet "Vegansk matlåda" har vi snappat upp att många vill få in vanan med matlåda, men tycker det är jobbigt eller krångligt. Lite samma inställning som många oinvigda ofta har till veganmat.

Ni lagar ju verkligen alla typer av mat.

Har ni någon matfilosofi eller hur skulle ni beskriva er mat?

– Vår mat är nog som mat är mest, fast vegansk så klart. Hemma hos oss, och i vår bok, kommer du inte bli bjuden på det spetsigaste matnörderiet. Istället blir du bjuden på den mat som sätter guldkant på tillvaron utan att parasitera på fritiden eller planeten. Tänk dig mormors potatisgratäng, goda grytor, fräscha sommarsallader och sköna vardagsgenvägar. God, påhittig vardagsmat!

Varför borde fler göra sina egna matlådor?

– Matlådan är ju ett sånt vinnande koncept. Den sparar pengar åt dig, erbjuder hemlagad god lunch varje dag på jobbet eller plugget OCH hjälper till att minska på svinnet. Win-win-win!

Har ni några grymma tips på hur man kan äta billigare?

– Som studenter är detta vår superkraft. Först och främst tycker vi att en ska ha koll på sin butiks extrapriser redan innan en sticker in nosen i affären. Att planera maten i förväg är också ett bra knep för att spara på kronorna. Där slår vi två flugor i en smäll och kommer på maträtter medan vi sneglar i reklamladen. Se vad som är billigt och utgå ifrån det när du sätter matsedeln. Billiga bönor? Chili sin carne. Vegokorv? Stroganoff. Rätt som det är så är matsedeln satt!

Att laga mer mat från grunden kan vara ett annat bra sätt, så låt baljväxter och säsongsgroänsaker spela huvudrollen i dina middagar. Har du dessutom investerat i en gedigen kryddkollektion kan du alltid ro skutan i land.

Har ni själv några favoritmatlådor?

– Ja, alla i kategorin favoritlådor från boken! Men lasagne, pasta med pesto eller fuskpinnar är lådor vi aldrig skulle tröttna på.



KAPITEL: MELISLÅDOR SALTED PEANUT SMOOTHIE

1 st

Saltad jordnötssmoothie? Låter ju inte riktigt lika smarrigt som den engelska översättningen. Kanske är det vår anglofila ådra som unga västeuropéer som talar, men änywejs, rubriken är satt. Detta är ett melis som du kommer att känna dig mätt och belåten av, och skulle du dessutom toppa enligt bild kan vi garantera some bragging potential i fikarummet.

2 msk ekologiskt jordnötssmör

2-3 dl växtmjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk

1 nypa salt

1 stor, fryst banan i skivor

Topping

din favoritfrukt och bär

1. Mixa alla ingredienser precis innan du ska åka till skola/jobb.
2. Håll smoothien i en bra termos eller burk och toppa med frukt och bär.
3. Om du valt termos kan den ligga i väskan till mellis, annars mår den bäst i kylskåp. Skaka innan servering ifall den skittat sig.

KAPITEL: FAVORITLÅDOR POTATISGRATÄNG MED FÄRSBIFFAR

4 portioner

Barndomsminnena vi har kopplade till potatisgratäng är varken få eller oangenäma. Vi snackar middagar hos vår kära (och klassiskt trugande) mormor som avslutades med att tre matglada barnbarn låg på golvet med uppknäppta byxor och ojade oss över hur mätta vi var, detta med suckande föräldrar och en leende mormor kvar vid bordet. Att vi nu, 15 år senare, kan göra en klockren vegansk variant av mormors potatisgratäng med pannbiff och sås känns toppen.

Potatisgratängen

ca 700 g potatis (typ 6-8 medelstora potatisar)

1 stor gul lök

4 vitlöksklyftor

3 dl växtbaserad grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 msk bjäst

½ tsk malen muskotnöt

1 tsk paprikapulver

1 ½ tsk salt

½ tsk svartpeppar

3 dl kokosmjölk (fetare sort)

färsk gräslök till toppingen

Färsbiffarna

400 g fryst formbar vegofärs, tinad

1 gul lök

3 vitlöksklyftor

2 tsk hackad färsk rosmarin

1 tsk timjan

2 tsk citronzest

2 msk ljus koncentrerad grönsaksfond

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

mjölkfritt margarin till stekning

1. Skala och skiva potatis, lök och vitlök i tunna skivor.
2. Blanda grädde, bjäst, muskot, paprikapulver, salt och peppar till gratängen i en bunke. Gröp ur den fasta delen ur kokosmjölksburken och vispa ned denna i blandningen.
3. Varva potatis, lök och vitlök i en ugnform och täck med gräddblandningen.
4. Grädda i mitten av ugnen på 200 grader i cirka 1 timme.
5. Hacka löken och vitlöken till färsbiffarna.
6. Stek lök och vitlök i margarin i en stekpanna tills de mjuknar.
7. Blanda alla ingredienser till färsbiffarna och forma till pucker.
8. Stek biffarna i margarin i pannan på medelhög värme på båda sidorna.
9. Ta ut potatisgratängen ur ugnen och låt vila i 10-15 minuter innan servering. Toppa med gräslök.



VEGANSK MATLÅDA

Emma & Amelia Oller Westerberg



I kokboken *Vegansk matlåda* (Mondial förlag) delar Emma och Amelia Oller Westerberg med sig av enkel och gallet god mat, perfekt för matlådan. Det är varierat, billigt och med influenser från hela världen. Perfekt för redan frälsta samt för nya i vegovärlden som söker smarrig vardagsmat.

VEGO:s dryckestips

Q Malbec

Art nr: 2664

Pris: 89 kr





KAPITEL: SNABBA LÅDOR K*CKLINGBAGUETTE- MACKA

4 stora eller 8 små

En k*cklingbaguettemacka tackar väl ingen nej till? Nu är det här ju inte kyckling utan ett sojakött. Typiskt veganer att alltid kalla saker för saker de inte är. Nåväl... Vi vågar påstå att detta är perfekt utflyktsmat! Det säger vi utan att vara några särskilt äventyrliga typer som ytterst sällan är på utflykt på platser utan mikro. Men ändå! Den här mackan går utmärkt att äta kall, den blir godare ju längre den ligger och går utmärkt att ha med sig i folie eller papper vilket minimerar utrymmet i ryggen!

ca 150 g sojakött (vi använde Oumph The Chunk)
rapsoolja till stekning
1 msk curry
1 tsk gurkmeja
1 msk paprikapulver
1 tsk grillkrydda
en nypa chilipulver
1 ½ dl växtbaserad fraiche,
t ex havre- eller sojabaserad
1 ½ dl vegansk majonnäs
1 grönt äpple
1 liten rödlök
½ röd paprika

1 msk citronsaft
salt
svartpeppar
bröd, exempelvis baguette

Övriga pålägg
roman- eller krispsallat
rödlök
paprika

1. Hetta upp en panna med olja och stek sojaköttet i hälften av curryn, hälften av gurkmejan och hälften av paprikapulvret. Strö över all grillkrydda och lite chilipulver. Salta och peppra. Ta av från värmen och låt det svalna.
2. Blanda fraiche och majonnäs med resten av curryn, gurkmejan och paprikapulvret.
3. Hacka äpple, rödlök och paprika fint och vänd ned i röran.
4. När sojaköttet svalnat, skär det i mindre bitar och vänd ned även dessa i röran.
5. Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Justera eventuellt med mer curry och gurkmeja tills du får smakstyrkan och färgen du önskar. Förvara i kylskåp och låt gärna stå en stund innan servering.
6. Skär de grönsaker du vill ha på mackorna i skivor.
7. Lägg på curryröra och grönsaker på brödet och njut!



KAPITEL: STÖRKOKSLÅDOR PASTA MED KRÄMIG PAPRIKASÅS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta

Känner du dig sugen på en krämig pastasås? Klart du gör! Den enda godtagbara ursäkten till att inte vara det är att du precis åt pasta och inte är redo för nästa omgång än.

Psst... Mikra lådan först och toppa sen med lite basilika!

2 stora röda paprikor
pasta till 4 portioner,
t ex tagliatelle
4 msk hackad basilika
ca 200 g fast tofu
4 vitlöksklyftor

4 dl växtbaserad matlagnings-
grädde, t ex havre- eller soja-
grädde
salt, svartpeppar
neutral olja

Topping
några blad färsk basilika

1. Skär paprikan i 2 x 2 cm stora bitar. Ringla över olja och ställ in i ugnen på 200 grader i cirka 7 minuter.
2. Koka pastan 1 minut kortare än anvisningarna på förpackningen.
3. Mixa basilika, tofu, vitlök och matlagningsgrädde. Mixa sedan ner den grillade paprikan. Smaka av med salt och peppar.
4. Hetta upp olja i en panna med höga kanter och värm upp såsen.
5. Lägg i pastan och värm på medelvärm i ett par minuter.



KAPITEL: SKRUTLÅDOR

3 X SVAMPRIOTTO

4 portioner

Vet ni vad som gör oss lite ledsna i ögat? Det lite dåliga rykte vi ofta upplever att risotto har. Det här är i alla fall en riktigt fräsig risotto som vi inte hade blivit sura över att få framför näsorna – en riktigt mustig och lyxig svamprisotto, med 3 x svamp och 100 x kärlek! Har du bara 2x eller till och med 1x svamp så går det såklart bra det också.

