

YOGA SOM VERKTYG - ENKEL VEGOMAT - PIROGER - LAGA MED SVAMP - VEGO:S VECKOMENY - KLIMATSMART

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

50

GRÖNA
RECEPT!

INDISKA MAMMOR
ÄR HEMLIGHETEN

INDISKT
PÅ SVENSKA

KULFI OCH
RISPUDDING

AYURVEDA
INDISK MEDICIN

SVAMP
PÅ NYTT SÄTT

INDISK VEGOMAT

SÅ FÅR DU TILL DE
AUTENTISKA SMAKERNA

NR 6 2021 SEPTEMBER-OCTOBER

PRIS 65,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 7,5 NOK



06

TIDSAM 2881-06

7 388288 106502

RETURVECKA 46

MODE & SKÖNHET - INDISKA RESTAURANGER - GRÖNA TRENDER - SÖT BAKNING - NYTT I VEGOVÄRLDEN

RIKTIGA VÄNNER HAR INGA HEMLIGHETER. INTE VÅR GLASS HELLER.

Hemliga nummer:
ICA 400780
Coop 57028

Hemliga nummer:
Coop 8249

Hemliga nummer:
Coop 56986

Hemliga nummer:
Coop 8246

Hemliga nummer:
ICA 400413
Coop 32271

Hemliga nummer:
Coop 32317

Hemliga nummer:
ICA 400410
Coop 8263

Hemliga nummer:
Coop 8245

Hemliga nummer:
ICA 400412
Coop 25674

DESSA ORANGEA, GODA OCH VEGANSKA
VÄNNER FINNS PÅ BÅDE ICA OCH COOP

OBS! Om glassarna mot förmodan inte skulle finnas
i just din butik, avslöja det hemliga numret ovan
så kan butiken enkelt beställa hem dem 😊

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

Indisk special – inte ett nummer för sent!

Det är lite ironiskt att indisk mat inte bara är så kopplat till vegetarisk mat, utan det har länge varit ett säkert kort när det gäller att välja restaurang... och ändå har vi aldrig gjort en djupdykning i det köket!? Så varför har jag varit så anti indiskt? Helt enkelt för att jag inte har gillat det. Jag tycker att maten på indiska restauranger för det mesta har varit ganska enformig och tråkig, vilket har gjort att jag aldrig ens har tagit steget att utforska det på egen hand. Herregud vad det har förändrats. Rakt upp och ner och ett varv till, för hjälp vad gott det är med indiskt när man vågar se utanför den lilla box som vi oftast tvingas förhålla oss till.

DU KAN LÄSA lite mer om min och Amans kärlekshistoria på sida 32. Det är en galen slump hur vi trillade över varandra när han semestrade i Sverige och att han sen lämnade hela sitt liv bakom sig för att flytta till Sverige är bara så galet och fantastiskt på samma gång. Något annat fantastiskt för en matfantast som mig var att han öppnade mina ögon för ett kök som på många sätt blivit lagom misshandlat genom åren. För låt oss vara ärliga, det finns få indiska restauranger värda namnet och repertoaren på både menyer, i svenska kokböcker och receptsidor är minst sagt skral. Jag är också skyldig till det. Många, inklusive jag, kan kanske nämna tre indiska rätter (varav en är brittisk), så när Aman introducerade mig för en rad nya rätter blev jag kvittrande glad. När han flyttade hit började han lära mig mer om det här breda och mångfacetterade köket: Helglyx som aloo parathas (sida 92), favoritgrytan chole med kikärter och te (sida 34) eller Amans barndomsfavorit kadhi pakora (sida 92), som

består av en mild sås och friterade löpkakor.

Men känn dig inte nere om du känner att du har missat en massa indisk mat du inte visste fanns, se istället det här numret som en möjlighet! För indier är proffs på att använda grönsaker, linser och kryddor. Det handlar inte om långa ingredienslistor eller konstiga råvaror, det handlar bara om att lära sig några enkla tekniker och du kommer att kunna göra underverk i köket. Jag vill också uppmana alla att besöka en indisk butik eller kolla in någon av alla sidor på nätet, för det är verkligen en helt ny värld som kommer att öppnas upp.



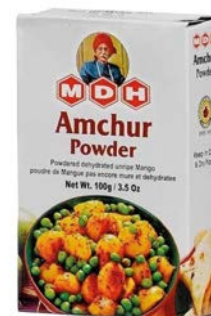
I DET HÄR numret har jag velat göra just det, öppna folks ögon för vad indisk mat kan vara – enkel, god, varierad, färgsprakande och rolig. Jag vill krossa några myter, förhoppningsvis lära ut något nytt och framför allt inspirera folk att våga testa mer.

Det här är även en hyllning till min saknade faster Gunilla som reste till Indien under det tidiga 70-talet och aldrig slutade att älska landet. Jag växte upp med fantastiska historier om folket och maten och är så glad att hon hann träffa Aman och även se mycket av det som sedan blev vår indiska kokbok – *Green India*.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

TRE INDISKA
SAKER SOM
HAR FÖRÄNDRAT
MITT LIV



Torkat mangopulver

Jag hade aldrig hört talas om det förut, men det ger en smältande god smak till inte minst olika potatisrätter. Du behöver inte mycket, men det är bara så beroendeframkallande.



Bhature och puri

Allt friterat är alltid välkommet i min värld, men de här bröden är favoriterna. Puri är en lättare variant och bhature (sida 34) har en lätt fermenterad smak som är perfekt till favoritgrytan chole (sida 34).



En värld av linser

Jag ska ärligt säga att jag inte visste att det fanns så många olika linser. I svenska matbutiker hittar man tre om man har tur, men gå till en indisk butik eller beställ på nätet och du kommer att få en glädjeshock av att de är så olika i smak, utseende och användningsområden.

VEGO



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



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

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Art Director Utopi

Omslagsbild Eva Hildén

Korrektur Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@pressdata.se

Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/FL
PunaMusta Magazine

Vego 6 2021

- 15 Perfekta piroger
- 23 Indiskt på svenska
- 31 Green India
- 39 Svamp med Martin Nordin
- 48 10 fakta om Indien
- 49 Yoga som ger kraft
- 63 Indiska sötsaker
- 71 Ta tillvara!
- 76 Ayurveda – indisk läkekonst
- 88 Indiska mammor
- 91 Amans indiska barndoms-
minnen

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Indisk street food **11**, Rain on me **20**, Grön framtid med Årstiderna **28**, En känsla av Indien **44**, Mode & skönhet **52**, Trend-Stefan **54**, Veckomenyn **57**, Vad ska man dricka till? **68**, Hej, hälsa! **78**, Läkare för framtiden **81**, Art of Spices **85**, Receptregister **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. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det nötfritt



Glutenfri

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



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.



23

Indiskt på svenska



39

Laga svamp med Martin Nordin



63

Indiska sötsaker



71

Ta tillvara grönsakerna tillsammans med John Taylor och Jenny Neikell



11

Vi träffar Indian Street Food & Co

NEWS ALERT!
IT'S 3AM
SOME-
WHERE.



Epic
Veggie Eating



Bredd gör mig lycklig

Jag förstår att det här kanske är ett storstadsproblem, men jag vill se en bredd i restaurangutbudet över hela landet. I sommar fick jag bland annat njuta av kenyansk mat från pop up-restaurangen Swahili Street Food och jag vill se mer av matkulturer som inte alltid blir representerade. Dels för att det är fantastiskt gott, men också för att variation gör mig glad, öppnar upp ögonen för nya kulturer och gör att fler vågar kliva ut ur sin trygghetsbubbla och testa nytt.

Provtesta produkter!

Fler vill att vi testar produkter och även betygsätter dem. Jag gör en del provsmakningar på Instagram och Youtube och försöker beskriva bäst jag kan utan att sätta betyg av den enkla anledningen att smaken är som baken och att många företag är små och jobbar hårt för att lansera vad det nu än är. Med det sagt hör jag er och jag ska se om jag kan hitta ett format som passar. För om produkter kan bli bättre är det bara bra att lyfta det.

Jag hittar inte produkten?

Vi försöker lyfta alla nya vegoprodukter i tidningen och många gånger så lanseras de bara i några enstaka butiker. Det är även jättemycket jobb för att få ut produkter i butiker över hela landet och den processen ser väldigt olika ut beroende på produkt. Jag förstår frustrationen när man inte hittar en produkt vi har tipsat om, men det bästa är att i sin tur tipsa sin butik. De blir oftast jätteglada över att få tips och en ökad efterfrågan gör att fler kommer att ta in produkterna.

FÖLJ OSS!

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



RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

NYPONCCINO

ca 3 koppar, 15 min



En värmande kopp nypondryck är allt vi behöver just nu. Efter det här kommer du aldrig mer köpa färdig nyponsoppa igen!

1 ½ dl torkade nypon eller ca 2 dl färska
5 dl vatten
2 dl mjölk, t ex havremjölk + 1 dl att skumma
3 msk agavesirap
1 ½ krm kardemumma
1 ½ krm kanel

1. Klipp av ändarna på nyponen och lägg dem tillsammans med vattnet i en kastrull. Koka

upp och låt sjuda i ca 10 minuter eller tills nyponen börjar mjukna. Ta av kastrullen från värmen och mixa allt slätt i en blender eller med stavmixer.

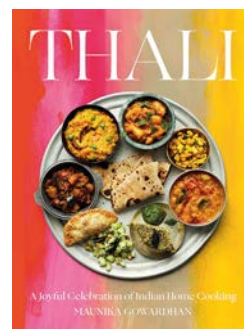
2. Sila av nyponsoppa genom en stålsil ner i en ren kastrull. Tillsätt havremjölk, agavesirap, kardemumma och kanel och koka upp. Smaka av och efterkrydda eventuellt efter egen smak.

3. Skumma havremjölken. Håll upp nypondrycken i koppar, toppa med den skummade mjölken, rör om och avsluta med att strö lite kanel över.



Varför ska man äta vego?

Jag frågade på Instagram vad våra följare ville se mer av i tidningen och en sak var att vi skulle lyfta mer varför folk ska äta mer vego, gärna med fokus på djuren. Jag försöker lyfta folk då och då som får prata om vego med tanke på just djuren och vi har haft intervjuer med till exempel Djurens Rätts Camilla Bergvall och författaren Lina Gustafsson (*Rapport från ett slakteri*). Med det sagt kan vi alltid bli bättre, så självklart tar jag tag i det här!



Boktips: Thali

När jag skriver det här har boken inte ens börjat säljas (den kommer först i oktober), men jag är ett galet stort fan av Maunika Gowardhan. I den här boken djupdyker Maunika i thalis, den indiska tallriken som erbjuder flera olika små rätter att njuta av. Den är inte vegetarisk, men man kan lätt vegofiera som mycket annat indiskt. Finns att beställa på Adlibris.



DET KAN ALDRIG BLI FÖR MYCKET FAIRTRADE!

Brukar du passa på att njuta av en kopp kaffe när du läser tidningen? Tar du gärna en banan till mellanmål? Kanske gillar du att ställa en bukett rosor på bordet inför helgen? Då kan du samtidigt göra skillnad för odlaren bakom produkten genom att välja Fairtrade-märkta varor.

Vad är grejen med så mycket Fairtrade? Jo, när vi handlar mer, påverkar vi mer. Fairtrade möjliggör en tryggare familjeekonomi, förbättrade arbetsvillkor och hållbara jordbruksmetoder. På köpet kommer handlingskraft.

Det kan aldrig bli för mycket Fairtrade, helt enkelt.



Tortillachips med ost

Frankful har läppt krispiga tortillachips med smak av ost... fast helt veganska. De är gjorda på fullkornsmajs och är lika klimatsmarta som Frankfuls övriga sortiment. Kostar 17,95 kr för en påse på 145 g.



Vegansk Chili Ch**se Dip

Frankful fortätter att skämma bort oss med mumsiga tacoprodukter. Efter succén med deras veganska ost dip kommer nu en lite hetare variant med jalapeñobitar. Klimatsmart på alla plan och måste testas. Kostar 32,95 kr i butik och på Mathem.



Fishless Fingers

Meeat är ett märke vi inte sett tidigare men som nu har lanserat fiskfria fiskpinnar. De är baserade på veteprotein och steks fräsiga i lite olja. Du hittar dem bland annat på **mat.se** för 49,95 kr/300 g.



Äggfri chipotle-majonnäs

Ja, vi är redan stora fans av både Hellmann's veganska majonnäs och aioli och nu har de äntligen kommit med en chipotlemajonnäs. Perfekt till texmex-kvällen eller på en krispig baguette med marinerad tofu och picklade grönsaker. 34,95 kr/270 g.



Vegansk kålpudding

På mat.se kan du beställa bland annat vegansk kålpudding från Gourmet Sofie. Den serveras med rårörda lingon, gröna ärtor och gräddsås. Beställ med övriga varor för 129 kr på **mat.se**.



Broccoliris

Först kom blomkålsriset och nu är broccoliriset här! En grön mix med bland annat broccoli, grönkål, spenat, zucchini och wakamealg. Märket är Garant och en påse kostar 23,95 kr.



Golden Oreos

Ja, vi älskar mörka Oreos med vaniljyllning... men har du testat Golden Oreos? En ljus variant, även den med en len vaniljyllning. Finns bland andra kakor för 19,95 kr.



Hälsosamma havrepuddingar

Oatlaws har kommit med tre veganska puddingar: Oat & Chia Pudding Red Berries, Oat & Chia Pudding Mango Passion samt Oat & Protein Pudding Chocolate. Proteinrika, utan tillsatt socker och kostar runt 25 kr i butik och på **mathem.se**.



Joe' Kurt

Favoriten Naturli' har tidigare välsignat oss med växtbaserat smör och har nu kommit med yoghurt! Den här är baserad på mandel och har en ljuvlig smak av jordgubb. Finns i kylskåpet för ca 28 kr.



Kikkoman Panko

Frasig och lättlagad favorit! Panera, friterar, steka, ugnstosta – till matlagning och bakning! Kikkoman Panko är ett asiatiskt ströbröd gjort på ett specialbakat bröd för att skapa ett extra fräsigt och luftigt resultat. Innerpåsen är återförslutningsbar, vilket gör produkten unik på mer än ett sätt.