4 dl risottoris

1 stor gul lök

1 vitlöksklyfta

en skvätt olivolja

1 msk koncentrerad kantarellfond

+ 7 dl svampbuljong

2 dl vitt vin (alkoholfritt funkar förstås också)

1 ½ dl karljohanssvamp

1 ½ dl kantareller

1 portabellosvamp

20 g mjölkfritt margarin

salt, vitpeppar

1 tsk zest från 1 ekologisk citron

ev. lite mer svamp till topping

Till servering

bladspenat

frysta sojaböner, tinade

1. Hacka löken och pressa vitlöken och stek i lite olja i en kastrull. De ska bli mjuka men behöver inte nödvändigtvis få en yta. Tillsätt riset i kastrullen och rör om så att oljan sugts upp av riset.

2. Blanda fond och buljong. Tillsätt hälften av vinet och en skvätt buljongblandning till kastrullen. Låt det puttra under omrörning för att sedan i omgångar tillsätta buljong och vin lite i taget.

3. Skär svampen i bitar och stek i margarin i en stekpanna. Smaka av med salt och peppar.

4. Efter cirka 15-20 minuter är riset mjukt men med lite motstånd kvar. Rör då ned svampen i risotton. Tillsätt citronzest och smaka av med salt och peppar.

5. Servera risotton med bladspenat och sojaböner.

6. Om du vill: Hacka svamp smått och stek hårt i margarin och lite koncentrerad kantarellfond. Stek tills bitarna har blivit knapriga och toppa risotton med dem.

Denna rätt blir allra godast att värma på spisen men det funkar i mikro också. I båda fall mår den bra av en extra skvätt svampbuljong vid uppvärmningen för att inte tappa sin krämighet.

Det här är ingen kändis



AFTONBLADET 2020-04



DET HÄR ÄR FRANCISCO GOMEZ, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom detta vin. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är hans vin ekologiskt, biodynamiskt och veganskt

PRIS: 79kr



Region:
DO Alicante, Spanien

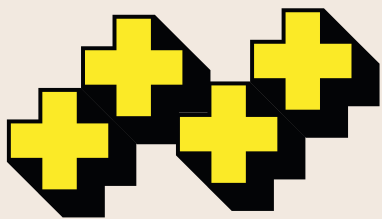
ART.NR:
2255

NAMN:
Francisco Gomez

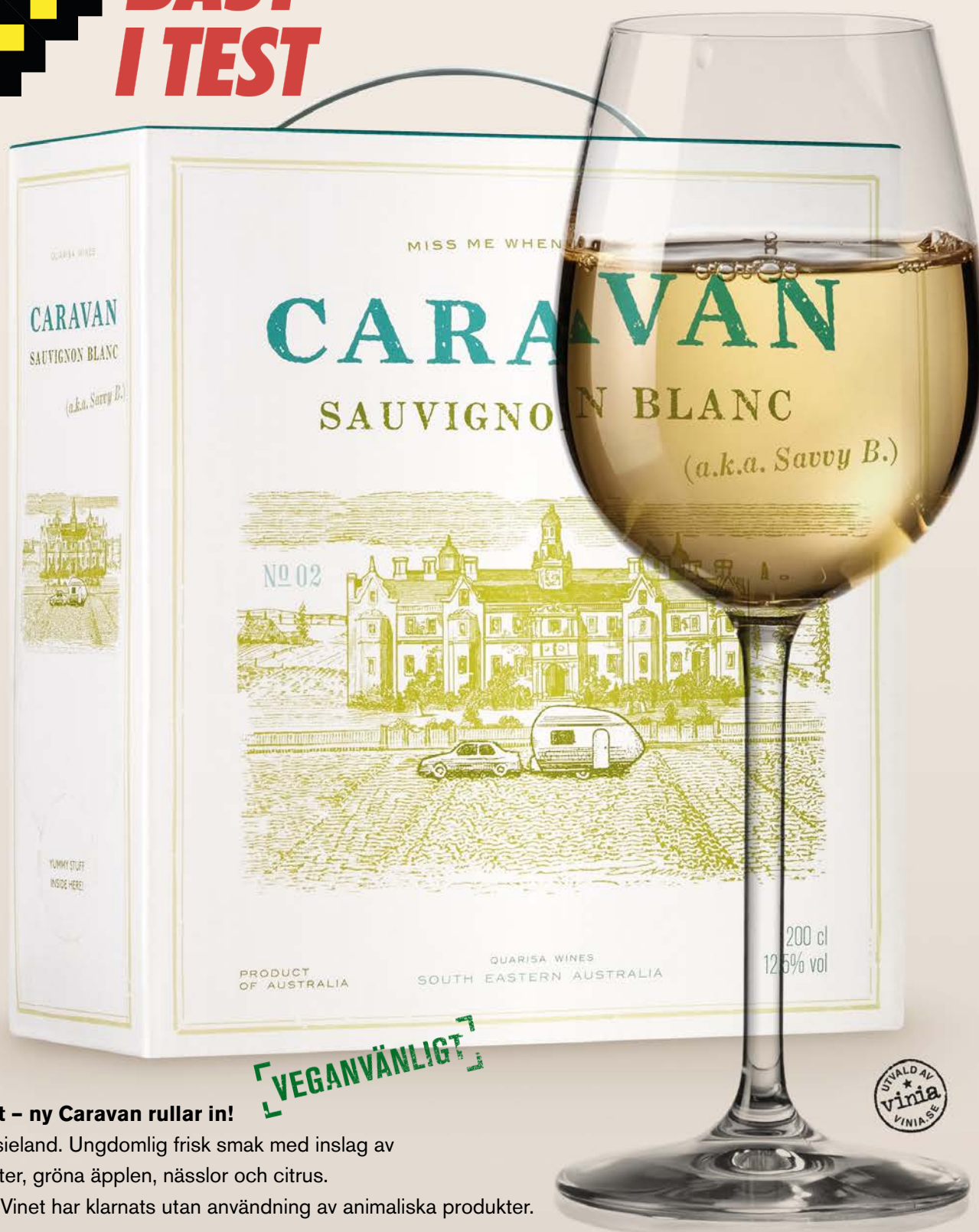
Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gomez

**Alkohol kan skada
din hälsa**



**BÄST
I TEST**



CARAVAN BOX
159 kr | 2 liter
12,5%
Art. nr 2260

Grönskande vitt – ny Caravan rullar in!

NYHET från Aussieland. Ungdomlig frisk smak med inslag av krusbär, färska örter, gröna äpplen, nässlor och citrus.

Veganvänligt – Vinet har klarnats utan användning av animaliska produkter.

VEGANVÄNLIGT



**Alkohol kan skada
din hälsa**

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.



TID FÖR FIKA

"Khorshid fika" från CHPO är den perfekta klockan då den är både cool och hjälper dig att hålla extra koll på trefikat. Den kostar 499 kr på den veganska modebutiken **veochfasa.se**.

KLÄDER FRÅN WILL'S

"Recycled chunky rib" är en perfekt tröja att dra på sig när temperaturen börjar sjunka. Den ingår i märket Will's Vegans Shoes egna etiskt tillverkade klädkollektion och finns att köpa på deras hemsida **wills-vegan-shoes.com** för 746 kr.



MODE SOM HÅLLER

Satsa på plagg som är tidlösa, det är bra för plånboken och miljön. Trenchcoaten är ett sådant exempel. Den här modellen kommer från H&M:s Conscious-kollektion och kostar 599 kr på **hm.com**.



NY FAVORIT FRÅN ALEXANDRA K

Snygga väskor i halvmåneformad modell syns överallt. Min personliga favorit är "Joy – Mokka Croco" från **alexandrak.co**. Finns även i andra färger och kostar 2 780 kr.

BODY FRÅN WORON

Har du hittat basplagg som passar dig bra, håll fast vid dem. Woron är ett av mina favoritmärken. "Sleek body" är både bekväm och lätt att kombinera med olika plagg. Bär den i kombination med byxor eller förslagsvis en svart kjol, då blir det en klänning. Den kostar 762 kr på **woronstore.com**.



HÖSTENS CHINOS

Chinos ger dig en välklädd men avslappnad look och passar till de flesta tillfällen. "Demitasse – brown" från Knowledge-Cotton Apparel är gjorda i ekologisk bomull och kostar 1 000 kr på **thrivestore.se**.



STILSÄKER
I ALLA VÄDER

Med ett par eleganta regnboots i skohyllan håller du dig stilsäker även i blött väder.

Modellen "Denver" finns att köpa på **mattandnat.com** för 1 200 kr.

ÖRTIGT FOTBAD

Ta hand om dina fötter och låt dem bada i naturliga oljor från apelsin, salvia och lavendel. "Apoliva Ört & Natur Fotbad" både vårdar och doftar gott. Kostar 85 kr på **apoteket.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





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.



TIDLÖS DESIGN AV KRISTINA STARK

Svenska Kristina Stark har gjort en tidlös ny servis som inspirerats av Höganäs kruset. Det är samma saltglaserade stengods och formen är tidlös. Muggen som är lokalt producerad i Skåne kommer till en början i begränsad upplaga och kostar 395 kronor.

designkristinastark.se



LJUD MED EN TANKE

Teknikföretaget JBL har tagit fram en mobil högtalare. Den funkar lika bra i vardagsrummet som på en picknick. Den nya varianten går under namnet JBL Flip 5 Eco Limited Edition och är tillverkad av 90 % återvunnen plast. Vattentålig och håller upp till 12 timmar med batteri. Kostar 1300 kronor på jbl.se.



VILKEN ANNORLUNDA SOMMAR det blev.

Pandemin tvingade oss att ändra våra beteenden. Ingen resa till Italien eller Frankrike. I stället blev det en miljösmart och lokal sommar. Personligen har jag aldrig haft så mycket besök i mitt sommarhus i Roslagen som i år. Massor av gäster har dykt upp med en flaska vin under armen och frågat om de fick stanna en natt. Självklart fick de det.

Semester handlar om upplevelser. Vi går in i ett tidevarv där vi struntar i coola varumärken och i stället diskuterar vilka aktiviteter vi har gjort. Det är en sommar som denna jag lärt mig skillnaden på minigolf och äventyrsgolf. Och sommaren 2020 fylldes mina sociala medier av bilder på glamping, surfvarianten SUP och loppisbesök. Lokalt och äkta är parollen för framtida semestrar.

Men hur ska man hitta alla dessa roliga, lokala och annorlunda upplevelser? Jag har så klart ett resonemang. Riv ur och spar till nästa sommar.

1. Det officiella. Börja kolla de officiella sidorna. Ojämn kvalitet och har kanske inte allt som du behöver, men det ger en ganska bra överblick. Det kan vara www.visitsmaland.se, www.bergslagen.se eller i mitt fall www.roslagen.se.

2. Mat. Stora upplevelser är ofta förknippade med mat. Ta bara superheta Stedsans in the Woods, mitt ute i buskagen i Halland. Hur ska man hitta? Det finns bra kanaler som t.ex. White Guide, men absolut också en hel del bloggar eller konton på Instagram.

3. Historia. Gamla bruk och slott kan vara en bra ingång till annorlunda besök. Genom att googla på historia och en ort så har jag hittat en spöklik kolerakyrkogård utanför Simpnäs och vikingagravar med

kvinnliga vikingahövdingar i Varnhem. Och mitt ess i rockärmen - kolla in alla kyrkor som finns i Sverige. Utanför Jönköping hittade jag Habo kyrka som är byggd som en katedral i trä, med helt fantastiska väggmålningar från 1700-talet.

4. Natur. Övergivna gruvor, vidsträckt utsikt, hjortar, råvungar... Det finns massor som får hjärtat att rusa. På listan över aktiviteter för sommaren fanns hos oss också "fota flest olika sorters pollinerare under en dag".

5. Kultur. Självklart kan man besöka de stora museerna men en hemmasommar kanske man borde passa på att se någon av de mindre varianterna? Visste du att det bara i Stockholm finns över 70 museer? Personligen har jag verkligen uppskattat många av de utomhusmiljöer som finns runt om i Sverige, som Wanås eller Norrvikens trädgårdar.

Det blir säkert en lokalproducerad semester nästa år också.



DESIGN MÖTER GASTRONOMI

Nederländska butiken Jouw experimenterar med design och gastronomi. Under sommaren 2020 bjöd man in 40 designers och hantverkare att titta på massor av olika saker man kan ha för att förhöja matupplevelsen. Allt lokalt producerat i klimatsmarta material. Räkna med att en unik tallrik som denna kostar ca 2800 kr på jouwstore.com.

MILJÖMEDVETNA SKOR

Veja har snabbt blivit alla miljömedvetnas favoritskor. Skorna är helt veganska och tillverkas i Brasilien. Höstens nya varianter har ny sula, men är fortfarande i veganskt läder. Kostar 1400 kronor på veja-store.com.



TANDBORSTE I BAMBU

Det finns massor av positiva egenskaper hos bambu. Förutom att det är antiseptiskt så växer det snabbt och kan användas till en mängd olika saker. Här till exempel som tandborste. Bamboo Diaries sitter i Australien och tillverkar flera hushållsartiklar med bambu. Ett set om 12 tandborstar kostar ungefär 300 kronor på bamboodiaries.com.



Vi har över 400 helt vegetariska vardagsrecept på vår hemsida vegomagasinet.se. Och totalt 900 recept i en salig blandning av festmat, smårätter, desserter, såser, röror och annat gott. Här har jag plockat ut några av de senaste favoriterna vardagsmat som du bara måste testa.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG FALAFELSALLAD

4 portioner

Falafel kan ätas på många sätt så varför inte göra en härlig falafelsallad!? Här rostas pitabröd frasigt och serveras med krispig sallad och hummus.

1 libabröd eller 2 pitabröd
½ dl olivolja
falafel för 4 personer
½ gurka, finhackad
3 tomater, finhackade
1 romansalladshuvud, finhackat
1 rödlök, finhackad
½ krukmynta, finhackad
½ krukpersilja, finhackad
hummus, till servering
citronklyftor, till servering

Dressing

½ dl olivolja
½ dl citronsaft
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Riv brödet i bitar och blanda med oljan på en plåt. Rosta i ca 10 minuter eller tills brödet har fått fint med färg.
3. Stek falafeln i generöst med olja. Låt rinna av lite snabbt på hushållspapper och salta sedan.
4. Vispa ihop olivolja, citronsaft, salt och peppar till dressing.
5. Blanda rostat bröd, gurka, tomat, romansallad, rödlök, mynta, persilja och dressing i en skål eller på ett stort fat.
6. Riv sönder falafeln (jag gillar att göra så) och fördela över. Dekorera med citronklyftor.
7. Servera salladen tillsammans med en klick krämig hummus.



TISPAK QUESADILLAS MED SVARTA BÖNOR

4 portioner

Quesadillas! Frasiga på utsidan och krämiga på insidan. Quesadillas är snabb vardagsmat som smakar helg. Du kan fylla med de hackade grönsaker du har hemma, men här har du i alla fall en bra grund.

2 burkar svarta bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta

1 dl majs-korn

1 dl salsa

1 rödlök, finhackad

2 msk finhackad koriander (kan
uteslutas)

1 jalapeño, finhackad (kan uteslutas)

2 tsk mald spiskummin

2 tsk paprikapulver

1 tsk vitlökspulver

4 dl riven ost, t ex mjölkfri
salt

8 medium tortillabröd

1. Skölj bönorna och mosa sönder unge-
fär en tredjedel av dem med en sked.

2. Blanda bönorna med majs-korn,
salsa, rödlök, koriander, jalapeño och
kryddor.

3. Lägg ut fyra tortillabröd. Fördela
fyllningen över och strö över ett gene-
röst lager med ost. Lägg på resterande
tortillabröd.

4. Hetta upp lite olja i en stekpanna
satt på strax under medelhög värme.

5. Stek dina quesadillas gyllene på
båda sidor. Servera med salsa och
guacamole.



ONSPAK RÖSTI MED KIKÄRTER

4 portioner

Rösti är en gigantisk potatiskaka du
steker frasig i en stekpanna. Här har
jag blandat ner kikärter för att göra
den extra matig. Billigt och mumsigt
på samma gång. Jag serverar den
med yoghurt och en sallad men det
går lika bra med lingonsylt och kanske
knäperstekt rökt tofu.

1 gul lök

1 kg potatis

2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta

75 g smör, t ex mjölkfritt
salt

vitpeppar

Till servering

naturell yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt
sallad

1. Riv lök och potatis grovt på ett riv-
järn. Skölj kikärterna. Rör ihop i en skål.
Salta och peppra generöst.

2. Hetta upp smöret i en stor stekpanna
eller två mindre. Sprid ut potatisbland-
ningen i stekpannan. Pressa ner med
en stekspade. Låt steka på ganska hög
värme i 5-8 minuter.

3. Vänd upp röstin på en stor tallrik.
Putta ner i stekpannan igen och stek
klart på andra sidan.

4. Servera tillsammans med en enkel
sallad och en klick yoghurt.



TORSPÄR MAA KI DAL

4 portioner

En indisk klassiker som här görs på belugalinser eftersom de är lättare att hitta än de mer autentiska svarta linserna. Jag skulle servera det här med det indiska tunnbrödet roti (recept på hemsidan), men kokt ris går också bra.

1 msk rapsolja
½ tsk hel eller mald spiskummin
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven färsk ingefära
2 tomater eller ca 1 ½ dl krossade tomater
1 tsk mald koriander
1 tsk chilipulver
½ tsk gurkmeja
½ tsk garam masala
2 dl belugalinser
9-10 dl vatten
salt

1. Hetta upp oljan i en gryta. Häll ner spiskumminen. Om du använder hel så vänta tills de börjar få lite färg. Använder du mald så vänta tills det börjar dofta av spiskummin.
2. Rör ner gul lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar något.
3. Mixa tomaterna med en stavmixer eller hacka fint. Rör ner tillsammans med kryddorna. Låt fräsa på i några minuter tills du får en lite tjockare puré.
4. Häll ner linser och vatten. Koka upp och låt sjuda i 25-30 minuter eller tills linserna är mjuka. Rör om då och då och späd eventuellt med vatten om det blir för torrt.
5. Mosa eller mixa eventuellt sönder lite av linserna för att få en krämigare dal. Smaka av med salt.
6. Servera med färsk koriander och roti.