Oat sandwich

Ikea gladchockade oss alla när de lanserade en helt växtbaserad glass-sandwich. Du hittar den i frysdiskens på varuhuset.



Såser från tacomästarna

El Taco Truck har redan släppt några riktiga favoriter till tacomiddagen. Nu kommer de med tre såser vi bara måste testa: Jalapeño Lime Mayo, Fresco Sauce och Habanero Salsa. Finns i kyldisken för 34,95 kr/200 ml.



Bondböns gryta från Svegro

En god och näringsrik vegansk gryta lagad på en bas av svenska bondbönor och rotfrukter med fyllig smak av örter. Finns i två härliga smaker: Timjan & Chili samt Oregano & Citron. Grytorna mättar bra och är en källa till både protein och fiber.

Färdiga att värma i mikron och servera som de är eller tillsammans med ris, matgryn eller pasta! Finns att köpa på Hemköp, mathem.se samt utvalda ICA butiker för ca 29,90 kr/300 g.



Choklad mango & passion

Jag är en chokladgalning och måste ha minst en ruta per dag. Jag är så sugen på den här veganska chokladen med smak av mango och passion från Garant. Kostar 18,50 kr/100 g.



Vegokött på cashew

Linnea Falkinger ligger bakom Cashewmeetly som har tagit fram ett svinnsmart vegokött gjort på cashewäpplen. Man tar dem till vara direkt efter skörden av cashewnötterna och tillverkar en produkt du kan använda i grytor, wokrätter, gratänger m.m. Kommer ut i butik vecka 40.



Veganska piroger

Anamma har viskat om att det ska komma helt veganska piroger gjorda med ärtprotein. Målet är att få ut dem i butik under hösten och vi kan knappt vänta på att få smaka. Håll utkik i frysdiskens!



Lantlådan

Lantlådan från Årstiderna innehåller bara nordiska ekologiska råvaror året om. Du får en härlig blandning grönsaker och rotfrukter som räcker hela veckan för 2-3 personer. Läs mer och beställ på arstiderna.com.



Vegansk ramen

Kurata har tre olika veganska ramen som du snabbt lagar till. Tillsätt grönsaker eller annat gott efter smak. En förpackning innehåller två separata portioner nudlar och buljong. Finns bland annat på Mathem för 49,95 kr.



Kikärtsbulgur

Garant har släppt en minst sagt intressant produkt: kikärtsbulgur. Den är rik på protein och fibrer och används precis som vanlig bulgur. Kostar 29,90 kr/400 g på bland annat Willys och Hemköp.

Auberginegratäng med pankocrunch

Om du inte förstått grejen med aubergine, kanske denna italienska, tomatbaserade gratäng med vegansk parmesan och mozzarella får dig på fall. En mild, men kryddig pepparsås med ett havssaltat pankocrunch som får smakerna att lyfta – om möjligt ännu mer.

4-6 PORTIONER • ÖVER 60 MIN

Skär **1 kg aubergine** i cm-tjocka skivor. Salta och lägg i ett durkslag ca 30 minuter. Fräs **1 finhackad gul lök** och **2 finhackade vitlöksklyftor** i olivolja i en stekpanna tills det mjuknar. Tillsätt **2 förpackningar krossade tomater** (à ca 400 g), **2 msk TABASCO® Buffalo pepparsås**, **½ msk honung** och **1 tsk torkad basilika**. Sjud ca 20 minuter under lock. Salta och peppra. Skölj, häll av, torka och stek aubergineskivorna i omgångar i olivolja tills de är gyllene. Varva tomatsås, aubergine, **250 g vegansk mozzarella** i skivor (t ex GreenVie Mozzarella) och **2 dl riven vegansk parmesan** (t ex Violife Prosciociano) i en oljad, ugnssäker form. Avsluta med ett lager aubergine. Toppa gratängen med pankocrunch och **1 dl riven vegansk parmesan**. Sätt in i mitten av ugnen och gratinera 25-30 minuter på 200 grader, tills ytan är gyllene och krispig. Servera gärna med en grönsallad.

Pankocrunch

Blanda **1 tsk torkad oregano** med **1 dl Kikkoman Panko**, **2 msk olivolja** och **½ tsk Maldon® havssalt**.

Tips!

Lägg på körsbärstomater på kvist innan du sätter in gratängen i ugnen!



Kikkoman Panko

Panera, friterar, stek, ugnsröstar – till matlagning och bakning! Prova ett nytt japanskt ströbröd som ger ett extra frasigt och luftigt resultat.



KIKKOMAN®



Favoriten med *INDISK STREET FOOD*

Indian Street Food & Co har blivit en favorit bland många stockholmare. Med en driven grundare och ett gäng fantastiska indiska kockar lagar de indisk mat, men tar den samtidigt till nya höjder. Modernt, smakrikt, vackert och bland det godaste vi vet. Vi tog ett snack med **Dheeraj** som ligger bakom succén.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: CAMILLA LINDQVIST



JAG HAR VARIT ett gigantiskt fan av Indian Street Food & Co sen de startade sin foodtruck 2014. Jag besökte den så ofta jag kunde för att njuta av deras kathi roll med samosas friterade till perfektion. När de sen började öppna restauranger runt om i Stockholm fortsatte jag att vallfärda dit, för dosas (ris- och linspannkakor) på deras ställe vid Skanstull, en smakrik dal på deras café på Drottninggatan eller en avslappnad middag på någon av deras större restauranger. Det var även den första restaurangen jag tog min kille Aman till så fort han flyttade hit från Indien och det har nu blivit hans absoluta favoritställe.

Källan till succén kan förklaras av den enorma matglädje som grundaren Dheeraj Singh känner för den indiska maten, i kombination med att han vill visa alla hur fantastiskt mycket det finns där ute. Det är dags att visa att indiskt är så mycket mer och om någon kan ta det till nästa nivå så är det Dheeraj.

Dheeraj föddes i Manjali i norra Indien.

”Vi gör mycket på samma sätt som på restaurangen vi driver i Indien. Vi använder samma kryddor och råvaror av hög kvalitet.”

Hans pappa startade en restaurang där redan 1952, som familjen fortfarande driver. Även Dheeraj utbildade sig till kock och kom till Sverige på ett lite oväntat sätt.

– Lotta Voltaire letade efter någon som kunde ta fram ett koncept för en indisk restaurang i Sverige, *Hurry Curry*. Vi fick kontakt i Delhi, så jag flyttade till Sverige och jobbade inom den kedjan i 8–9 år, tills jag startade min egen foodtruck.

Varför en foodtruck?

– Jag ville göra något eget och foodtrucks började bli populärt i Stockholm på den tiden. Vi var först med en indisk foodtruck och efter att vi vann Arlas Guldko för vår mat 2015 så startade jag vår första restaurang året därpå. Sen har det bara rullat på.

På Indian Street Food & Co försöker Dheeraj laga autentisk indisk mat, men göra det modernt, coolt och fräscht. Det är enkel mat men med finesse, prisvärt och nyttigt. Men framför allt smakar det helt otroligt gott, oavsett om det är pani puri, en mustig chole eller naanpizzor.

– Vi gör mycket på samma sätt som på restaurangen vi driver i Indien. Vi använder samma kryddor och råvaror av hög kvalitet. Vi har valt att inte anpassa oss efter svenska smaklökar. I början var det några som tyckte att det var för starkt, men nu har de vant sig och har lärt sig att älska de äkta smakerna.

Vad tycker du själv om indisk mat i Sverige?

– Den har inte utvecklats. Det känns som att den ligger på samma nivå som för 20–25



år sedan. Folk pratar bara om tikka masala och ser inte något annat. Det är tråkigt, för det finns så mycket mer indiskt att bjuda på. Inte minst vegetariskt.

Just det vegetariska och veganska utvecklar man ständigt här. De planerar för att lansera ännu fler vegoalternativ på menyn i höst, vilket vi är så peppade på. Kommer man dit ska man enkelt kunna välja om man vill ha en vanlig butter chicken eller en vegetarisk variant.

Du verkar hämta influenser från alla möjliga håll?

– Ja, vi försöker blanda mycket. Vi har dosa från södra Indien och chole (kikärtsgryta) från de norra delarna. Snart kommer vi att lansera momos (dumplings) från Assam och även en del från Gujarat där man äter mycket vegetariskt. Vi kollar även på hur vi kan blanda svenskt med indiskt i nya rätter.

Vi får följa med in i köket där kockarna jobbar för fullt med prepp inför dagen. Vi får kolla på tandooren, ugnen, som till skillnad från på många andra restauranger har en

insida gjord av lera istället för betong. Det är en ugn med öppningen på ovansidan och bröden trycker man fast på insidan av väggen. På en minut har vi ett vackert gyllenbrunt tunnbröd framför oss som penslas med olja och smakar gudomligt. Och det är så här de jobbar för att få absolut bästa resultat. Det finns inga genvägar när man vill göra världens godaste indiska mat.

På *Indian Street Food & Co* finns det som sagt många olika rätter att testa och de varierar beroende på vilket av ställena du besöker. Några storsäljare på de större restaurangerna är rätter som hara bhara (grönsakskebabs), paneer kofta (bollar i masalasås), pani puri (krispiga bollar fyllda

med potatis och kikärter) och massor av olika grytor, däribland dal makhani.

Men vad är det då som gör att de är så ruskigt bra här?

– När det kommer till indisk mat måste man veta hur man använder kryddorna och råvarorna. Det handlar om kunskap. Många som startar restaurang är inte kockar och vet inte hur man tillagar t ex linser och bönor.

Vi får med oss generösa matlådor med olika grytor och samosas och kan inte sluta tänka på hur fantastisk maten är här. Om du någonsin tvekar på indisk mat eller har fått för dig att det inte är något för dig, åk förbi *Indian Street Food & Co* och förbered dig på att vändas upp och ner av en bombastisk smakresa.



Indian Street Food & Co

Autentisk indisk mat med en twist. De har flera olika restauranger runt om i Stockholm med lite varierande meny. Bäst är självklart att kolla in alla på www.indianstreetfood.se.

BONNA RESTAURANGPORSLIN

Hittar du hos KitchenLab, www.kitchenlab.se
eller i vår butik på Birger Jarlsgatan 106, Stockholm.





Perfekta *Piroger!*

Piroger är inte bara den perfekta utflyktsmaten utan även ett perfekt mellanmål. Tillsammans med en god sallad blir det även en perfekt lunch eller middag. De är perfekta helt enkelt! Här är några enkla favoriter som du kan fylla upp frysen med.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

SMÖRDEGSPIROGER MED SVAMPSTUVNING

4 st 

Den här krämiga och smakrika svampfyllningen gör sig gott ihop med det fräsiga smördegs-skalet. Champinjonerna kan du förstås också ersätta med t ex soppar eller kantareller om du har god jaktlycka i svampskogen.

350 g champinjoner, skivade
1 liten rödlök, tunt skivad
1 tsk torkad timjan
1 msk vetemjöl
250 g crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad
1 msk ljus sojasås
1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar
olja att steka i

1 smördegsark, ca 260 g (t ex mjölkfritt)

1. Fräs svamp, lök och timjan i lite olja. Salta så att svampen snabbare släpper ifrån sig sin vätska. Fräs tills svampen börjar få fin färg.
2. Tillsätt vetemjöl och rör om så att det blandas väl och fräs i ytterligare en minut.
3. Tillsätt fraiche, sojasås och senap. Låt puttra tills såsen reduceras till ungefär hälften och inte längre är rinnig. Smaka av med salt och peppar. Låt fyllningen svalna helt i kylskåp, då är det lättare att fylla pirogerna.
4. Ta fram ett smördegsark och skär det i fyra bitar. Lägg fyllning på ena halvan av degbitarna. Lämna en kant så att det finns utrymme att nypa ihop kanterna utan att fyllningen kladdar. Vik över degen så att en triangel bildas och tryck ihop kanterna med hjälp av en gaffel.
5. Grädda i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter eller tills degen har fått fin färg.

PIROGDEG



12,5 g färsk jäst (¼ paket)
2 ½ dl kallt vatten
1 msk rapsolja
1 tsk salt
5 ½ dl vetemjöl

1. Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt vatten, olja och salt och rör om så att jästen löser sig.
2. Tillsätt vetemjölet och arbeta samman till en deg. Lägg en bakduk över bunken och låt degen jäsa minst en timme, men det går också bra att låta den jäsa flera timmar i rumstemperatur.
3. Baka ut degen på mjölat bakbord och fyll med någon av fyllningarna nedan.

VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Chardonnay

Pris: 99 kr

Art nr: 2930



FÄRS- & SURKÅLSPIROGER

8-10 st 

Testa att ha i lite surkål i klassiska färspiroger!
Smaken får ett lyft av syrligheten från kålen.

2 gula lökar, tunt skivade
300 g valfri vegofärs, t ex soja- eller ärtfärs
1 msk paprikapulver
½ dl tomatpuré
1 ½ dl surkål
salt
svartpeppar
olja att steka i

1 sats pirogdeg, se sida XX

1. Fräs löken i lite olja tills den börjar mjukna och tillsatt sedan färsen. Fortsätt fräsa tills allt har fått fin färg.
2. Tillsätt paprikapulver och tomatpuré och fräs ytterligare några minuter. Vänd ner surkålen och smaka av med salt och peppar. Ta från värmen och låt svalna till rumstemperatur.
3. Dela degen i 8-10 bitar, kavla eller tryck ut platta rundlar med fingrarna, lägg på en klick fyllning och nyp sedan ihop kanterna till trekantsformade piroger.
4. Förflytta till en bakplåtspappersklädd plåt och grädda i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter eller tills de har fått fin färg.



PIROG MED POTATIS, ÄRTOR OCH CURRY

6 bitar

De här pirogerna steks i torr stekpanna men kan också bakas av i ugnen likt de övriga fyllningarna. Potatisfyllningen är härligt mjuk och krämig och får en aromatisk kryddighet av curryn. Den här fyllningen är också väldigt god att ha i en smördegspirog.