FREDAG TACOLASAGNE

6-8 portioner

Herregud! Så gott blir det när man kombinerar två av det bästa som finns: lasagne och taco. Den här räcker till 6-8 personer så bjud gärna hela familjen, dina vänner eller grannar på den här.

300-400 g torkade lasagneplattor

Färssås

800 g sojafärs
3 msk olivolja
1 paprika, finhackad
2 dl majskorn
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 ½ msk spiskummin
1 msk paprikapulver
2 tsk lökpulver
2 tsk vitlökpulver
2 tsk torkad oregano
salt, svartpeppar

Bechamelsås

¾ dl olivolja
¾ dl vetemjöl
8 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjöl
4 dl riven ost, t ex mjölkfri
riven muskotnöt
salt, vitpeppar

Topping

1 ask cocktailtomater, halverade

Färssås

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs sojafärsen i oljan tills den har fått fint med färg. Vänd ner paprika och majs och låt fräsa med i någon minut.
3. Häll på krossade tomater, spiskummin, paprikapulver, lökpulver, vitlökpulver, oregano, salt och peppar. Rör runt och koka upp. Låt puttra i 5 minuter.

Bechamelsås

1. Vispa ihop olivolja och vetemjöl i en kastrull. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Koka upp och låt sjuda under ständigt vispande tills den tjocknar.
2. Vänd ner osten och smaka av med muskotnöt, salt och peppar.

Lägga ihop lasagnen

1. Bred ut ett lager färssås i botten av en gratängform. Ringla över lite bechamelsås. Avsluta med ett lager lasagneplattor.
2. Fortsätt att varva och avsluta med ett sista lager färssås och generöst med bechamelsås. Toppa med halverade cocktailtomater.
3. Gratinera lasagnen i 40-50 minuter eller tills den har fått fint med färg.



LÖRDAG

DALLASBURGARE

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Favvoburgaren... well, en av favoriterna! Burgare är ju indeed bland det bästa som finns och här kombineras en kryddig burgare på formbar fårs med en krämig sallad på äpple och ananas.

600 g formbar sojafärs,
t ex Anamma, Oumph eller
Hälsans Kök
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk sojasås
2 tsk rökt paprikapulver
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad koriander
1 tsk senapspulver
1 tsk spiskummin
1 tsk salt
svartpeppar

Dallassallad

200 g vitkål, strimlad

1 morot, grovt riven
1 syrligt grönt äpple, finhackat
1 rödlök, finhackad
1 dl krossad eller finhackad ananas
1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
salt
svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd
skivad saltgurka eller peperoni
rostad lök

Dallasburgare

1. Rör ihop samtliga ingredienser väl i en skål.
2. Forma till fyra stora burgare och stek gyllene i lite olja.

Dallassallad

1. Blanda vitkål, morot, äpple, rödlök, krossad ananas, majonnäs, salt och svartpeppar i en skål.
2. Fyll rostade hamburgerbröd med dallasburgare, dallassallad, rostad lök och saltgurka eller feferoni.



SÖNDAG

SNABBA ASIATISKA NUDLAR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd risnudlar

Ibland hittar man den där påsen med frysta wokgrönsaker och vet inte vad man ska göra med den... gör den här enkla nudelrätten! Klar på minuter och smakrik som få.

nudlar för 4 personer

2 tsk sesamolja
1 msk rapsolja
400 g vegobitar, tofu eller kikärtor
400 g frysta wokgrönsaker
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 dl vatten
2 msk ljus sojasås
2 msk hoisinsås
sesamfrön, till servering
chiliflakes, till servering

1. Hetta upp sesamolja och rapsolja i en stekpanna. Stek vegobitar och wokgrönsaker i omgångar tills allt har fått fint med färg.
2. Häll tillbaka allt i stekpannan och tillsätt vitlök, ingefära, vatten, sojasås och hoisinsås. Låt koka ihop.
3. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Vänd ner i stekpannan och låt steka med tills även de får lite färg. Servera med sesamfrön och chiliflakes.

DESSERT
KLADDKAKA
8 bitar

Här kommer en helt vegansk kladdkaka som är så där ja... kladdig, precis som man vill att den ska vara. Jag älskar den lätt avsmalnad med en stor klick grädde, men vaniljglass går också bra.

3 dl vetemjöl
2 dl rårorsocker
1 ½ dl kakao

2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
en nypa salt
100 g smält smör, t ex mjölkfritt
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl ljus sirap
50 g mörk choklad, hackad

Till servering
vaniljglass eller vispad grädde

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Smöra och bröa en form, ca 20 cm i diameter.
3. Sikta ner vetemjöl, rårorsocker, kakao, vaniljsocker, bakpulver och salt i en bunke.
4. Vispa ner lite smält smör och grädde i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Vispa till sist ner sirapen.
5. Vänd ner den hackade chokladen med hjälp av en slickepott. Skrapa sedan ner smeten i den förberedda formen och grädda i 18 minuter.
6. Ta ut kakan och låt den svalna i några minuter innan du serverar den med glass eller vispad grädde.



Allt om D-vitamin

Varför behöver vi D-vitamin? Hur mycket behöver vi? Hur får vi i oss det? Det finns många frågor om D-vitamin, så här svarar vår kostexpert Pernilla på allt!



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi.

De flesta brukar känna till att D-vitamin är ett vitamin som tillsammans med kalcium är viktigt för skelettet, samt att vi kan bilda det i huden när det är soligt ute. Behöver alla i Norden ta tillskott året runt för att tillgodose behovet då mängden solexponering här är så låg? Vilken nivå är då lämplig? Vissa rekommenderar megadoser medan andra pekar på potentiella toxiska effekter. Vitamin D är ett komplext vitamin som förutom effekt på kalciumbalansen även reglerar immunförsvarets funktion på olika sätt. Finns det därför en koppling mellan vitamin D-intag och infektionskänslighet?

Vitamin D-källor

De mest klassiska vitamin D-källorna i en allätarkost är fet fisk, fisklever, fiskleverolja och ägg. Kött innehåller också lite D-vitamin. Vanliga mejeriprodukter, växtdrycker och margarin är också berikade med D-vitamin. Växtdrycker och margarin berikas i regel med den vegetabiliska formen vitamin D2.

Vitaminet finns i två olika former: vitamin D3 (kolekalciferol) och vitamin D2 (ergokalciferol). I animaliska livsmedel finns vitamin D3 och vegetabiliska livsmedel som svamp innehåller vitamin D2. Inom vården används i princip endast vitamin D3 då det är den fysiologiska formen (samma som vi tillverkar i huden), men även vitamin D2 har vitamin effekt i kroppen. Idag finns även vitamin D3 som är isolerad från en specifik lav, vilket gör att det finns veganska tillskott med vitamin D3-formen. Den formen är dock inte godkänd att användas som livsmedelstill-sats vid berikning. Det D-vitamin som används i kosttillskott är i inaktiv form, d.v.s. inte något aktivt hormon. I vissa läkemedel används calcidiol eller calcitriol, d.v.s. aktiverade hormonvarianter av D-vitamin.

"De mest klassiska vitamin D-källorna i en allätarkost är fet fisk, fisklever, fiskleverolja och ägg"

Förutom genom kosten kan vi tillgodogöra oss D-vitamin från hudens egen bildning av vitaminet när vi är ute i solen. Vi har ett förstadium till D-vitamin i huden som omvandlas till vitamin D3 vid exponering för UV-ljus. Hur mycket D-vitamin som bildas beror på hur länge du vistas i solen, solintensitet, hudfärg och om du använder solskyddsfaktor i form av kläder eller solkräm. Har du mörkare hud bildas mindre mängd D-vitamin i huden och använder du täckande kläder och hög solskyddsfaktor bildas mycket lite D-vitamin. Det är därför viktigt att tänka på vitamin D-intaget så att dina nivåer inte hamnar onödigt lågt. Det D-vitamin som du får i dig genom kosten eller via solen måste aktiveras till hormon i kroppen innan det kan utöva sina hormonella effekter.

Aktivering till hormon

Efter att du fått i dig D-vitamin genom kosten eller bildat D-vitamin i huden kommer vitaminet att transporteras via blodet till levern där det aktiveras i ett första steg. Sedan transporteras det vidare till njurarna där det sista aktiveringssteget till aktivt hormon sker. Det aktiva D-vitamin som bildas i njurarna är viktigt för att kalciumbalansen i kroppen ska fungera. Det aktiva vitamin D-hormonet kan aktivera över 900 olika gener i kroppen, vilket leder till tillverkning av olika proteiner som ger olika effekter på kalciumbalansen och immunförsvaret. För en liten andel av D-vitamin sker den sista aktiveringen lokalt i lunga, hjärna, immunceller, prostata och placenta. Det vitamin D-hormon som bildas utanför njurarna verkar lokalt och har olika effekter beroende på i vilken celltyp det bildas.

Reglering av immunförsvarets funktion

Det är sedan länge känt att D-vitamin är



viktigt för att immunförsvaret ska fungera normalt och nu vet man att hormonet har effekt på många olika nivåer i cellerna. Det ökar bildningen av antibakteriella och antivirala ämnen, har en immunomodulerande effekt och ökar bildningen av specialiserade mogna immunceller. D-vitamin ökar även immuncellernas förmåga att ta kål på patogena mikrober. Sammanfattningsvis krävs det D-vitamin för att immunförsvaret ska fungera, men det finns inget som tyder på att megadoser av D-vitamin skyddar mot infektioner. Det finns därför inga behandlingsriktlinjer för D-vitamin vid infektion. Det viktigaste är att se till att få i sig adekvata nivåer av D-vitamin så att det dagliga intaget täcks in. Megadoser över 4000 IE bör du inte laborera med själv då det finns risk för biverkningar.

Rekommenderat intag

I Sverige och övriga EU-länder är det rekommenderade intaget av D-vitamin följande:

Barn och vuxna <75 år: 10 ug per dag
>75 år: 20 ug per dag
Vuxna med lite eller ingen solexponering: 20 ug per dag

Små barn bör få droppar med 10 ug

D-vitamin per dag från spädbarnsålder upp till minst 2 års ålder. Barn som har mörkare hud och/eller bär heltäckande kläder bör fortsätta med D-droppar tills D-vitaminbehovet täcks in på annat sätt. Livsmedelsverket har nyligen förtydligat sina rekommendationer för veganer och rekommenderar idag veganer att ta vitamin D-tillskott året om oavsett om de använder berikade produkter för att undvika brist.

Under sommarmånaderna juni och juli då solexponeringen och intensiteten är som högst i Sverige bildar vi 5-10 ug D-vitamin om vi är ute i solen och exponerar armarna i en kvart. Vi kan till viss del spara D-vitamin i fettvävnaden, men lagret räcker inte över hela vintern. D-vitamin som lagras i huden bryts också ner till inaktiva former med tiden.

Vitamin D-brist

Brist på D-vitamin hos barn leder till rakit, eller engelska sjukdom som det heter på svenska. Det innebär att skelettet blir mjukt och missformat. Benen utvecklas inte normalt. Hos vuxna leder brist på D-vitamin till osteomalaci, vilket är en liknande sjukdom med uppmjukat skelett. Svår vitamin D-brist kan också ge kramper, men det är väldigt ovanligt i Sverige.

Det finns ingen konsensus om hur utbrett det är med vitamin D-brist i Sveriges

befolkning, men vissa grupper i samhället är extra utsatta. Vissa invandrargrupper med låg solexponering och äldre är utsatta grupper som riskerar att ha låga nivåer av D-vitamin. Det rekommenderade intaget för dessa grupper har därför höjts.

Enbart D-vitaminintillskott förebygger inte benskörhet, men man har sett att tillskott av både D-vitamin och kalcium minskar frakturrisken hos äldre.

Sammanfattning

Det är viktigt att få i sig tillräckligt med D-vitamin för att upprätthålla kalcium- och fosfatbalansen och för att immunförsvaret ska fungera i kroppen. Veganer bör ta ett tillskott med 10 ug D-vitamin per dag då det annars finns risk för att intaget via kosten blir för lågt. Att ta megadoser av D-vitamin rekommenderas inte, det kan göra mer skada än nytta då D-vitamin är ett fettlösligt vitamin som lagras i kroppen. Är du osäker och oroar dig för låga nivåer av D-vitamin kan du prata med en läkare och eventuellt testa för D-vitamin i blodet. Har du låga D-vitaminnivåer kan du få en ordination på D-vitamin. Det finns inga belägg för att megadoser av D-vitamin skyddar mot covid-19 eller annan infektion. Ett adekvat intag av D-vitamin räcker för att kroppens D-vitaminberoende funktioner ska fungera normalt.



Nyckeln till framtiden med en **vegetarisk** kockstudent

Vanessa Maria Treser, är tillsammans med 20 andra studenter, de första att gå den 100% vegetariska kockutbildningen på Culinary Arts Academy Switzerland – som är världens främsta skola för det kulinariska hantverket. Skolans campus, beläget i Schweiziska Le Bouveret, ligger i absoluta framkant när det kommer till green-living. Som medlemmar i Green Globe och med ett Green Globe-certifikat, är hållbarhet och ansvarstagande för vår planet i deras DNA. Vi frågade Vanessa hur terminen har varit hittills och vad hon tycker har varit bäst.

Varför valde du att studera det vegetariska programmet?

Jag är vegetarian själv, så en kockutbildning har aldrig riktigt känts som ett aktuellt alternativ förut. Då jag skulle få lära mig mycket inom animaliskt protein – som jag inte vill arbeta med. Så jag har egentligen inte tänkt i dessa banor förut. Men, så snubblade jag över denna utbildning och det kändes bara helt rätt. Jag ville plugga något som hade med vegetarisk matlagning att göra, typ en kurs. När jag hittade detta så insåg jag att kockyrket faktiskt kunde vara ett alternativ för mig som vegetarian.

Vad tycker du om skolans campus?

Det är helt otroligt! Bara hur skolan ligger beläget vid Genevesjön gör väldigt mycket. Vi går ner till vattnet varje dag efter skolan och badar. Staden, Le Bouveret, är inte så stor men mysig. Det finns mycket saker att göra utanför skolan här, i helgen så vandrade vi i bergen till exempel. Lokalerna är också fantastiska, köken är bara wow! Jag bor i den nybyggda delen av studentboendena som är väldigt fräsch.

Vad tycker du om dina lärare och era kurser?

Våra huvudlärare är själva vegetarianer och känns bra att de själva är genuint intresserade av det de lär ut. De har tagit fram allt material som vi använder och det känns väldigt välplanerat, med bra recept. Sen har vi en kurs i vegan pastry med en kock som inte är vegan själv, men som verkligen har satt sig in i ämnet för att kunna undervisa oss. Som det oftast är med veganska desserter, är att de blir väldigt tunga, med nötter och dadlar, dvs inte riktigt samma sak som vanliga desserter. Men, han har på ett jättebra sätt hittat hur man kan skapa fina desserter som folk faktiskt vill ha, som Crème Brûlée.

Vegetarisk matlagning handlar om att göra något nytt och eget. Inte att jämföra det med kött och mjölkprodukter – vilket gör att man alltid blir besviken därför att det ej smakar mjölk eller kött. Nyckeln till att lyckas med vegetarisk matlagning är att utesluta det tankesättet och göra det på ett nytt och annorlunda sätt. Fokusera på det man kan använda istället för att efterlikna det man inte kan använda!

Vill du också studera till vegetarisk kock på Culinary Arts Academy Switzerland? Ansökningsperioden för starterna i januari och juli 2021 är nu öppen. Studierna kan finansieras med studiemedel från CSN, alla måltider samt boende ingår under tiden på skolan.

Läs mer på www.swisseducation.se/studera-vegetarisk-kockutbildning eller kontakta oss på www.swisseducation.se alternativt ring oss på 0731428272 för mer information.



Kallbryggd matcha

Scansei tillverkar hälsosam, svalkande och kallbryggd Matcha utan tillsatt socker. Den finns i smakerna naturell, fläder, yuzu & ingefära samt rabarber. En flaska kostar 36,95 kr/250 ml på mathem.se.



Rscued Persika

Funktionsdryckerna i samarbete med Rscued, Clean Rscued, kommer nu i en ny smak: persika. Den görs med en bas på juice från räddade äpplen och får sedan smak av söta, solmogna persikor. Innehåller 105 mg naturligt koffein och kostar 30 kr.



Ekologiskt fröknäcke

Nu lanserar Sigdal Bakeri två sorters ekologiska fröknäcken: Multikärnor och Fullkorn & Dinkel. De är båda ekologiska och perfekta som mellanmål, till frukost eller ostbricken. Säljs på Coop, City Gross och Hemköp för 30 kr.

HÖSTEN ÄR HÄR!

Och visst är det härligt? Jag älskar hösten eftersom tempot går ner, man får tid att träna, återhämta sig och tänka. Oavsett om du lägger in en extra växel eller varvar ner så har vi tips på några grejer du kan behöva.



Kombuchamamma

Nu kan du köpa en kombuchasvamp, eller "scoby" som den även kallas, så att du också kan börja göra din egen kombucha. Svampen sätter i gång jäsningsprocessen och den här ekologiska varianten från da Carla kostar 239 kr på mathem.se.



Fruktstäng av mango

Smiling har nu kommit med en fruktstäng tillverkad av 100 procent mango, helt utan tillsatser. Den är Fairtrade-märkt och tillverkas i Ghana. Säljs på bland annat Ica, City Gross och Apotea för 14 kr.



Ny fruktmüsli

Risenla kommer med inte mindre än fem frukostmüslis med naturliga råvaror. Smakerna är Mandel Aprikos, Äpple Quinoa, Mandel Hasselnöt, Kokos Hasselnöt och Crispy Tranbär. Så boosta din frukost med något extra gott. Finns på Ica, Coop, City Gross, Hemköp och Willys för 42,90 kr.



Tandtråd med en tanke

The Humble Co. Dental Floss Fresh med mints smak tillverkas av BPA-fritt nylon. Förpackningen har man producerat av återvunnet papper och du kan köpa den för 23,95 kr på bland annat happyvegan.se.