1 rödlök, tunt skivad
2 dl frysta ärtor
4 kokta och skalade potatisar, i bitar
1-1 ½ tsk currypulver
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

salt, svartpeppar
olja att steka i

1 sats pirogdeg, sida 16

1. Fräs löken i lite olja tills den mjuknar och börjar få lite färg. Krydda med salt och svartpeppar.
2. Tillsätt ärtorna och fräs ytterligare ett par minuter.
3. Rör ner potatisen och fräs i några minuter. Krydda sedan med curry.
4. Blanda ner grädde och låt koka in i blandningen.



CALZONE-PIROGER

6 st

De här pirogerna är som små calzone-pizzor i miniformat. Lek gärna runt med andra toppingar du gillar att ha på din pizza.

100 g riven ost, t ex växtbaserad
4 msk crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad
150 g rökt tofu, riven
ca 10 oliver, skivade
½ tsk oregano
salt

1 sats pirogdeg, sida 16

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till fyllningen.
2. Dela degen i 6 bitar och kavla ut rundlar. Fördela fyllningen på ena halvan av rundlarna och vik andra halvan över. Vik eller nyp ihop kanten väl.
3. Grädda pirogerna i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter.

Smaka av och efterkrydda eventuellt. Låt fyllningen svalna något.

5. Dela degen i 6 bitar. Kavla eller tryck ut varje bit till en smält oval rundel. Lägg på en klick fyllning på ena halvan av rundeln och vik andra halvan över.
6. Värm en torr stekpanna på medelvärme och lägg i pirogen. Vänd på den när den har fått fin färg. Tryck till lätt med en stekspade så att pirogen plattas till och låt den få fin färg även på andra sidan. Ät varm eller ljunnen.

TACOPIROGER

15 st 

De här kryddiga pirogerna har smak av tacos. Vill man så kan de även toppas med en smältbar växtbaserad ost. Fyllningen är även supergod att äta i tortillabröd med färsk grönsaker till.

2 gula lökar, tunt skivade

1 röd paprika, i bitar

300 g valfri vegofärs, t ex soja- eller ärtfärs

1 tsk mald spiskummin

1/3 tsk cayennepeppar

1 msk paprikapulver

2 dl frysta majskorn

½ dl tomatpuré

2 vitlöksklyftor, finhackade

2 msk hackad picklad jalapeño

1 förpackning kokta bönor, t ex kidney- eller svarta bönor

salt

svartpeppar

olja att steka i

2 satser pirogdeg, sida 16

1. Fräs lök och paprika tills löken börjar mjukna.
2. Tillsätt färs, kryddor och majs och fräs tills färsen brynts.
3. Rör ner tomatpuré och vitlök. Fräs i ytterligare någon minut och ta sedan från värmen.
4. Tillsätt jalapeño och de avrunna bönorna. Smaka av med salt och peppar och låt svalna till rumstemperatur.
5. Dela degen i ca 15 bitar på mjölat bakbord och tryck ut ovala degbottnar med fingrarna, lite tunnare i mitten. Lägg några skedar fyllning i mitten och nyp ihop degen i toppen samt i botten av ovalerna så att degen lätt omfamnar fyllningen.
6. Förflytta pirogen med en degskrapa till en bakplåts-pappersklädd plåt och upprepa med resterande piroger.
7. Grädda i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter eller tills degen har fått fin färg.

VEGO:s dryckestips

Bocanegra

Monastrell

Pris: 85 kr

Art nr: 2798



RAIN ON ME!



Ta hand om fötterna!

Den här löddrande fotskrubben från Lush både skrubbar bort död hud och återfuktar. Skrubba över blöta fötter och känn doften av apelsinolja. Pumice powder kostar 75 kr/70 g på Lush.



Komposterbar tvättsvamp

Den här tvättsvampen är gjord av vegetabilisk cellulosa och kan tvättas i tvättmaskinen när det behövs. När du känner att du är helt klar med den är det bara att lägga den i komposten. If You Care All Purpose Sponge kostar 69 kr på medvetna.se.



Nypon & grön kardemumma

Bor du i Malmö måste du titta förbi Hedh Escalante. De har mycket lyxigt veganskt, både bakverk och praliner. På hemsidan kan du bland annat köpa den här marmeladen med nypon och grön kardemumma. Kostar 59 kr på hedh-escalante.com.

Den mysigaste årstiden är på intågande. Och oavsett om du vill hålla kvar i sommaren eller släppa in hösten, så har vi prylarna för dig. Regnjackor, olivolja, grymma kängor eller marmelad för frukost på sängen.



Den kanske mest ekologiska som finns där ute, tillverkad i ekologisk bomull och med en vattenavstötande beläggning. Ottawa Inka från Langerchen kostar 2 000 kr på adisgladis.se.

Syrliga tallrikar

Förläng sommaren med de här vackra tallrikarna. Sorrento Limone har vackra illustrationer av citroner och andas Medelhavet. Kostar 389 kr på oscarclothilde.com.



Vandra i regn

Inget stoppar en i de här galet snygga kängorna från Green Laces. Ja, det är till och med deras egen design, tillverkade i högkvalitativt och miljösnällt konstskinn från Spanien. Black Chunky Lace Up kostar 1 350 kr på greenlaces.se.



Miljösnäll grönsaksborste

Nu börjar rotfrukternas glansdagar och då behöver man en riktigt bra borste att skrubba dem med. Den här är gjord av bokträ och agavefibrer och kommer från Ah! Table! Kostar 49 kr på jordklok.se.



Underbar olivolja

Olivolja doftar och smakar Sydeuropa och gör sig gott i både dressingar, matlagning eller att ringla över allt möjligt. Förvara den snyggt, t ex i den här oljeflaskan i stengods. Kostar 149 kr på H&M Home.



Ekologisk morgonrock

Det är nu jag börjar leva mitt liv i en morgonrock. Den här från Living Crafts är gjord i ekologisk bomull och är otroligt mjuk. Den har smarta fickor när du behöver det. Du hittar den på rekoshoppen.se för 659 kr.



SÄG HEJ TILL GREEN CUISINE!

Vårt nya sortiment med stor variation av goda, smakrika och växtbaserade produkter.

Vegetarisk mat är långt förbi att vara en trend.

Vi står inför en ny vardag där allt fler vuxna och barn idag är medvetna och efterfrågar hälsosamma hållbara alternativ på matbordet.

Därför lanserar vi Green Cuisine - ett sortiment med stor variation av goda, smakrika och växtbaserade produkter med nya innovativa protein som till exempel ärta.

Helt enkelt, det nya sättet att äta gott!



"För mig är Green Cuisine ett nytt sätt att tänka kring att äta gott - oavsett om det är till barn eller vuxna kan du enkelt kombinera och tillaga rätter som levererar smak, näring och riktigt härlig mättnad."

Kenneth Nilsson
Nordisk Innovationskock

TESTA NYA KOMBINATIONER: SPENATPINNAR MED MANGO- SALSA & CHILIMAJO

Lakto-vegetariska Spenatpinnar fyllda med krämig spenat. Enkla att tillaga till många gäster!

Skiva avokado och tillaga Spenatpinnarna enligt anvisning på förpackningen. Värm tortillabröden. Montera ihop rätten genom att lägga sallad på tortillas tillsammans med avokado, mangosalsa, chilimajo och Spenatpinnar.

SVINNSMART NYHET!



SPENATPINNAR 28g 96016234



NUGGETS CHICKEN STYLE 20g 86017026



Hitta recept, tips
och se hela sortimentet på
FINDUSFOODSERVICES.SE

TAKE AWAY

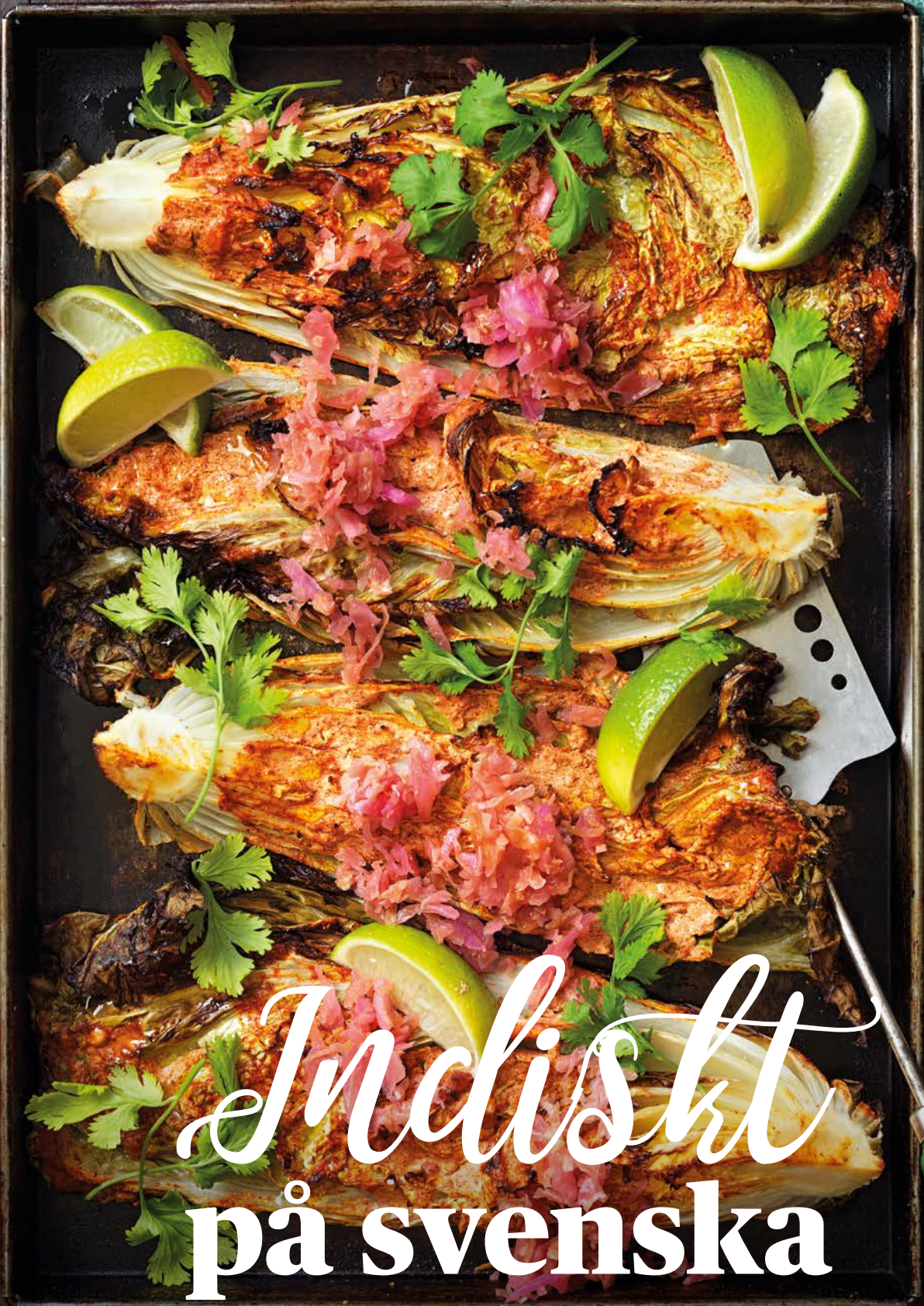
HÄR, DÄR ELLER VAR DU ÄN ÄR!

Sugen på snabbmat to go? Perfekt take away att ta med till jobbet, gymmet eller var du vill i höst. En skön och grön (psst, vårt sortiment är 90% vegetariskt*!) boost som gör dig pigg, glad och fylld av energi. Nu viktigare än någonsin, så se till att mixa allt du älskar.



Psst... Du vet väl om att vi har världens säkraste salladsbar?
Läs mer på picadeli.se

Picadeli[®]
FAST FOOD DE LA FUTURE



Indiskt på svenska

Det härliga med indisk matlagning är att det är så fullt av smaker. Därför går det jättebra att leka runt med andra råvaror, som svenska jordärtskockor, grönkål och vitkål. Bara ge det en indisk touch och du kommer att få upp ögonen för en helt ny värld av roliga möten.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Nu på hösten är kålen helt fantastisk och då är **Årstidernas kållåda** ett måste. Här kan du hitta vitkål, grönkål, svartkål, spetskål eller något annat roligt att använda i matlagningen.

GRÖNKÅLSTOFU

4 portioner  

Många har ätit palak paneer, vilket är en väldigt känd indisk spenaträtt med den indiska osten paneer. Här har jag i stället gjort en liknande rätt fast med en sås på grönkål och tofu. En helt annan karaktär, men otroligt god.

Psst... Hing eller asafoetida är lite som indiernas "fisksås". Det smakar och luktar hemskt, men en liten mängd i maten gör att det smakar så där äkta indiskt. Finns i indiska butiker eller att beställa på nätet.

400 g fast tofu, tärnad
neutral olja att steka i

Grönkål

500 g grönkål
1 grön chili, finhackad (kan uteslutas)
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk färsk ingefära, riven eller finhackad
2–3 dl vatten

Tadka

½ dl neutral olja
1 tsk hel spiskummin (eller mald)
1 gul lök, finhackad
½ tsk gurmjeja
½ tsk chilipulver
en nypa hing/asafoetida, kan uteslutas
½ tsk garam masala
1 tsk salt

Servering

kokt ris eller roti/chapati, sida 48

1. Fräs tofun i lite olja så att den får fint med färg. Lägg över på en tallrik så länge.
2. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna och hacka grovt. Lägg ner i en blender tillsammans med chili, vitlök, ingefära och vatten. Mixa till en slät puré.
3. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs spiskummin tills den får fint med färg. Använder du mald spiskummin hoppar du över det här steget.
4. Rör ner lök och låt fräsa med tills den mjuknar. Krydda med gurmjeja, chilipulver, hing/asafoetida och garam masala. Använder du mald spiskummin rör du ner den nu också. Låt fräsa på i en minut.
5. Häll ner grönkålspurén och tofu. Låt puttra på i 5–10 minuter. Du vill att den råa smaken från kålen ska försvinna och allt ska få en härligt tjock konsistens. Blir den för tjock är det bara att tillsätta mer vatten. Smaka av med salt.
6. Servera med ris eller roti/chapati.