Hälsosamt spread

Detta fruktspread görs på ekologiska dadlar som mals tillsammans med äpple och får en smältande god sötma. Perfekt i stället för sylt på gröt, i bakning och matlagning. En burk fruktspread kostar 79 kr på reneevoilaire.se.



Dadelgodis

Dave & Jon's har sen tidigare beroende-framkallande bondbönssnacks och nu har de lanserat fyllda dadlar med smak av hasselnötter, hallon & lakrits och kokos. Perfekt när du är sugen på något sött. Kostar 19 kr/125 kr på apotea.se.

Grodda mera! Vinster och risker

Att grodda sin mat har blivit alltmer populärt de senaste åren. På nätet finns många artiklar som lyfter hälsovinster och det finns även många vetenskapliga publikationer som visar att näringsinnehållet hos baljväxter och olika sädesslag ökar när de groddas. Det finns även studier som dokumenterat direkta hälsovinster. Så hur skiljer sig groddar från frön, gryn och baljväxter som inte groddats?

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

Näringsinnehållet förändras

Groddningsprocessen tillför i regel inga nya näringsämnen men ändrar halten och tillgängligheten av dem som finns i det som groddas. Processen liknar på många sätt vad som sker när ett livsmedel bryts ned i kroppen. Detta gör att näringen i ett livsmedel lättare tas upp. Hur mycket näringsnivåerna ändras varierar så klart mellan olika livsmedel. Det är därför svårt att ge några exakta siffror. Vad gäller vitaminer har forskare framför allt tittat på vitamin E, tiamin, folat, riboflavin, och vitamin C. De livsmedel som studerats är framför allt ris, durra, hirs, havre, korn och vete. Lite grovt ser man en fördubbling av vitaminhalten, men ökningen varierar från 20% till 500%. Sannolikt är det så att ett livsmedels potential som antioxidant kan översättas i en hälsovinster men de exakta sambanden är ännu inte kartlagda. Groddning ökar hur som helst denna potential med mellan 20% och en 200%. Proteinmängden ändras inte signifikant men proteiner blir mer vattenlösliga och därigenom lättare att ta upp.

Antinutrient minskar

Fytinsyra är en fosforförening som minskar tarmens upptag av mineraler, som kalcium, järn, zink och magnesium. Under groddningsprocessen ökar enzymet fytas sin aktivitet mellan 3 och 10 gånger. Detta bryter ned fytinsyra vilket ökar upptaget av mineraler i kroppen. För att ytterligare öka mineralmängden från groddar kan det vara

"Studier där man har givit groddar till deltagare eller försöksdjur och mätt olika hälsoparametrar har påvisat flera vinster"

bra att inte blötlägga groddarna i för mycket vatten. Då kan mineraler läcka ut. Man ska inte heller ha för varmt vatten utan optimalt mellan 15-20 grader.

Direkta hälsoeffekter

Studier där man har givit groddar till deltagare eller försöksdjur och mätt olika hälsoparametrar har påvisat flera vinster. Bl.a. har man sett förbättrade blodsocker- och blodfettssnivåer och minskad oxidativ stress. I tarmen har man sett en ökning av smörsyra som verkar inflammationshämmande och ökningen tyder på en mer hälsosam tarmflora. Dock är majoriteten av dessa studier gjorda på råttor och möss och man har mest studerat groddat ris. Detta skapar så klart en vetenskaplig osäkerhet. Men viktigast att understryka är att det inte finns några studier där man har jämfört direkta hälsoeffekter på människor av att tillföra ett groddat livsmedel med att tillföra samma livsmedel som tillretts på annat sätt, t ex kokats. Därför är hälsovinster med att grodda fortfarande oklara.

Risker med att grodda

Den enda risk med att äta groddar som beskrivs i litteraturen är matförgiftning. Vissa amerikanska expertpaneler och myndigheter, t ex USDA, avråder därför helt från att äta råa groddar. Deras råd är att hetta upp groddarna tills de är genomkokta. I Europa, inklusive Sverige, går man inte så långt. Avrådan att äta råa groddar gäller endast gravida, mycket små barn, äldre och

sköra samt personer med försämrat immunförsvar.

Personligen äter jag råa groddar i stort sett varje dag. Trots att den vetenskapliga litteraturen inte kan utlova några säkra hälsofördelar jämfört med att koka tycker jag att det känns attraktivt med den ökade näringsmängden och förbättrade upptaget som kan följa. Bovete, gröna linser och mungbönor dominerar eftersom de både är billiga och vansinnigt enkla att grodda. Man blötlägger dem över natten och sedan sköljer man dem två gånger per dag. Efter 2-3 dagar har varenda gryn utvecklats till en perfekt grodd. Andra baljväxter har jag haft svårare med. Endast hälften har tagit grodd, så här krävs sannolikt mer speciella ljus-, vätske- och temperaturförhållanden som man säkert kan läsa sig till någonstans. När groddarna är klara ställer man dem i kylan där de står sig i cirka 3 dagar. Det kan vara bra att skölja dem varje gång de tas fram. Med groddar i kylan har man också alltid färdig mat direkt vilket spar tid och disk.

NÄR MAN LÄSER vetenskapliga artiklar om groddning blir man lätt lite vimmelkantig. Av utrymmesskal har jag bara tagit med en bråkdel av alla processer som kartlagts. Utöver ovanstående har man förstås kartlagt mängder med andra reaktioner. Det bildas aminosyror och fettsyrehalterna ändras sig, fett hydrolyseras, stärkelse bryts ned. Utöver fytinsyra bryts även andra antinutrientier som trypsinhämmare och tanniner ned. Utöver vitaminer ökar även halten fytonutrientier som isoflavoner och karotenoider. Så vitt jag kan se är det övervägande reaktioner som borde göra groddarna mer hälsosamma och näringsrika. Detta är onekligen ett fascinerande område att följa. Det ska bli spännande att se om framtida studier bekräftar de hälsovinster av groddar som antyds av de ämnen de innehåller.

REFERENSER

- Ebert et al, Nutritional composition of mungbean and soybean sprouts compared to their adult growth stage, Food Chemistry 2017
- Benincasa et al, Sprouted Grains: A Comprehensive Review, Nutrients 2019
- Lemmens et al, Impact of Cereal Seed Sprouting on Its Nutritional and Technological Properties: A Critical Review, Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety 2019

Förälskad i potatis!

Jaaa, jag vet att ni vet att jag fullkomligt älskar potatis. Den är ju så bra! Den smakar gott på egen hand men suger åt sig kryddor som inget annat. Den kan rostas krispig, vispas fluffig, stekas kryddigt eller bli till ett frasigt täcke på en höstig gratäng. Här är några av mina favoritpotatisrätter.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



GRÖNA TOFUNUGGETS MED DRAGONMOS

4 portioner

Dessa nuggets är panerade i en grön panering av dagsgammalt bröd och persilja. Men ja, favoriten är nog ändå det dragondoftande moset till som för tankarna till bearnaisesås.

Gröna tofunuggets

500 g fast tofu
2 dl pankoströbröd
1 kruka persilja
1 vitlöksklyfta, riven
1 dl vetemjöl
1 dl vatten
olja att steka i
salt

Dragonmos

600 g mjölig potatis
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 msk torkad dragon
8 soltorkade tomater, finhackade
salt,
svartpeppar

Gröna tofunuggets

1. Skiva tofun i centimetertjocka skivor eller strimlor
2. Mixa pankoströbröd, persilja och vitlök till en fin panering i en matberedare.
3. Vispa ihop vetemjöl och vatten i en djup tallrik. Vänd tofun först i smeten och sedan i paneringen.
4. Stek tofun i generöst med olja tills den får fint med färg. Salta.

Dragonmos

1. Skala potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten.
2. Vispa potatis, grädde, smör och dragon till ett fluffigt mos. Använd en elvisp, det blir enklast.
3. Vispa ner de soltorkade tomaterna och smaka av med salt och peppar.
4. Servera moset till dina gröna nuggets.

DILLCHIPSPOTATIS MED NUGGETS OCH DIPP

4 portioner

Här kommer en hel middag inspirerad av chips! Det är både rostad potatis som smakar dillchips och en dippås inspirerad av chipsen "3X Lök". Du kan verkligen servera vad du vill till, men jag kör på färdiga vagonuggets som du hittar i frysdisk.

Dillchipspotatis

800 g potatis
1-2 msk olivolja
1 ½ tsk torkad dill
1 tsk lökpulver



Aloo gobi

ALOO Gobi

4 portioner

Jag gillar att använda hel spiskummin och det går faktiskt att hitta i vanliga matbutiker. Det blir en annan karaktär och lyfter en rätt som aloo gobi. Aloo betyder potatis och gobi blomkål. Det här är en av mina favoriter bland indiska rätter och den kan ätas precis som den är. Men för att göra den matigare kan du vända ner två burkar sköljda kikärter.