SVAMPCURRY

4 portioner  

2 msk neutral olja
2 rödlökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk färsk ingefära, finhackad
1 tsk mald spiskummin
1 tsk chilipulver
½ dl mald koriander
½ tsk gurmjeja
1 tsk garam masala
1 tsk salt
2 tomater, finhackade (eller 2 dl krossade tomater)
250 g champinjoner, i fjärdedelar
2 dl gröna ärtor
3 dl vatten
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Servering

kokt ris eller roti/chapati, sida 48

1. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs lök, vitlök och ingefära tills det mjuknar och börjar få lite färg.
2. Krydda med spiskummin, chilipulver, koriander, gurmjeja, garam masala och salt. Låt fräsa med i 1 minut.
3. Rör ner tomaterna och låt fräsa med i någon minut så att de mjuknar och mörkar lite i färgen. Mixa allt till en slät sås i en blender eller med hjälp av en stavmixer.
4. Vänd ner champinjoner, gröna ärtor, vatten och grädde. Låt puttra på under lock i 10–15 minuter eller tills champinjoner är tillagade.
5. Servera med ris eller roti/chapati.

Till det här receptet använde jag mig av en fantastisk blandning av svampar från **Årstidernas svamplåda**. Bruna champinjoner, ostronskivling, shiitake och flera andra.

TAWA TEMPEH

4 portioner  

Tawa paneer är en vanlig indisk vardagsrätt. Tawa är en speciell stekpanna man använder sig av, men det går prima med en vanlig stekpanna. Här har jag även använt mig av tempeh som har en fyllig, lätt fermenterad smak, men fast tofu går också bra.

400 g tempeh, tärnad

1 paprika, hackad
1 lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk färsk ingefära, riven
1 grön chili, finhackad (kan uteslutas)
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
½ tsk chilipulver
½ tsk gurmjeja
3 dl krossade tomater
2 dl vatten
1 tsk salt
rapsolja att steka i

Servering

kokt ris eller roti/chapati, sida 48

1. Börja med att steka tempehn i lite olja så att den får fint med färg på alla sidor. Lägg över på en tallrik så länge.
2. Hetta upp lite mer olja och fräs sedan paprika, lök, vitlök, ingefära och chili tills allt har mjuknat och börjar få lite färg.
3. Rör ner de malda kryddorna och låt fräsa med i en minut.
4. Häll på de krossade tomaterna och låt puttra med i några minuter tills de har mörknat något i färgen.
5. Vänd ner tempehn i såsen tillsammans med vattnet. Lägg på ett lock och låt puttra på i 5 minuter. Smaka av med salt.
6. Servera din tawa tempeh tillsammans med ris eller roti/chapati.

Årstiderna har både naturell tempeh och en rökt variant från danska Foodture. Tempehn är gjord på fermenterade ärtor och lupinbönor och är full av protein och fibrer.

Årstidernas lökpåse har en blandning av ekologiska löksorter som lämpar sig utmärkt för indisk matlagning. Lök är ju utan tvekan en av grundpelarna i det indiska köket.



INDISK JORDÄRTSKOCKA**4 portioner**  

Min kille Aman introducerade mig för "arbi", eller tarorot som vi säger. Hans mamma tillagar den i en sås med kryddor och tomat, men eftersom den är lite svår att få tag på så gjorde jag en svensk variant med jordärtskocka. Du kan äta det här som en egen rätt i sig tillsammans med något indiskt tunnbröd, eller så har du den som tillbehör till en dal.

Psst... Hel spiskummin är ett måste i indisk matlagning. Genom att steka den i lite olja lockar du fram smakerna och det kommer att dofta underbart i hela köket. Du hittar det i välsorterade matbutiker och på nätet. Använder du mald spiskummin så blandas den bara ner senare i matlagningen.

400 g jordärtskocka

2 msk neutral olja
 ½ tsk hel spiskummin
 1 lök, finhackad
 2 vitlöksklyftor, finhackade
 2 tsk färsk ingefära, finhackad
 2 gröna chilifrukt, finhackade (kan uteslutas)
 ½ tsk chilipulver
 ¼ tsk gurmjeja
 3 tomater, hackade (eller 3 dl krossade tomater)
 1 tsk salt

1. Skala jordärtskockorna och skiva eller skär i klyftor. Skölj och låt rinna av.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs spiskummin tills den får fint med färg.
3. Vänd ner lök, vitlök, ingefära och chili. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
4. Krydda med chilipulver och gurmjeja. Låt fräsa med i 1 minut.
5. Vänd ner tomaterna och låt puttra med i några minuter tills de mjuknar och mörknar i färgen. Smaka av med salt.
6. Rör ner jordärtskockan och lägg på ett lock. Låt puttra på i 10–15 minuter eller tills skockorna är mjuka.

SVENSK LINSDAL**4 portioner**  

Det börjar komma allt fler svenskodlade linser och bönor på den svenska marknaden, mycket tack vare Nordisk Råvara. Gotlandslinser, korallinser, belugalinser och gröna linser är bara något av det du kan hitta på nordiskravara.se.

Psst... Tadka kallas den teknik av att steka på t ex lök, vitlök, ingefära, kryddor och tomat som sedan smaksätter allt från dals till grönsaksrätter och grytor.

3 dl blandade linser, t ex röda linser, gröna linser, gotlandslinser och korallinser
 8 dl vatten
 ¼ tsk gurmjeja

Tadka

1 msk neutral olja
 1 tsk hel spiskummin
 2 torkade röda chilifrukt
 1 lök, finhackad
 4 vitlöksklyftor, finhackade
 1 msk färsk ingefära, riven
 2 tomater, finhackade (eller ca 2 dl krossade tomater)
 1 tsk chilipulver
 1 tsk mald koriander
 1 tsk garam masala
 1 tsk salt

Servering

kockt ris eller roti/chapati, sida 48

Skölj linserna och häll ner i en kastrull tillsammans med gurmjeja och vatten. Koka upp och låt sjuda under lock i 20–30 minuter tills linserna är mjuka.

Tadka

1. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs spiskummin och chili tills spiskumminen får fint med färg.
2. Rör ner lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Vänd ner tomat och låt fräsa med tills den mjuknar. Det tar någon minut. Krydda med chilipulver, koriander och garam masala.
4. Blanda tadkan med linserna och smaka av med salt.
5. Servera med kockt ris eller roti/chapati.

TANDOORIVITKÅL**4 portioner**  

Den här vackra sommarvitkålen kom från Årstidernas källåda, precis som den lila grönkålen jag använde till grönkålstufun. Det är verkligen en helt annan nivå när det kommer till kvalitet på Årstidernas grönsaker, det märks inte minst på kålen. Helt plötsligt smakar det så mycket mer!

1 stort spetskålshuvud**Marinad**

1 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
 1 msk färsk ingefära, riven
 2 vitlöksklyftor, rivna
 1 msk chilipulver eller starkt paprikapulver
 1 tsk mald spiskummin
 1 tsk mald koriander
 1 tsk garam masala
 1 lime, saften
 2 msk rapsolja
 1 tsk salt
 svartpeppar

Servering

kockt ris
 något fermenterat, t ex Årstidernas Pink kraut och Indiska citronpickles

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär spetskålen i klyftor och skölj noga. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
3. Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden. Smeta in marinaden över spetskålen. Använd händerna, det blir enklast.
4. Rosta kålen i ugnen i 20–30 minuter eller tills den har mjuknat och fått fint med färg.
5. Servera med kockt ris och gärna något fermenterat.

I Indien äter man ofta något picklat och syrat till sin mat. Det bryter av på ett härligt sätt oavsett om det är en dal eller grönsaksrätt. Två favoriter jag tyckte passade extra bra var Pink kraut och Indiska citronpickles från **Årstidernas Fermenteringsslåda**.



**VEGO:s
dryckestips**

Cava Roy

Art nr: 50632

Pris: 149 Kr



Vinets härliga
fruktighet tillsam-
mans med syran gör
att det passar till
alla rätter på denna
sida. Ett riktigt bra
matbubbel!

A kitchen counter is filled with a variety of fresh vegetables and Arstiderna products. In the center, a white wooden crate labeled 'ARSTIDERNA' is overflowing with leafy greens, carrots, an onion, and an avocado. To the left, a hand is seen stirring a pot on the stove. In the foreground, there's a large head of cabbage, a bag of herbs, and several root vegetables like parsnips and potatoes. To the right, a bottle of Arstiderna olive oil and a small bottle of Arstiderna sauce are visible. The background shows a window with a view of a city and a vase with flowers.

Mot en grönare
framtid med
ARSTIDERNA

Årstiderna är verkliga pionjärer när det kommer till ekologiskt och hållbart. De är föregångare i Danmark och satsar nu fullt ut på Sverige så att även vi ska få ta del av ekovaror av högsta kvalitet, från grönsaker och frukt till skafferivaror, drycker, nötter m.m.

Vi tog ett snack med **Rachel Seow Sosa**, vd för Årstiderna, om deras mål att hjälpa svenskarna att välja rätt.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: ÅRSTIDERNA

JAG HAR SJÄLV varit kund hos Årstiderna under flera år och inget slår känslan när man öppnar dörren och det står en trälåda utanför med de vackraste grönsaker du kan tänka dig. Det är också så mycket roligare att laga mat när man kan använda sig av härliga råvaror av högsta kvalitet och det är alltid en lika stor glädjekick när man inser hur mycket bra grönsaker faktiskt smakar.

Jag åkte ner till Malmö för att träffa Rachel Seow Sosa som är vd för Årstiderna Sverige. Årstiderna är i grunden ett danskt företag, men de kommer nu att storsatsa på den svenska marknaden vilket vi är så glada över!

Så Rachel, vad sysslar egentligen Årstiderna med?

– Vi levererar hundra procent ekologiska matkassar, råvarulådor och andra varor direkt hem till dörren. Vårt fokus är på mycket växtbaserat och mat som bidrar till en mer hållbar livsstil. Alla köp sker online och kommer hem till dig i vackra trälådor.

Många vill göra bra val men ibland kan det vara svårt att veta när det kommer till just råvaror. Målet med Årstiderna är att göra det enkelt för folk. Årstiderna tänker på social hållbarhet, klimatsmarta transporter, emballage, no fly-policy m.m. Som kund kan du lita på att man har tänkt hållbarhet på alla plan så att du bara behöver fokusera på att beställa hem det du känner för.

Vad har Årstiderna för produkter?

– Du kan hitta allt från grönsaker och frukt till skafferivaror, drycker, nötter och bröd. Allt är ekologiskt och mycket är danskt. Vi är ett danskt företag och Danmark är på många sätt ett föregångsland i världen när det gäller ekologiska odlingar. Vi har även en del från andra delar av världen, t.ex. citrus och tomater från Sydeuropa. Vi utgår alltid från det som är i säsong.

Varför är det så viktigt med reko och eko?

– Det går tillbaka till en tanke om att äta mer naturligt och inte proppa maten full med saker som kroppen inte behöver och främmande ämnen som pesticider. Men främst är det en tanke om respekt för



Rachel Seow Sosa är vd för Årstiderna Sverige.

”Vårt fokus är på mycket växtbaserat och mat som bidrar till en mer hållbar livsstil”

naturen, att inte förstöra den biologiska mångfalden, inte förgifta vattendrag och att bevara arter.

Jag blir själv kvittrande glad när jag får hem en låda från Årstiderna. Det är så fräscht och färgglatt, plus att jag ofta får bekanta mig med nya grönsaker eller grönsaker som ser helt annorlunda ut än vad jag är van vid. Jag minns fortfarande när jag fick hem en fänkål med hela bladen kvar och blev så lycklig, för det får man aldrig se i en vanlig butik.

– Vad kul att höra! Ja, vi gillar att stoppa ner lite konstiga och annorlunda grönsaker. Vi får mycket sådan feedback från kunder: ”Oj, jag har aldrig ätit lila blomkål förut”. Det är kul att öppna folks ögon för den här

världen av grönsaker. Den vegetariska världen blir ju så mycket mer spännande då. Sen går vi inte bara efter utseende. Så du kan få en konstigt formad gurka, men vi stoppar ner den för att den är riktigt bra. Det är lite som bondens marknad hem till dörren.

Ni ska ju satsa extra på Sverige nu, vad innebär det?

– Vi har öppnat ett kontor i Malmö och tanken är att bygga upp och ut vårt team så att vi kan satsa mer på events och att möta kunder, och se hur vi kan få in fler svenska produkter. Nu stöttar vi många danska leverantörer och vi vill göra samma sak i Sverige.

Kan ni berätta om ”Jordens bästa varor”?

– Just nu är det bara en betaversion som vi smyglanserar i september så att kunderna kan prova. Det är en småskalig dagligvarubutik med hundra procent ekologiska och hållbara varor. I stället för noga utvalt så är det noga bortvalt. Tanken är att det ska vara alla sorters varor du behöver för ditt hem, som du kan sammansätta och kombinera själv till dina leveranser, så att du bara behöver handla på en plats och samtidigt veta att allt är hållbart och av högsta kvalitet.

Jag är så peppad på den här satsningen, så titta in du också på arstiderna.com för deras fantastiska utbud. För vegoälskare finns det förutom fantastiska grönsakslådor, kållådor, tomatlådor och svamplådor även roliga produkter som tempeh, tofu, burgare, dumplings, olivolja, kryddor och allt möjligt. Ja, många söker sig till Årstiderna för att de är ekologiska, men många stannar också för att det är så himla bra kvalitet, att smakerna är utöver det vanliga. Och det gör vegetarisk matlagning så mycket mer varierad och rolig.

ÅRSTIDERNA grundades 1999 av bonden Thomas Hartung och kocken Søren Ejlersen. De ville odla riktigt goda, hållbara och ekologiska råvaror. Det som började som en kollektivodling växte snabbt och utvecklades

snart till allt från grönsakslådor och matkassar till skafferivaror. I Danmark är de den största matkasselverantören och en ledande kraft när det gäller ekologisk odling. Kolla in deras hemsida arstiderna.com.

**JA TILL
VEGANSKT!
JA TILL
NATURVIN!**



119 KR

LUPI REALI, Nr 2384,
750 ml, alk.12,5%

119 KR

ORIGINE, Nr 77757,
750 ml, alk.12,5%



↑
**FINNS I
BESTÄLLNINGS-
SORTIMENTET!**

thewineagency.se

**Alkohol är
beroendeframkallande.**



Green India **UPPTÄCK INDIENS GRÖNA PARADIS**

Green India är en kärlekshistoria på flera sätt, men först och främst är det Mattias och Amans sätt att visa svenskar hur mycket fantastisk vegetarisk indisk mat som finns där ute. Det är en maffig samling av dals, grytor, bröd, smårätter, desserter och mycket mer.

En måste-bok för dig som älskar indiskt helt enkelt.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON OCH AMANPREET SINGH SANGHA FOTO: EVA HILDÉN PORTRÄTTFOTO: CAMILLA LINDQVIST

MATTIAS OCH AMAN "Amanpreet" träffades 2019 av en ren slump. Aman var på besök från Indien för att gå på ett bröllop i Göteborg och spenderade först några dagar i Stockholm. De träffades, tog en drink och föll pladask för varandra som kvittrande tonåringar. Därefter följde ett 1,5 år långt distansförhållande innan Aman äntligen flyttade till Sverige i november 2020.

Tidigt började de prata om en indisk kokbok, inte minst efter att Aman förvånats över det smala utbudet av rätter på indiska restauranger och alla de missförstånd kring indisk mat som han hela tiden behövde förklara.

– Ja, jag var förvånad över att det inte fanns mer variation på restaurangerna. Jag förväntade mig chicken tikka masala (som för övrigt är en brittisk rätt), men många av de rätter som är vanliga i Indien gick inte att få tag på här. Sen ska jag ärligt säga att jag inte trodde att ni använde linser alls här i Norden. Jag trodde att ni åt ärtor och bakade bröd, skrattar Aman.

Mattias var inte alls ett fan av indiskt innan han träffade Aman. Han tyckte att maten på indiska restauranger var smaklös och alltid smakade ungefär samma, utan några riktiga glädjekickar. Men detta förändrades när Aman öppnade hans ögon.

– Det som chockade mig mest var det gigantiska utbudet av mat, vilket egentligen inte borde förvåna med en befolkning på 1,3 miljarder. Men jag tror att jag var lite förblindad av den indiska maten man ser representerad på restauranger här och i kokböcker och på bloggar. Man ser liksom inte förbi det, men det är verkligen ett himmelrike för en matnörd, sättet indier använder kryddor och grönsaker på.

Så Aman, nu när du bor i Sverige, vilken mat saknar du mest?

– Man kan ju alltid hitta en bra indisk restaurang, men det jag saknar är min mammas mat. Det är inget kulinariskt storslaget, men det är värmande och mysigt. Jag saknar speciellt min mammas aloo parathas, fyllda tunnbröd med potatis.

Det är inte jätteviktigt att män i Indien lär sig laga mat om man inte jobbar med det.

"Ingredienser till de flesta rätter hittar du i vanliga butiker och vi har skrivit ut när det går jättebra att hoppa över något eller om det kan ersättas"

Men Amans föräldrar var väldigt jämlika, både med jobb utanför och i hemmet. Hans mamma var också noga med att både Aman och hans syster skulle lära sig laga mat.

– Hon ville att alla skulle lära sig laga en mättande och vällagad måltid åt sig själva. Vi brukade få stå med och se hur hon gjorde och sedan försöka återskapa. Det började med att vi gjorde enklare saker som att koka ris till att senare få laga mat till hela familjen.

Aman själv blev vegetarian på ett lite udda sätt...

– Jag hade kommit tillbaka från USA och tog ett sabbatsår. Det var ett koncept som mina föräldrar inte förstod, så min mamma gick till en astrolog och han sa att jag skulle sluta äta kött och dricka alkohol för att hitta ett jobb. Så jag blev vegetarian och så har det fortsatt.

Många har ju en bild av att alla är vegetarianer i Indien, stämmer det?

– Vi har ju störst andel vegetarianer i världen, men det är nog inte så mycket som folk tror. Vegetarisk mat är en mer självklar del av vardagen, men samtidigt är det många av oss som är vegetarianer hela veckan, men kanske går ut på helgen och äter kyckling.

Vad är det som gör bra indisk mat?

– Det är kryddorna. Både kvaliteten på dem och sättet man använder dem. Indisk mat handlar inte om hetta, som många tror, utan om kryddighet. Vi använder även mycket hela kryddor vilket ger en helt annan karaktär.

Det finns många missförstånd kring indisk mat. Tikka masala är ett klassiskt sådant, en

rätt som faktiskt har sitt ursprung i England, med inspiration från en indisk butter chicken.

– Vi använder inte gul curry i Indien! Det är en brittisk uppfinning. Även ordet "curry" är brittiskt och många skulle inte förstå vad du menade om du beställde det på en restaurang i Indien. Jag har sett flera recept med kokosmjölk, men det är inte vanligt i stora delar av Indien. Inte heller sojasås eller röd currypasta.

Vilken är den vanligaste frågan du får?

– Om vi verkligen äter med händerna. Svaret är ja. Vi river helt enkelt av en bit bröd och skopar upp maten med det, något jag tycker att fler borde testa. Man kommer närmare maten och får en helt annan relation till den.

Hur gjorde ni när ni tog fram recepten?

– Det har varit ett samarbete, förklarar Mattias. Aman lagar mycket efter känsla och jag är bra på att skriva recept. Vi ville först representera hela Indien på något sätt, men insåg snabbt att det skulle vara helt omöjligt. Så vi plockade lite guldskorn och har försökt få till en färgsprakande blandning. Jag har ofta gjort research och frågat ut Aman om olika rätter. Sen provlagade jag och vi satt och analyserade rätterna tillsammans, gjorde justeringar och provade igen. Aman har en sådan känsla för hur saker ska smaka så han är alltid domaren i slutänden.

Måste man köpa en massa krångliga ingredienser?

– Nej, inte alls. Ingredienser till de flesta rätter hittar du i vanliga butiker och vi har skrivit ut när det går jättebra att hoppa över något eller om det kan ersättas. Sen vill vi uppmuntra folk att gå till en indisk butik eller beställa på nätet. Det finns så många spännande linser, kryddor, chutneys och annat roligt att upptäcka.

Vem är boken till för?

– Alla som älskar indisk mat! Och alla som tror att de inte älskar indisk mat... haha. Den här maten kommer verkligen att vända upp och ner på din bild av indisk mat och inte minst visa på bredden. Det är enkel, rolig mat som inte är svår att göra. Och det mesta av den går riktigt snabbt dessutom!

LASOON DAL VITLÖKSDAL

4 portioner

Som gigantiska vitlöksfans är det här en av våra absoluta favoriter. Det är inte bara vitlök i själva dalen utan den toppas även med en vitlöksstinn tadka. Vi tycker att det ska vara riktigt generöst med vitlök och den kommer inte att smaka så starkt och hett som du tror. Med det sagt kan du utan problem halvera mängden.

Linser

3 dl moong dal eller röda linser

½ tsk gurkmeja

10 dl vatten

1 msk neutral olja

1 tsk hel spiskummin

1 lök, finhackad

6–10 vitlöksklyftor, finhackade

½ tsk chilipulver

Tadka

1 msk neutral olja

½ tsk bruna senapsfrön

4–6 vitlöksklyftor, tunt skivade

1 hel torkad röd chilifrukt

Servering

kokt ris eller roti/chapati, sida XX

1. Skölj linserna och håll ner i en kastrull tillsammans med gurkmeja och vatten. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter tills linserna är mjuka. Du kan mixa sönder cirka en fjärdedel av linserna till en puré med hjälp av en stavmixer för en krämigare dal.

2. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs spiskummin tills den får fint med färg.

3. Rör ner lök och vitlök. Låt fräsa med i några minuter så att löken mjuknar och börjar få färg. Krydda med chili. Rör sedan ner i linserna.

Tadka

1. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs senapsfröna tills de börjar "poppa".

2. Rör ner vitlöken och chilin och låt fräsa med tills vitlöken får fint med färg.

3. Häll tadkan över dalen och servera.

4. Servera med kokt ris eller roti/chapati.

VEGO:s dryckestips

The Fox and
the Grapes

Pris: 89 kr

Art nr: 2362



Psst...
Tadka är en teknik man använder sig av då man steker på allt från kryddor till lök, ingefära, chili och tomat till en smakrik röra som sedan får smaksätta dalen.



PUNJABI CHOLE KIKÄRTSGRYTA MED SVART TE

4 portioner  

Chole är en Punjabi-klassiker och bland det godaste vi båda vet. Chole betyder kikärta och även om du kanske tycker att det låter jobbigt så ligger hela hemligheten i att du kokar kikärterna själv med te och kryddor. Det är det som ger dem den mörka färgen och mustiga smaken. Chole kan serveras med ris eller roti/chapati, men klassikern är med det friterade brödet bhatura. Säg chole bhatura till någon från Punjab och det kommer att glittra i ögonen på dem. Första gången jag överraskade Aman med chole bhatura en söndag när han kom hem efter ett besök i sikhtemplet så började han gråta av lycka. Det var så himla fint.

Kikärterna

3 dl torkade kikärter
10 dl vatten
2 tsk svart te, eller en tepåse
2 torkade röda chilifruktar
1 bit kanelstång
2 gröna kardemummakapslar eller
6 kardemummakärnor
2 lagerblad

Masala

2 msk neutral olja
1 tsk hel spiskummin
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade eller rivna
2 msk riven färsk ingefära
2 gröna chilifruktar, finhackade
1 tsk gurmekja
1 tsk mald koriander
1 tsk garam masala
1 tsk torkat mangopulver, kan uteslutas
½ tsk chilipulver
1 tsk salt
2 tomater, hackade (eller 2 dl krossade tomater)
1 msk tomatpuré

Serivering

rödlök, tunt skivad
ingefära, fint strimlad
färs koriander
kokt ris eller bhatura

Kikärterna

1. Blötlägg kikärterna i 12 timmar eller över natten.
2. Skölj kikärterna och håll ner i en kastrull. Håll på vattnet och lägg ner teet i en tekula eller tepåsen, chili, kanelstång, kardemumma och lagerblad.
3. Koka upp och låt sjuda i 1-1 ½ timme. Kikärterna ska bli riktigt mjuka. Om du märker att vattnet kokar bort så håll på lite extra, det ska aldrig bli torrt i kastrullen.

Masala

1. Hetta upp oljan i en gryta.
2. Fräs spiskummin tills den får fint med färg.



3. Rör ner lök, vitlök, ingefära och grön chili. Låt fräsa med tills löken mjuknar.

4. Krydda med gurmekja, mald koriander, garam masala, mangopulver, chili och salt. Låt fräsa med i en minut.

5. Rör ner tomat och tomatpuré och låt fräsa med i 3-5 minuter tills tomaten börjar mörkna i färgen.

6. Håll ner kikärterna tillsammans med kokvattnet. De ska inte vara helt täckta av vätska, men nästan. Behövs det mer vätska kan du tillsätta vatten. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter utan lock tills allt tjocknar till en härlig gryta. Du kan mosa sönder en del av kikärterna med en slev eller mixa lätt med en stavmixer för en ännu krämigare chole.

7. Toppa med rödlök, ingefära och koriander. Servera med ris eller bhatura.

godast nyfriterat. Degen ska kavlas ut ganska tunt, annars puffar den inte upp till en boll. Med det sagt är det inte hela världen, det kommer ändå att smaka supergott.

4 ½ dl vetemjöl special

1 msk neutral olja

½ tsk salt

1 dl yoghurt med riktig bakteriekultur,
t ex soja- eller havreyoghurt

1 dl vatten

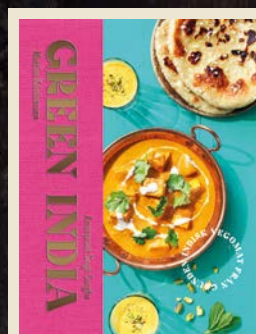
2 liter neutral olja att friteras i

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Knåda i 5 minuter. Plasta in och låt degen vila i 1-2 timmar.
2. Hetta upp oljan till 180 grader i en gryta eller tjockbottnad kastrull. Testa med en kökstermometer.
3. Dela under tiden degen i 10 delar. Rulla till bollar och kavla sedan ut tunt.
4. Droppa ner 1-2 rundlar i taget i den heta oljan och använd en hålslev för att skopa den heta oljan över bröden. Så fort det börjar bildas bubblor på undersidan av degen så vänder du på dem. Friteras klart.
5. Låt rinna av på en kökshandduk eller hushållspapper. Servera genast.

BHATURA FRITERAT SYRAT BRÖD

8 st 

Bhatura är ett friterat bröd som görs på en lätt fermenterad deg vilket ger en härlig syra. Det paras traditionellt ihop med kikärtsgrödan chole och är



I *Green India* bjuder Mattias och Aman på mat från olika delar av Indien för att ge ett smakprov på all indisk vegetarisk mat som finns där ute. Det är klassiker blandat med rätter som nog är nya för många. Grytor, paneer, dals, desserter, bröd, smårätter, drinkar och mycket mer.



SHAHI TUKDA INDISK BRÖDPUDDING

4 portioner

För nötfritt alternativ, uteslut nöterna

Det här är barndomsminnen till max för många indier och det är väldigt lätt att förstå varför. Den här desserten är nämligen barnsligt god. Den består av en mjölkig sås, rabdi, som toppas med stekt bröd som har doppats i sockerlag. Som lyxiga indiska fattiga riddare eller en lika lyxig brödpudding.