2 msk olivolja
2 tsk hel spiskummin
400 g fast potatis, i bitar
400 g blomkål, i små buketter
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1-2 tsk chilipulver
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk garam masala
½ tsk gurmjeja
1 dl vatten
2 msk riven färsk ingefära
1 grön chili, finhackad
1-2 tsk salt

Till servering

mango chutney eller tamarindchutney

1. Hetta upp oljan i en kastrull.
2. Fräs spiskummin tills den börjar få färg och doftar härligt.
3. Vänd ner potatis, blomkål, gul lök och vitlök. Låt fräsa med i någon minut så att löken mjuknar.
4. Rör ner chilipulver, spiskummin, koriander, garam masala, gurmjeja och vatten. Blanda väl och sätt sedan på ett lock. Låt bubbla på i 10 minuter.
5. Rör ner ingefära, chili och smaksätt med salt. Är potatisen mjuk så är aloo gobi klar!
6. Servera som den är med mango chutney eller tamarindchutney.

½ tsk vitlökspulver
salt

Dippås tre lökar

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 msk majonnäs, t ex äggfri
½ rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, rivna
2 msk finhackad gräslök
½ tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

Till servering

färdiga nuggets, t ex soja- eller ärtnuggets

Dillchipspotatis

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skiva potatisen tunt, men inte för tunt. 3-5 mm blir lagom. Blanda med oljan och sprid ut på en bakplåts-pappersklädd plåt.
3. Rosta potatisen i 30-40 minuter eller tills den har fått riktigt bra med färg.
4. Rör ihop dill, lökpulver, vitlökspulver och generöst med salt i en skål. Blanda med den rostade potatisen.

Dippås tre lökar

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.

Servering

1. Stek valfria vagonuggets i olja så att de får fint med färg.
2. Servera nuggets med dillchipspotatis och dippås.

HAVSGRATÄNG MED POMME DUCHESSE

4 portioner   

Här kommer en gratäng med flera spännande lager: en tofufyllning, en dillig bechamelsås, frasigt och krämigt potatistäck och en rökig topping med tofu. Så god på alla sätt och jag gillar att servera bröd till så att man kan suga upp allt av den goda såsen.

Tofufyllning

1 stor purjolök, tunt skivad
2 selleristjälkar, tunt skivade
1 vitlöksklyfta, riven
500 g fast tofu, smulad
1 tsk mortlade fänkålsfrön
salt, svartpeppar

Bechamelsås

1 msk olivolja
½ msk majsstärkelse
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk finhackad dill, fryst går bra
1 tsk torkad dragon
1 citron, rivet skal
riven muskotnöt

salt, svartpeppar

Potatismos

600 g mjölig potatis
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk smör, t ex mjölkfritt
salt, vitpeppar

Rökig topping

1 purjolök, tunt skivad
1 msk kapris
100 g rökt tofu, finhackad
olivolja
salt, svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.

Tofufyllning

1. Fräs purjolök, selleristjälk och vitlök i lite olja tills löken har mjuknat och fått lite färg.
2. Smula ner tofu och krydda med fänkålsfrön, salt och peppar.
3. Sprid ut allt i en gratängform.

Bechamelsås

1. Vispa ihop olivolja, majsstärkelse och grädde i en

kastrull. Koka upp under vispande och låt sjuda tills såsen tjocknar något.

2. Krydda med dill, dragon, citronskal, riven muskotnöt, salt och peppar.

3. Häll såsen över tofublandningen.

Potatismos

1. Skala potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten.
2. Vispa potatis, grädde, smör, salt och peppar till ett fluffigt mos. Använd en elvisp, det blir enklast.
3. Spritsa ut potatismoset över eller klicka ut med en sked. Dra med en gaffel över ytan för att skapa lite struktur. Då får den lite extra frasiga bitar som jag gillar.
4. Ringla lite olja över och gratinera allt i ca 45 minuter eller tills gratängen har fått fint med färg.

Rökig topping

1. Fräs purjolök och kapris i lite olja tills löken har mjuknat och fått färg. Häll över på en tallrik.
2. Fräs nu tofun hårt så att den får ordentligt med färg. Blanda med den stekta löken och kaprisen. Smaka av med salt och peppar.
3. När gratängen är klar strör du blandningen över eller serverar den vid sidan som ett tillbehör.



FÄRSPAJ MED OSTIGT POTATIS-TÄCKE

4 portioner   

Den här färs pajen får smak från BBQ-sås och HP-sås. HP-sås är en kryddig engelsk sås som man borde använda mer i vegetarisk matlagning eftersom den ger en boost av smak och fyllighet.

Färsfyllning

1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
600 g vegofärs, t ex soja- eller ärtfärs
2 msk tomatpuré
2 msk ljus sojasås
½ dl BBQ-sås
½ dl HP-sås
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad rosmarin
salt
svartpeppar

Ostigt potatistäcke

500 g mjölig potatis
3 vitlöksklyftor
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt
50 g smakrik ost, t ex mjölkfri
olivolja
salt
svartpeppar

Färsfyllning

1. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar.
2. Rör ner färsen och låt fräsa med tills den får lite färg.
3. Rör ner tomatpuré, sojasås, BBQ-sås, HP-sås, timjan och rosmarin. Låt allt bli varmt och smaka sedan av med salt och peppar.
4. Sprid ut färsen i en gratängform.

Ostigt potatistäcke

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka potatis och vitlöksklyftor i lättsaltat vatten tills potatisen är mjuk.
3. Hitta vitlöksklyftorna och mosa sönder dem med en gaffel. Blanda med potatisen och vispa till ett fluffigt mos tillsammans med grädde, yoghurt och ost. Använd en elvisp, det blir enklast. Smaka av med salt och peppar.
4. Sprid ut moset över färsen och ringla över lite olivolja.
5. Gratinera i ca 40 minuter eller tills moset har fått fint med färg.



VEGO:s dryckestips

Caravan Durif

Art nr: 6573

Pris: 89 kr



Koreanska smaker!

Det koreanska köket har stått lite i skymundan av andra trendkök som thailändskt, vietnamesisk, kinesiskt och japanskt. Det ska vi ändra på! Koreanskt är färgglatt och galet gott men kräver de två klassiska ingredienserna gochugaru och gochujang för att få till autentiska smaker.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON . FOTO: EVA HILDÉN

Kryddiga koreanska chilibitar.

Grillspett med grönsaker.

Grillad tofu med chilidressing

GRILLSPETT MED GRÖNSAKER

4 portioner som tillbehör  

Det här är ett gott tillbehör till burgarna på sida 95 eller vegobitarna. Du kan lägga dem på grillen eller i en grillpanna, men de går också toppen att bara steka på i en stekpanna.

2 paprikor, i bitar
2 knippen salladslök, i 4 cm långa bitar
14 champinjoner

Marinad

2 msk ljus sojasås
1 msk agavesirap
½ msk sesamolja
1 vitlöksklyfta, riven

1. Rör ihop ingredienserna till marinaden i en skål. Vänd ner grönsakerna och låt marinera i minst 30 minuter.
2. Om du ska grilla dem trär du upp allt på grillspett och grillar gyllene. Annars steker du allt i en stekpanna.
3. Häll över marinaden om du har något kvar och servera.

GRILLAD TOFU MED CHILIDRESSING

4 portioner  

Sådan här tofu har du kanske ätit om du besökt en koreansk restaurang. Den är sötstark och väldigt god. Ett perfekt sätt att pigga upp den annars väldigt smakneutrala tofun. Servera med kokt ris.

400 g fast tofu
½ dl rapsolja
½ dl ljus sojasås
1 msk sesamolja
2 tsk gochugaru, chilipulver
1 tsk strösocker
2 salladslökar, tunt skivade
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 tsk rostade sesamfrön

1. Skiva tofun i centimetertjocka skivor.
2. Blanda resterande ingredienser i en skål. Lägg ner tofu och marinad i en plastpåse och låt marinera i kylskåpet i minst 30 minuter, helst över natten.
3. Stek tofun i en stekpanna tills den får fint med färg på båda sidor.
4. Lägg upp på ett fat och häll på resterande marinad. Servera med kokt ris.

KRYDDIGA KOREANSKA CHILIBITAR

4 portioner   

De här vegobitarna blir rasande röda i färgen och har blivit en av mina favoriter. De är sötstarka, smakrika och jättegodas ihop med kokt ris, gurksallad och kanske ett gäng marinerade salladslökar.



*Bulgogi i
sallatsblad.*

2 vitlöksklyftor, rivna
½ dl gochujang, chilipasta
1 msk gochugaru, chilipulver
1 msk strösocker
1 msk sesamolja
500 g vegobitar, t ex Oumph, Vegme, Hälsans Kök eller Anamma
1 salladslök, tunt skivad

1. Rör ihop vitlök, gochujang, gochugaru, strösocker och sesamolja i en skål. Vänd ner vegobitarna och låt marinera i minst 30 minuter.
2. Stek vegobitarna gyllene i lite olja. De ska få fint med färg.
3. Lägg upp på ett fat och strö över salladslöken.

BULGOGI I SALLATSBLAD

4 portioner  

En klassiker som antingen kan serveras som en kul förrätt i salladsblad eller med ris som varmrätt. Ja, eller som här, med både och! Du kan använda vegostrimlor av t ex soja till det här, men jag tycker

det blir ruskigt gott med svamp.