Rabdi

4 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

3 dl grädde, t ex havre-, soja- eller kokosgrädde

¾ dl strösocker

2 tsk majsstärkelse

en nypa saffran

Sockerlag

1 dl strösocker

2 dl vatten

½ tsk stött eller mald kardemumma

½ tsk rosenvatten, kan uteslutas

8 skivor vitt bröd

neutral olja eller smör att steka i,
t ex mjölkfritt

Servering

2 msk hackade nötter, t ex mandel
och pistagenötter

Rabdi

1. Häll ner mjölk och grädde i en kastrull. Koka upp och låt koka tills det har reducerats till hälften. Rör om då och då.

2. Rör ner sockret och en nypa saffran. Vispa även ut majsstärkelsen i lite av rabdin och vispa ner. Låt sjuda i ytterligare 5 minuter under omrörning så att såsen tjocknar något.

Sockerlag

Koka upp strösocker, vatten, kardemumma och rosenvatten i en kastrull. Låt koka tills sockret har löst upp sig helt.

Servering

1. Skär bort kanterna på brödsnivorna och dela dem på diagonalen till trianglar.
2. Stek brödtrianglarna i generöst med olja eller smör så att de får fin färg på båda sidor.
3. Vänd brödsnivorna i sockerlagen.
4. Häll ut rabdin på ett serveringsfat. Lägg brödsnivorna över och avsluta med att strö över hackade nötter.



VEGO:s dryckestips

Spier Signature
Sauvignon blanc
semillon

Art nr: 2234

Pris: 79 Kr



SHAHI PANEER KUNGLIG PANEER

4 portioner 

För nötfritt alternativ, ersätt cashewnötterna med grädde

Det här är en riktig klassiker, inte bara i Indien, utan även hemma hos oss. Shahi betyder »kunglig« och den har en lite lyxigare sås med både cashewnötter och grädde. Hemligheten ligger verkligen i såsen, som är så smakrik och krämig på samma gång. Du kan verkligen bara tärna paneer eller tofu och vända ner i såsen, så god är den, men vi gillar att steka på den lite först.

2 msk neutral olja
400 g paneer eller fast tofu

Masalasås

1 msk neutral olja
½ tsk hel spiskummin
2 kryddnejlikor
1 lök, finhackad

5 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk finhackad ingefära
½ tsk chilipulver
½ tsk gurkmeja
½ tsk garam masala
¼ tsk mald kanel
3 tomater, hackade (eller 3 dl krossade tomater)
½ dl cashewnötter
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl vatten
1 tsk salt
1 msk torkade bockhornslöverblad, kan uteslutas

Servering

kokt ris eller roti/chapati, sida 48

Tärna paneer/tofu och fräs den i oljan tills den får fint med färg. Lägg över på en tallrik så länge.

Masalasås

1. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs spiskummin och kryddnejlika tills det får fint med färg.

2. Rör ner lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa på tills löken mjuknar. Krydda sedan med chilipulver, gurkmeja, garam masala och kanel.
3. Rör ner tomaterna och låt fräsa med i någon minut tills de mjuknar och mörknar i färgen.
4. Håll ner allt i en blender tillsammans med cashewnötter, grädde och vatten. Mixa till en slät sås. Du kan även ta hjälp av en stavmixer.
5. Håll tillbaka såsen i pannen och blanda ner paneer eller tofu. Låt allt puttra på i några minuter så att såsen tjocknar och smakerna koncentreras.
6. Smaka av med salt och strö över de torkade bockhornslöverbladen.
7. Servera med ris eller roti/chapati.

Psst... Paneer är en indisk ost som du enkelt kan göra själv. Vi har ett recept i vår bok, men du kan även kolla in det på indianenough.se. Vill du inte göra egen går det bra att ersätta med fast tofu som också är väldigt neutral i smaken.



Känd från MAX

Med LikeMeat kan du äta det du älskar fast utan det dåliga samvetet. Några som också skriver under på det är Max som sålt våra produkter i flera år.

Nu tar vi steget vidare till mataffären. Du hittar oss nu på COOP.

MAX

Crispy No Chicken Burger

Baserat på soja

Nu kan du göra din egen MAX-måltid hemma! Krispiga panerade växtbaserade burgare gjorda på sojaprotein från LikeMeat.



Antal

2ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g



Crispy Nuggets

Baserat på soja

Nu kan du göra din egen MAX-måltid hemma! Krispiga panerade växtbaserade nuggets gjorda på sojaprotein från LikeMeat.



Antal

8ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g

So good it's good

LIKE
MEAT

MAX

coop

Facebook:
likemeatnordic

Instagram:
likemeatnordic



Laga svamp med Martin Nordin

Vi är gigantiska fans av **Martin Nordin** och älskar hans tidigare böcker *Gröna burgare* och *Eld rök grönt*. Nu är det dags för svamp, och få kan skapa magi i köket som Martin. Här kommer några recept ur hans bok *Laga svamp* som alla svampälskare borde inhandla.

RECEPT OCH FOTO: MARTIN NORDIN

KRÄMIG PASTA MED CHAMPINJONER OCH BRYSSSELKÅL

6 personer 

Här kommer en spännande pasta som får sin fyllighet från bland annat cashewsmör och näringsjäst. Svampen får sällskap av krispigt stekt brysselkål. En riktig fullträff!

Psst... Svampbuljong

I Martins bok har han recept på en egen svampbuljong, men annars går det bra att köpa färdig.

600 g champinjoner
300 g brysselkål, halverade
3 msk rapsolja

Krämig pasta

600 g pasta, t ex campanelle
2 msk rapsolja
1 dl finhackad schalottenlök
1 msk finhackad vitlök
1 msk vitvinsvinäger
1 dl svampbuljong
1 msk cashewsmör
1 tsk näringsjäst

Till servering

gräslök, tunt skuren
vattenkrasse
flingsalt

1. Börja med pastan. Koka den enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Häll oljan i en kastrull och sätt den på medelvärme. Lägg i lök och vitlök och stek tills löken är mjuk utan att den tar färg.
3. Häll i vinägern och låt den koka in, i cirka 10 minuter.
4. Blanda i buljong, cashewsmör samt näringsjäst och rör om några gånger. Tillsätt pastan och fortsätt röra så att allt blandas ordentligt. Sänk värmen något och låt sjuda tills allt har reducerats ner och vätskan är borta.
5. Ansa och skiva svampen. Hetta upp olja i en stekpanna på hög värme. Lägg i svampen medan du hela tiden rör om i pannen. Stek svampen tills den får fin färg, i cirka 10 minuter. Lägg svampen i kastrullen med pastan och rör om.
6. Häll i lite mer olja i stekpannan, lägg i brysselkålen och stek dem först på snittsidan tills de får färg. Sänk värmen en aning, vänd dem och stek vidare ett tag. Stek dem i oljan i ytterligare cirka 10 minuter, samtidigt som du rör om då och då, tills de är krispiga i bladen och något mjuka rakt igenom. Lägg upp på galler och låt oljan rinna av.
7. Lägg en generös skopa pasta och svamp på varje tallrik, följt av brysselkålen. Toppa med gräslök, vattenkrasse och lite flingsalt.



VEGO:s dryckestips

Carpone Durif

Pris: 99 kr

Art nr: 2623



PORTABELLO OCH FLOWER-SPROUTS MED GRÄSLÖK OCH SÖTPOTATISPOMMES

6 personer 

Den stekta portabellon och flowersproutsen i all ära, men har du inte testat att göra en karljohanmajonnäs är det dags nu. Så himla gott!

600 g portabello

300 g flowersprouts (en korsning mellan brysselkål och grönkål)

2 msk rapsolja

salt

svartpeppar

Sötpotatispommes

800 g sötpotatis

1-2 liter jordnötsolja

1 ½ msk majsstärkelse

Karljohanmajonnäs

1 dl kikärtsspad

1 msk karljohanpulver

1 msk dijonsenap

2 tsk vinäger, gärna Le Baume de Bouteville

1 tsk salt

1 krm mald svartpeppar

5 dl rapsolja (ej kallpressad)

Till servering

gräslök, finskuren

flingsalt

karljohanmajonnäs

1. Börja med sötpotatispommesen. Skala och skär sötpotatisen i stavar, cirka 0,5 cm tjocka. Lägg dem i en bunke med kallt vatten i 30 minuter. Sila av vattnet och lägg stavarna på en kökshandduk och torka dem helt torra.

2. Häll oljan i en kastrull med höga kanter och hetta upp den till 160 grader. Friterar en tredjedel av sötpotatisstavarna åt gången, i cirka 4 minuter per omgång. Putta runt dem med en hålslev under tiden. Lyft upp dem och lägg över i ett durkslag av metall och låt rinna av. Rada upp dem på en plåt när de har svalnat en aning och pudra majsstärkelsen över.

3. Lägg några lager hushållspapper i en skål. Hetta upp oljan igen tills den har en temperatur på 200 grader. Dra ner värmen till medel och försök hålla

temperaturen på 200 grader så gott det går.

4. Friterar en tredjedel av sötpotatisstavarna åt gången, i 3-4 minuter eller tills de är gyllene. Vänd runt med en hålslev under tiden. Lägg sötpotatisstavarna på hushållspappret så att överflödigt fett sugts upp. Salta och vänd runt.

5. Ansa och skär portabellon i 1 cm tjocka skivor. Hetta upp oljan i en stekpanna på hög värme tills den börjar ryka. Lägg i svampen och stek hårt på båda sidor så att den börjar få färg, i cirka 5 minuter. Lägg i flowersproutsen och sänk till medelvärme. Slunga svampen och flowersproutsen tills de får fin färg, i cirka 10 minuter.

6. Lägg lite portabello och flowersprouts på varje tallrik och toppa med gräslök och flingsalt. Servera med karljohanmajonnäs och sötpotatispommes.

Karljohanmajonnäs

1. Lägg alla ingredienser till majonnäsen utom rapsoljan i en bägare eller hög och smal bunke. Mixa med en stavmixer tills allt är blandat.

2. Placera stavmixern i botten av bunken och tillsätt rapsoljan i en tunn stråle samtidigt som du mixer (håll mixerstaven stilla i botten på bunken). När du märker att majonnäsen börjar sätta sig drar du stavmixern uppåt. Fortsätt mixa till en bra konsistens.



I Martin Nordins bok *Laga svamp* (Bonnier Fakta) trolas det med en massa olika svampar i inspirerande och galet vackra rätter. Det kokas, steks, ugnstorkas, grillas, friteras och torkas. Ett måste för svampälskaren och veganskt så när som på honung i något recept.



KARLJOHANSRISOTTO MED CASHEWSMÖR

6 personer 

Risotto är svårt att tröttna på, speciellt när den är fylld med svamp! Här toppas den med en smakrik kryddmix som lyfter rätten till nya höjder.

4 msk cashewsmör
3 msk olivolja
1 liter vatten

Risottomix

ca 30 g torkad karljoan
4 ½ dl arborioris
30 g torkad lök eller lökpulver
2 tsk torkad persilja
2 tsk torkad ramslök
1 msk buljongpulver
1 tsk salt

Kryddmix

1 tsk torkad libbsticka
1 msk näringsjäst
1 tsk torkad citronzest
½ tsk svartpepparkorn
½ tsk korianderfrön
½ tsk sichuanpeppar
1 tsk havssalt

1. Börja med att blanda ihop ingredienserna till risottomixen. Mortla kryddorna till kryddmixen.
2. Värm upp oljan i en stekpanna på medelvärme. Lägg i risottomixen och stek tills riset är glansigt, i cirka 10 minuter. Vänd då och då så att det inte bränns.
3. Sänk värmen, klicka i cashewsmöret och rör runt. Häll i 7 dl vatten och krydda med lite av kryddmixen. Låt koka i 15-20 minuter. Fyll på med vatten då och då medan det kokar samman, cirka 1 dl var femte minut.
4. Lägg en generös hög risotto på varje tallrik, ringla över lite olivolja och toppa med kryddmixen efter smak.



VEGO:s dryckestips

Les Pious

Pris: 89 kr

Art nr: 2469



finns i
COOP



@ simplyvnordic

Stora
coop coop

coop KONSUM

Med en känsla av INDIEN



Lunchbox

En "tiffin" är en typisk indisk matlåda med flera våningar så att man får plats med flera olika rätter. Smidigt, praktiskt och dessutom riktigt snyggt. Den här boxen är tillverkad i rostfritt stål med ett mandalamönster etsat i locket. ECO-lunchbox Tri Bento kostar 419 kr på rekoshoppen.se.



Lys upp

Nu när det blir mörkare ute är det alltid fint att lysa upp med en lykta med ett vackert utskuret mönster. Finns i flera färger och storlekar på Indiska. Just den här kostar 299 kr.



Kantha kudde

Telling Stories har flera kuddar sydda av vintagetyger från Indien. Färgglada med spännande mönster. Gå in på hemsidan för att se hela sortimentet. En kudde kostar 195 kr på tellingstories.se.

Jag tänkte att det skulle vara kul att dela med oss av några redskap och prylar som är vanliga i indiska hem, samt andra dekorativa saker som kan vara fint att ställa fram för att få en lätt indisk touch. En liten känsla av Indien helt enkelt.



En dabba är en box med små skålar för att förvara kryddor, traditionellt de kryddor du använder mer frekvent, som hel spiskummin, chili, gurkmeja, garam masala m.m. Den här vackra dabban kostar 295 kr på tellingstories.se.



Thali

Den traditionella indiska tallriken med flera olika fack för t ex ris, dal och en grönsaksrätt. Det här är en enkel variant som man självklart kan servera annan mat i också. Tallriken från A Slice of Green kostar 109 kr på jordklok.se.



Bord i mangoträ

Vill du skapa en indisk känsla i hemmet så kolla in det här vackert turkosa bordet gjort i massivt mangoträ. Bence soffbord kostar 1 299 kr på Trademax.

Chaiglas

Chai dricks oftast i lite mindre glas, och inte i gigantiska latteglas som på caféer. Här är några riktigt små och fina chaiglas (11 cm höga).

De kostar 25 kr/st på soulsofie.com.



Tryckkokare

Tryckkokare är ett måste i indiska hem, om det så är för ris eller en dal. Det är inte lika vanligt i Sverige men väl värt att testa. Du halverar tiden på bland annat baljväxter så att du kan få middagen klar på en halvtimme. Det finns flera olika, bland annat Tefal Secure 5 för 659 kr.



Tre instakonton du måste kolla in! @shivesh17

Shivesh är en självlärd bakfantast som har släppt flera böcker och allt, exakt allt, ser fantastiskt ut. Det är en blandning av bakverk från hela världen, men inte sällan med en indisk touch.

@chefpmistry

Queer, aktivist och kock. Kontot har mer fokus på Preeti Mistry själv, men så härligt att följa. Kolla även in Preetis fantastiska kokbok *The Juhu Beach Club Cookbook*.

@chetnamakan

Chetna har släppt flera böcker och varit med i många tv-program i Storbritannien. Jag är ett galet stort fan och hon delar med sig av så många godsaker på sin Insta att det är lätt att fastna.

STOLT HUVUDSPONSOR



SVERIGES
Mästerkock
VIP

Jösses, vilken oskillnad!



Nu är det lättare än någonsin att äta mer växtbaserat. Våra Gurtar smakar som yoghurt och vår Cooking Fraiche fungerar som crème fraiche. Den stora skillnaden är att våra produkter är 100% växtbaserade och dessutom laktosfria. Prova nu!

Planti
Det goda växtmejeriet



ÅRSTIDERNA

JORDEN KALLAR



Årstidernas två växtbaserade matkassar Veganska Matkassen och Glutenfria Vegankassen har Djurens Rätts märkning I'M VEGAN. Prova nu och få 20% rabatt vid start av en prenumeration.

Uppge VEGOMAGASINET på arstiderna.com

10 FAKTA OM *Indien*

Gul curry, tikka masala, äta med händerna och hur man använder chutney. Det finns många idéer och föreställningar kring indisk mat, både sanna och försvenskade. Här kommer 10 punkter om indisk mat och matkultur.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON



Indisk mat tar inte tid

Det är inte alla rätter inom det omfattande indiska köket som tar fyra timmar att laga. De flesta är riktigt snabbmat, som en enkel dal eller palak paneer. Okej, en riktigt bra biryani tar sin lilla tid, men det finns många betydligt enklare och snabbare rätter att laga på nolltid.



INDISK MAT INNEHÅLLER INTE CURRYPULVER

De flesta verkar tro att "curry" är en indisk maträtt och att "currypulver" är nyckelingrediensen i varje sådan rätt. Men inget kan vara längre från sanningen. Faktum är att du inte finner några äkta indiska rätter med currypulver – det är nämligen en brittisk uppfinning.



Maten serveras ofta på en tallrik med små fack, en så kallad thali,

DET FINNS INGA FÖRRÄTTER

Tvärtemot vad folk brukar tro så äter vi inte vår mat i någon viss ordning. Maten serveras ofta på en tallrik med små fack, en så kallad thali, där själva maten serveras före desserten. Men inte ens det gäller varje dag, utan ofta är det helt enkelt en dal, sabzi (grönsaksrätt) och lite yoghurt man får. Det man ser under "indiska förrätter" på restaurangmenyn är allt som oftast snacks och/eller street food.



{Är alla i Indien} vegetarianer?

De senaste 30 åren har vegetarianismen i Indien gradvis urvattnats. Det är nu bara runt tre av tio indier som uppger att de är vegetarianer, och en nationell undersökning från 2016 visade att över hälften av alla mellan 15 och 34 år äter kött.

I studien National Family Health Survey fann man att bara 30 procent av kvinnorna och 22 procent av männen kallar sig vegetarianer. Det finns även fler studier som har påvisat att en relativt liten minoritet faktiskt lever som vegetarianer.

Och de här siffrorna kan mycket väl ligga i underkant. Det sägs att indier ofta underrapporterar sin köttkonsumtion på grund av religiösa och kulturella stigma.



ROTI/CHAPATI INDISKA TUNNBRÖD

6 st

Roti, eller chapati som många känner till det som, är det vanligaste brödet i indiska hushåll. Det äts varje dag till allt från dals och grytor till grönsaksrätter. När du har lärt dig hur degen ska kännas kommer du inte behöva ett recept, det är bara att gå på känsla.

3 dl chapatimjöl eller fullkornsvetemjöl
½ tsk salt
ca 1 ½ dl vatten
1 tsk neutral olja

1. Blanda mjöl, salt, vatten och olja i en skål. Ta lite vatten i taget och arbeta ihop till en smidig deg. Knåda i ungefär 5 minuter, men det är inte så noga. Degen ska kännas lite klabbig i början, men kommer att bli mindre klabbig av att du knådar den. Det ger även mjukare rotis i slutändan.
2. Dela degen i 6 delar. Rulla till bollar med händerna och vänd i mjöl. Skaka bort överflödigt mjöl och kavla sedan ut degen till tunna rundlar.
3. Hetta upp en stekpanna och stek bröden gyllene på båda sidor, ungefär 30 sekunder per sida.

VETT OCH ETIKETT SOM GÄST

Om du har blivit hembjuden på middag hos en indier kommer det förmodligen att gå till så här: Maten serveras oftast inte direkt. I stället brukar man börja med några drinkar tillsammans med friterade snacks. Därefter meddelas att maten är klar. Alla tvättar och torkar händerna och fortsätter sen till bordet. Så länge du inte befinner dig långt ute på landet så äter de flesta familjer vid ett matbord, inte på golvet!

Med all denna artighet skulle man kunna tro att det är extremt ohysat att rapa. Men nej, inte alls! Faktum är att det i vissa delstater anses ofint att inte rapa. Där är rapen ett tecken på att man verkligen har njutit av måltiden.



Man äter med händerna

Att äta med händerna är en trevlig upplevelse och knappast något nyskapande påfund. Vi har inte alltid haft gafflar och det mesta av den indiska maten är gjord för att ätas utan bestick. Använd händerna för att riva loss en bit chapati och skopa upp allt från krämiga kormas till enkla dals eller kryddiga kikärter. Det är en del av matupplevelsen, så ta vara på den.

Indisk mat är inte tung

Indisk mat, särskilt den som lagas i hemmen, ska inte förväxlas med de flottiga, tunga rätter man kan hitta på restauranger och festivaler. De små hushållen är stolta över sin lätta och närande "ghar ka khana", eller hemlagade mat, som vi äter till vardags. Vi indier sparar ofta de feta, tunga rätterna till festmat eller när vi äter ute.

Din chutney är ingen dipp

Säg det högt så att alla hör: Chutney är inte hummus! Naan är inte pita! De små skålarna med chutney som du får på indiska restauranger är inte en dipp. Chutney kan snarare liknas vid ketchup och senap. Det är ett tillbehör som hjälper till att förstärka och balansera smakerna i rätten, inget man skopar upp med ett chips.

Chicken tikka masala är inte en äkta indisk rätt

Chicken tikka masala är ett brittiskt påfund som felaktigt har stämplats som en indisk rätt. Men det är alltså en brittisk curry, möjligtvis med butter chicken eller murg makhani som avlägsen inspiration.

Pratar du
indiska?

Pratar du indiska?

Jag får den här frågan så ofta. Indiska är inget språk! Jag själv pratar punjabi och hindi och det finns 22 erkända språk i Indien. /Aman

A woman with dark hair, wearing a black top and a large gold earring, is smiling and looking upwards. She is surrounded by lush green foliage, with sunlight filtering through the leaves, creating a warm and serene atmosphere.

YOGA SOM GER KRAFT

Allt fler intresserar sig för yoga och du kan ta del av flera olika former både på yogastudior och gym. Men yoga är så mycket mer än bara det fysiska och vi tog ett samtal med **Anjali Harayna** om yoga som ett verktyg för att förstå sig själv och världen.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: MARIA STENSTRÖM

”Det kan vara ett sätt att stärkas och få kraft till att möta de yttre utmaningar som livet så frikostigt bjuder på”

Anjali Haryana växte upp med sina indiska föräldrar i Bromölla i nordöstra Skåne. Hennes pappa kom till Sverige under tidigt 60-tal. Då var en indier i Sverige något sällsynt. Den indiska kulturen präglade uppväxten på olika sätt och det vegetariska köket var kutym i hemmet, något som tillhörde ovanligheten i Sverige och upplevdes som udda på den tiden. De flesta kryddorna, som bland annat gurkmeja, spiskummin och ingefära, hämtades direkt från Indien under deras besök.

– Sedan var det ransonering som gällde. Jag minns hur mamma och pappa förvarade ingefäran i frysen och hur noga de var med hur den skulle användas. För när den sedan var slut tog det tid att få tag på mer.

Anjalis föräldrar inspirerade till hennes stora intresse för samhällsfrågor, religion, filosofi och dans.

– Identitetsfrågan var viktig under min uppväxt i och med att jag inte tillhörde normen. Jag ville passa in, men i själva verket handlade det om tillhörighet. Detta resulterande i ett sökande och många frågeställningar som öppnade upp mig för bland annat filosofi och yoga.

YOGANS NÄRVARO HAR varit viktig i Anjalis liv.

– Yoga har handlat om att komma i kontakt med och lära känna mig själv. Att i sökandet av en identitet inse att jag är lika mångfacetterad som det finns gudar i Indien. Och att i paradoxen om identitet lära sig skapa en förening i det som jag kan uppleva som motstridigt, fantastiskt och mindre fantastiskt hos mig själv. Yogan har lärt mig olika sätt att relatera, både till mig själv och till andra. Det har varit ett förhållningssätt och en inbjudan till en fördjupad upplevelse av mig själv i relation till världen.

Många former av yoga har introducerats och hatha yoga har blivit populär. Numera finns den överallt i olika varianter, både på gymkedjor och olika yogastudior. Men yoga behöver inte nödvändigtvis bara vara kopplat till den fysiska kroppen, så som den upplevs på ett gym eller en studio. Yoga kan utövas genom kroppen i form av hängivelse, handling och socialt engagemang, och kunskap i form av urskiljning och förståelse. En ökad medvetenhet kan förvärras på olika sätt.

– Yoga kan erbjuda en möjlighet till att

Anjali Haryana

Yogalärare som har studerat filosofi, psykologi, dans, religion, ayurveda, kinesisk medicin, tibetansk buddhism m.m. Läs mer på:
www.anjaliharyana.com
www.rasayoga.com
www.malmo.se/oppna-malmo

uppleva en helhet och holism, där en ökad förståelse för en själv kan bidra till en ökad förståelse för världen. I detta är den fysiska kroppen viktig. Genom den går det att upptäcka och transformera olika energitillstånd, möjligheter, öka fysiskt och mentalt välmående och väcka kreativitet. Hur kroppen behandlas påverkar hur jag hanterar allt annat. Men ”min hälsa” är en del av ett större hälsokoncept och en helhet som vi alla ansvarar för. Att ta hand om jorden och varandra är en del av det större hälsokonceptet. Därför krävs det träning av många olika slags muskler utöver de posturala, som bland annat närvaromuskeln, empatimuskeln, toleransmuskeln o.s.v.

ATT BARA VARA i sin egen personliga utveckling är ett halvt andetag. Att bara vara ute i världen är ett halvt andetag. Ett helt andetag är att öka förståelsen om sig själv och förståelsen till att vara en människa i relation med andra.

Vad är den största missuppfattningen kring yoga?

– Enligt mig så är det förväntningen om att det bara finns ett sätt som gäller ALLA. Att yoga är som att baka en kaka efter ett recept, där samma ingredienser gäller för alla. Det är ett ord som har och haft olika betydelse i olika kontexter och sammanhang. Och även konsumtionen, att man ska ha rätt matta och rätt kläder o.s.v. Det handlar inte om att förneka eller fransäga sig sina behov, utan att faktiskt förstå dem. Att våga ställa frågor och urskilja. Jag tror att det är viktigt att börja fråga sig själv om utövandet handlar om normen kring hur det bör ”se ut” och göras och kanske mer börja utforska vad det innebär just nu för ens eget liv.

Hur kan man använda yoga?

– Det kan vara ett sätt att möta sig själv och skapa en relation till delar hos sig själv

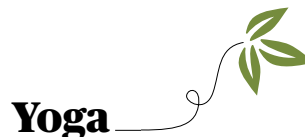
som kan ha förnekats, förkastats och som har kommit i skymundan, som till exempel ilska. Många av oss tror det är nödvändigt att koppla bort sin ilska, men det är en nödvändig ingrediens i livet. Endast när ilska förkastas eller inte tränas upp blir den destruktiv. Ilska som tränas är en kraft och i samverkan med medkänsla så skapar den förändring. Mycket förändringsarbete har satts i gång av människor som har varit arga och kanaliserat det tillsammans med en god dos medkänsla.

Yogan ger kraft att vända sig emot det som upplevs obehagligt och möta det med sin kropp-sinne-själ. Det kan vara ett sätt att möta en inre konflikt och tvivel som skapar frågor och som även påverkar den fysiska kroppen. Yogan kan vara ett sätt att bemöta sin kropp på olika sätt. Förlösa spänningar i axlar, hjälpa till att stärka muskler, påverka blodtrycket, pulsen, sinnesstämningen m.m. Det kan vara ett sätt att stärkas och få kraft till att möta de yttre utmaningar som livet så frikostigt bjuder på. Det kan även vara ett sätt att bemöta andra, genom att lyssna, lära sig om likheter och olikheter och engagera sig i världen.

Det erbjuder ett existentiellt samtal med och om mig själv och även möjligheten att göra det gemensamt med andra. Det erbjuder existentiella frågeställningar i olika form som inkluderar kropp-sinne-själ-värld och det är en inbjudan till ett rikare liv.

Yoga är inte en trend för Anjali, utan en levande process.

– För mig är det en process till en ökad förståelse och frihet som kräver daglig ”övning” i mötet med mig själv och världen. Jag ser det som en oerhörd möjlighet och ett äventyr som jag inte tänker låta gå förlorat.