400 g skivad svamp, t ex champinjoner, shiitake eller portabello
½ dl ljus sojasås
1 msk sesamolja
1 msk strösocker
2 vitlöksklyftor, rivna
1 msk gochujang, chilipasta
1 msk riven färsk ingefära

Servering

4 hjärtsallatshuvuden
kokt vitt ris
3 salladslökar, tunt skivade
1 tsk rostade sesamfrön

1. Rör ihop sojasås, sesamolja, strösocker, vitlök, gochujang och ingefära i en skål. Vänd ner svampen och låt marinera i minst 30 minuter.
2. Stek allt i en stekpanna tills svampen har minskat i volym och fått färg.
3. Dra av sallatsbladen och fyll med kokt ris, svamp, salladslök och sesamfrön.



*Marinerade
salladslökar*

Kimchi

Burgare med kimchimajonnäs



Gochugaru

Gochugaru är ett torkat koreanskt chilipulver. Det har en fruktig smak och medelstark hetta. Du hittar pulvret i välsorterade matbutiker och på t ex kryddlandet.se och kryddhuset.se. **Psst...** Gochugaru betyder "chilipulver" på koreanska.

Gochujang

Det här är en koreansk chilipasta med fruktig, söt chilismak med lagom hetta. Ett måste i koreansk matlagning och du hittar den i den asiatiska hyllan.

BURGARE MED KIMCHIMAJONNÄS

4 portioner

Här kommer ett gäng smakrika burgare med kimchi-majonnäs. De är goda att servera i vanliga hamburgerbröd med t ex gurksalladen på eller varför inte i ångade bullar (du hittar de i frysdisker i asiatiska butiker). Även kokt ris är så klart gott till.

2 burkar sojabönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 vitlöksklyftor, rivna
½ dl ljus sojasås
1 msk strösocker
2 tsk sesamolja
3 msk rismjöl
1 dl hackade jordnötter
salt

Kimchimajonnäs

1 dl majonnäs, t ex äggfri
½ dl kimchi, finhackad

1. Häll ner allt utom jordnötterna i en matberedare och mixa ihop till en gryning massa. Den ska inte bli för slät.
2. Rör ner jordnötterna och smaka eventuellt av med mer salt.
3. Forma till biffar och stek gyllene i lite olja.
4. Rör ihop majonnäs och kimchi i en skål. Servera till burgarna.

KIMCHI

1 burk à 1,5 liter

Kimchi är något som alla känner till och som är så koreanskt det bara går. Den som finns att köpa i butik innehåller allt från torkade räkor och ostron till fisksås. Tur att det är enkelt att göra egen! Se till att få tag på gochugaru, se sida XX – det gör så stor skillnad!

1 salladskålshuvud, ca 1 kg
3 morötter, ca 200 g, grovt rivna
2 päron, ca 400 g, grovt rivna
3 vitlöksklyftor, rivna
4 msk riven färsk ingefära
1 dl ljus sojasås
1 msk gochugaru, chilipulver

1. Strimla salladskålen rakt över i 1 cm tjocka strimlor. Släng roten, den är bara bitter.
2. Blanda samtliga ingredienser i en bunke och massera med händerna tills det vätskar sig ordentligt.
3. Pressa ner allt i en glasburk och låt stå i kylskåpet i minst tre dagar, men helst tre veckor.

SÖTSUR SALLAD

4 portioner som tillbehör

Det här är som en koreansk salladsdressing. Se bara



Gurksallad
med sesam

Sötsur sallad

till att inte röra ihop den för långt innan den ska ätas eftersom salladen blir lite ledsen om den får stå.

½ dl ljus sojasås
1 msk vitvinsvinäger
2 vitlöksklyftor, rivna
2 tsk sesamolja
2 tsk gochugaru, chilipulver
2 tsk strösocker
2 tsk rostade sesamfrön
1 påse blandad sallad à 70 g
3 salladslökar, skivade

1. Blanda allt utom sallad och salladslökar till en dressing.
2. Precis innan servering blandar du dressingens med sallad och salladslökar. Servera!

GURKSALLAD MED SESAM

4 portioner som tillbehör

Här är en snabbpicklad gurka med smak av sesam som är god som tillbehör till mycket asiatisk mat.

1 gurka, tunt skivad
1 vitlöksklyfta, rivna

1 tsk sesamolja
1 tsk sesamfrön
1 tsk salt

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i 10 minuter innan servering.

MARINERADE SALLADSLÖKAR

4 portioner som tillbehör

Det här är en läcker sidorätt som passar strålände på en koreansk buffé. Sött, salt och med en lagom hetta.

3 knippen salladslökar
½ dl ljus sojasås
2 msk gochugaru, chilipulver
2 tsk strösocker
2 tsk sesamolja
2 tsk rostade sesamfrön

1. Skär löken i fjärdedelar och lägg i iskallt vatten i 10 minuter.
2. Rör ihop resterande ingredienser i en skål.
3. Häll av vattnet från salladslöken och blanda med marinaden. Låt marinera i minst 15 minuter.

VARMRÄTTER

Porotos granados 12
 Dillkött 13
 Majschowder 14
 Gulasch 14
 Jordnötsgröta med pumpa 15
 Harissamarinerade vegobitar 27
 Spanakopita 27
 Krossad potatis med kantareller 30
 Kantarellpaj 32
 Kantarellgröta med lingon 33
 Colakokt carnitas 36
 Shakshuka 38
 Boeuf Bourguignon 39
 Potatisbiffar med ärt- och dukiböngroddar 44
 Ärtbowl med senap 52
 Zucchini-gratäng med bondböna 52
 Rödvinsgryta med höstärt 54
 Italienska linsburgare 54
 Potatisgratäng med färsbiffar 70
 K*cklingbaguette 72
 Svamprisotto 73
 Falafelsallad 77
 Quesadillas med svarta bönor 78
 Rösti med kikärter 78
 Maa ki dal 79
 Dallasburgare 80
 Gröna tofunuggets med dragonmos 89
 Aloo gobi 89

Havsgratäng med pomme dusesse 90
 Färsfaj med ostigt potatistäcke 91

PASTA

Cacio e pepe 25
 Krämig kantarellpasta 33
 Dan dan-nudlar 37
 Pasta med krämig paprikasås 72
 Tacolasagne 79
 Snabba asiatiska nudlar 80

SOPPOR & SALLAD

Broccoli- och blomkålssallad 43
 Fransk linsallad 52
 Panzanella 66
 Potatis- och purjolökssoppa 67

SÅSER & SMÅRÄTTER

Bearnaisesås med hasselbackspotatis 24
 Chimichurri 27
 Tzatziki 27
 Klassisk skysås 27
 Smördegspizza med kantareller 31
 Kantarellpesto 34
 Aktiverad gröt 43
 Dillchipspotatis 89

SEITAN

Seitan 58
 Butter "chicken" 58
 Pulled seitan 59
 Rödbets- och seitanbullemacka 60
 Asiatisk seitanfärs i salladsblad 61

KOREANSKT

Grillspett med grönsaker 93
 Grillad tofu med chilidressing 93
 Kryddiga koreanska chilibitar 93
 Bulgogi i salladsblad 93
 Burgare med kimchimajonnäs 95
 Kimchi 95
 Sötsur sallad 95
 Gurksallad med sesam 95
 Marinerade salladslökar 95

SÖTT & BAKAT

Amerikansk cheesecake 18
 Ballerinakex 19
 Finansiärer 20
 Vaniljhjärtan 21
 Banana cream pie 21
 Amerikanska pannkakor 38
 Mungbönbröd 43
 Kikärtsbröd 64
 Kanderade apelsin- eller grapefruktskal 65
 Salted peanut smoothie 70
 Kladdkaka 81



När solen tar
semester



vegansk

D3-vitamin

Helhetshälsas veganska D-vitaminfamilj har något för alla. Välj mellan kapslar, spray och olika styrkor.

Vitamin D bidrar till immunsystemets normala funktion.

*D-vitamin bidrar även till att bibehålla normal bens-
tomme och normal muskelfunktion, samt till att bibe-
hålla normala tänder.*

Certifierad svensk tillverkning utan onödiga tillsatser.
100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

GRÖNT JULBORD
KLASSIKER OCH NYA FAVORITER

JULBRÖD, GODIS OCH SÖTSAKER

GLIMRANDE NYÅRSMIDDAG

**HEMMAGJORD PIZZA
TILL NYÅRSDAGEN!**

VÄRMANDE COMFORT FOOD

BILLIG VEGOMAT!

**VI UPPTÄCKER
POLSK MAT**

NÄSTA NUMMER
ute den 19 november





Drömmer du om Japan och doften av körsbärsblom eller Cuba där musiken och dansen inspirerar och med dofter av ingefära, kardemumma, tobak och rom...

FiiLit tar det med på en resa jorden runt - till tio olika destinationer som Bali, Polynesian och Provence - varje destination med sina karaktäristiska dofter. I varje parfym hittar du dofter som för tankarna till landet eller staden.

Parfymerna (Eau de Parfum) är baserade på 87-100% naturliga ingredienser, certifierade cruelty-free och vegan av PETA, och certifierade Naturlig av Cosmos Natural.

läs mer och hitta återförsäljare:

www.novaconcept.se

www.eco-chic.se

www.fiilit.com



Sproud™



NYHET!
OSÖTAD 0g SOCKER