Yoga

I Indien har man hållit på med yoga i över 5 000 år. Den har tagit sig lite olika uttryck genom åren men fokus har varit på meditation, att blicka inåt och att koppla bort sig själv från världsliga ting. Den moderna yoga som vi känner till i västvärlden fick sitt stora genomslag under 60- och 70-talet och har ett större fokus på den fysiska, med ställningar och avslappning. Idag kan du ta del av flera olika sorters yoga både genom studior, gym, appar och Youtube.

Detta är en
annons från
Svenskt Sigill



Hållbarhet på riktigt
Råvaror från svenska gårdar som gör
allt för att minska sin klimatpåverkan.

Förpackningen är en skitsak

När det gäller klimatpåverkan från mat så är det innehållet som räknas. För de allra flesta produkter är förpackningens klimatpåverkan en mycket liten del av de totala växthusgasutsläppen från ett livsmedel. Här ovan ser du klimatpåverkan från en gurka.

Så här kan du bidra till minskad klimatpåverkan:

1. Ät upp allt. Matsvinn är så onödigt.

2. Se upp med mängden ost. Köp gärna klimatcertifierad.

3. Köp mat märkt med Svenskt Sigill Klimatcertifierad.

I vår klimatcertifiering ingår nästan inga regler om förpackningar. Men det finns faktiskt en vettig anledning till det. Det är innehållet som räknas när det gäller klimatavtryck. Många företag vill att du ska tro att en minskning av klimatavtryck för förpackningen av maten är en fantastisk bedrift men allt som oftast är det knappt mätbart när man tittar på hela produkten. Om ett företag minskar klimatavtrycket för sin förpackning med -30% så är det spott i havet i jämförelse med effekten de kunde få om de klimatcertifierade sin odling. Eller

jämfört med effekten om du åt upp precis allt som du hade köpt hem och minskade ditt matsvinn.

Inte för att vi är emot att företag minskar klimatpåverkan från sina förpackningar men de kanske borde prata mer om det som faktiskt gör skillnad i stället?

Här kan du se förpackningens klimatavtryck i förhållande till odling och transport för en gurka. Effekten är liknande för många grönsaker och frukter men även för ost och bröd till exempel. De stora klimatavtrycken kommer från lustgas-

avgång från mark, gödsling och energianvändning. Om vi jobbar med de här stora utsläppskällorna blir effekten i kilo växthusgasutsläpp så mycket större.

Sedan ska vi inte glömma att det kan finnas andra hållbarhetsproblem med förpackningar som till exempel plast i naturen. Det är inte bra och det är något som vi hoppas kunna jobba mer med i framtiden. Men ur klimatsynpunkt är det fortfarande innehållet som räknas.

Läs mer om vår resa mot en hållbar framtid på www.svensktsigill.se.

MODE & SKÖNHET



LÅT POLOTRÖJAN STICKA UT

Polotröjan är riktigt snygg att bära under ett annat plagg, gärna i någon kontrasterande färg som gör att den sticker ut. Här hittar ni modellen "Glaan" för 710 kr på armedangels.com.



HYLLNING TILL NATURENS SKÖNHET

Fantastiska smycken från märket Annele som görs för hand i Finland. Örhänget "Lingonberry Beret" är gjort av guldpläterat silver och har utsökta små glaspärlor i rött och grönt, en vacker hyllning till naturens skönhet. Kostar 1 300 kr på annele.world.



DJURVÄNLIGA COWBOY BOOTS

Varje garderob borde innehålla ett par coola djurvänliga cowboy boots som blir en självklar krydda till varje outfit. Märket "Good Guys Don't Wear Leather" gör ursnygga boots och hos Green Laces hittar du modellen "Lucky" för 1 950 kr.



SOLGLASÖGON MED ATTITYD

Matt and Nat fortsätter att leverera veganskt stilsäkert mode i toppklass. Även om sommaren är bakom oss måste jag tipsa om solglasögonen "Charlet" som är hur coola som helst. Kostar ca 600 kr på mattandnat.com.



FÖR DIG SOM INTE KAN FÅ NOG AV AVOKADO

Nu kan du njuta av avokadons välgörande egenskaper i form av krämiga produkter från kroppsvårdsserien Avocado, lanserad av The Body Shop. En av mina favoriter är "Avocado Body Butter". Kostar 195 kr/200 ml på thebodyshop.se.



STICKAD TRÖJA FRÅN INDISKA

Stickad tröja i mjuk bomullsmix från Indiska, ett elegant basplagg att bära i höst. Du hittar den på indiska.se för 399 kr.

SKÖNA OCH SNYGGA JEANS

Jeansmodet den här säsongen är löst sittande byxor med hög midja, gärna i en utsvängd modell. De här jeansen i tvättad denim hittar du på H&M och de kommer från deras Conscious-kollektion. Kostar 399 kr på hm.se.

VADDERAD DUNFRI LÄTTVIKTSVÄST

En klassisk väst är ett perfekt köp inför kyligare höstdagar. Kan både användas över en stickad tröja eller under jackan för dig som vill hålla dig varm. Denna lättviktsväst är vadderad av polyester och kostar 199 kr på H&M.



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.

Skapad av naturens bästa

Säkerställer ett dagligt tillskott av viktiga vitaminer och mineraler*

Multivitamin och mineraler

Multikomplex baserat på naturliga ingredienser och lättabsorberande, aktiva former av vitaminer och mineraler av hög kvalitet. Speciellt utvecklad för dig som äter en växtbaserad diet men kan tas av vem som helst.

Puori V finns i återvinningsbara förpackningar, är vegancertifierade och alltid testade och certifierade av tredje part för renhet och kvalitet.

För dig och miljön.



* Du kanske vill överväga att komplettera med extra magnesium och kalcium.
Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil.

TREND- SPANING



WTF BOOKS

Receptsamlingar. Var ska man ha dem? Och när ska man hinna laga mormors avancerade paj? WTF Books gör böcker för dina recept, som denna. Eller varför inte "Grocery lists and plans for world domination". Roligt. Pappret i anteckningsböckerna är FSC-märkt. Kostar 148 kr på wtfnotebooks.co.uk.



PITÉU

Pitéu är portugisiska och betyder "god mat" eller "delikatess". Skålen finns hos Vicara, ett företag som har tagit på sig att samla den bästa, lokala och unika formgivningen i liten skala från Portugal. I sortimentet finns glas som har formats av trä, lampor i återvunnet material med mera. Massor av fin portugisisk design. En "pitéu"-skål kostar ca 348 kr på tex.ekohunters.com.

HÖSTEN ÄR HÄR, men visst blev det ändå en ganska bra sommar? För mig blev det fokus på hemester, staycation eller vad man nu ska kalla det. Att stanna och upptäcka det lokala är ett riktigt bra alternativ. Man kan få en fantastisk badupplevelse vid Vättern eller i Siljan. Och man måste inte köpa ett stormkök, även om det blev årets julklapp förra året. Det fungerar alldeles utmärkt att besöka en lokal restaurang med lokala ingredienser i stället.

Det lokala blir viktigare och viktigare. Man kan nästan säga att vi i större utsträckning frågar efter lokalproducerat i stället för hållbart just nu.

I mars 2021 rapporterade brittiska The Guardian om

förändrade beteenden på grund av pandemin. Fler än nio av tio personer handlar lokalt och hävdar att de kommer att fortsätta med det, enligt en undersökning från Barclaycard. Nästan två tredjedelar av de brittiska konsumenterna säger att de hellre köper produkter närmre hemmet. Och det har lett till att vi lägger mer pengar på lokala produkter och grönsaker – upp till 63 procent mer än förra året.

Jag tycker att det här är otroligt spännande och just nu surrar min trendvärld av resonemang kring varför det är så. Det kan ha att göra med olyckan i Suezkanalen, att det känns tryggare att handla av människor man kan träffa, och

så klart om ett hållbart alternativ. Men egentligen finns det inte ett tydligt svar på varför det lokala susar upp som ett viktigt ämne. Vi kan bara konstatera att så sker.

En tanke om lokal konsumtion handlar om att man också vill stödja det lokala näringslivet.

Men under mina resor i Sverige tycker jag ändå att det är rätt skralt med lokalt märkta produkter. Inte ens våra statliga museer köper in lokal design utan det är samma brickor och vaser som finns överallt. Mer lokalt. Våga. Det finns ett sug. Självt köpte jag lokala sticklingar i Botaniska trädgården i Göteborg, en kruka från Nittsjö i Dalarna och lokalt producerat öl i Halmstad.



KLÄSSBOLS VISAR VÄGEN

Lokalt och unikt är verkligen på tapeten. Eller handduken. Sveriges främsta linneväveri är ju Klässbols och de gjorde ett unikt samarbete i våras. Man lät avgångseleverna från Handarbetets Vänners utbildning göra handdukar som bara såldes på Skansen. Superspännande, superlokalt och supersnyggt. www.klassbols.se

FINSK KÄRLEK TILL TRÄ

Ett nytt finskt varumärke har dykt upp – Vaarni. Man arbetar helt och hållet med lokalt trä, och specifikt med furu och ask. Sen har man bjudit in några av världens mest intressanta formgivare att göra coola, nya produkter för hemmet. Och allt i

hållbart lokalt odlat trä. Den mindre skålen på bilden kostar 2 550 kr på vaarni.com.



RESTAURANG OXENSTIERNAN

Lokalt och unikt. I Stockholm har silversmeden Sebastian Schildt öppnat restaurang Oxenstiernan. Bakom Historiska museet på en lummig bakgård har man gjort om en 1700-talsgård till en matdestination. Förutom mat har man tagit in några av de bästa svenska formgivarna att göra unika produkter som man också säljer. Allt lokalt. Till exempel glasskålen av Monica Förster på bilden, som kostar 499 kronor. Förrätt ingår inte... oxenstiernan.se



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



272 kr
på Adlibris



KÖP GREEN INDIA!

Kokboken som gör en djupdykning i det indiska vegetariska köket

I Green India lär Mattias Kristiansson och Aman Singh Sangha dig att laga mat som i de indiska hushållen samt hur du får till de autentiska smakerna. Du får framförallt lära dig hur enkelt det faktiskt är att laga indiskt, bara du kan knepen.

Finns där böcker säljs!

Kärleksmums

Det börjar bli höst och då fullkomligt älskar jag att baka! Något som jag aldrig tröttnar på är Kärleksmums – en fluffig chokladkaka med mockaglasyr och kokos. Inte bara det, jag har även ett boktips till som du kan lyssna på medan du bakar och självklart när du äter dina kärleksmums hopkurad i soffan med en kopp te.

KÄRLEKSMUMS

16 bitar 

Chokladkaka

3 ½ dl vetemjöl
2 dl strösocker
½ dl kakao
1 msk majsstärkelse
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 nypa salt
¾ dl rapsolja
2 ½ dl mjölk, t ex havre- eller sojamjök
1 tsk vitvinsvinäger

Glasyr

75 g smör, t ex mjölkfritt
½ dl kakao
1-2 msk kaffe eller vatten
2 tsk vaniljsocker
4 dl florsocker

Dekoration

½ dl kokosflingor

1. Sätt ugnen på 175 grader. Pressa ner ett ark bakplåts-papper i en form, 30x20 cm.
2. Sikta ner vetemjöl, strösocker, kakao, majsstärkelse, bakpulver, vaniljsocker och salt i en skål.
4. Häll ner olja, mjölk och vinäger. Vispa ihop till en slät smet.
5. Sprid ut smeten i den förberedda formen. Grädda i 18 minuter. Ta ut och låt svalna.
6. Smält smöret till glasyren. Vispa ihop med kakao, kaffe eller vatten samt vaniljsocker.
7. Vispa nu ner florsockret tills du har en tjock glansig glasyr. Är den för tjock är det bara att tillsätta lite mer vätska.
8. Bred ut glasyren över kakan och strö över kokosflingor.

Du och jag för alltid

Det här är en bok av Jill Mansell (Bokförlaget NoNa) som börjar med att Lily fyller 25 år och då öppnar det sista brevet från sin mamma som dog när Lily var åtta. I brevet får Lily plötsligt reda på allt hon undrat om sin mammas livs kärlek...

Storytel

Jag är ett stort fan av Storytel och både lyssnar på ljudböcker (speciellt när jag löptränar) eller när jag lagar mat. Jag har precis börjat läsa böcker med hjälp av deras Storytel Reader som är så himla smidig. Den är galet lätt att hålla i, jätteskön att läsa på och jag får tillgång till magiskt många böcker. Läs mer på storytel.se eller ladda ner appen Storytel på direkten.

Om du älskar vegetarisk indisk mat så måste du bara kolla in **indianenough.se** och Instagramkontot **@indian_enough**. Där delar Mattias Kristiansson och Amanpreet Singh Sangha med sig av klassisk indisk vegomat, vegofierade favoriter samt nya påhitt som är lagom indiska. Det blir även en del matkultur, mathistoria och annan rolig fakta om indisk mat. Här kommer några recept från hemsidan som kommer att göra din vardag lika färgglad som ett indiskt bröllop.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON OCH AMANPREET SINGH SANGHA



VEGO:S VECKOMENY



KRÄMIG PASTA MED MASALASÅS

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Vi gillar att göra alla möjliga rätter med en indisk touch, som den här krämiga pastan med indiska kryddor och gröna ärtor. Superenkel och smakrik.

pasta för 4 personer, t ex penne, snäckor eller fusilli

2 msk rapsolja

1 gul lök, finhackad

3 vitlöksklyftor, finhackade

1 msk riven ingefära

1 dl tomatpuré

½ tsk mald spiskummin

½ tsk garam masala

½ tsk chilipulver

½ tsk gurmjeja

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 dl pastavatten

2 dl gröna ärtor

100 g riven smakrik ost, t ex vegansk som

Violife eller Greenvie

salt

1. Börja med att koka pastan i väl saltat vatten.

2. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs sedan lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknar.

3. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i några minuter tills den mörknar i färgen. Akta så att den inte bränns.

4. Rör ner de malda kryddorna. Rör sedan ner lite grädde i taget. Låt allt puttra på i 1 minut.

5. Häll av vattnet från pastan men spara 1 dl.

6. Blanda såsen med pastan, pastavattnet och de gröna ärtorna.

7. Rör ner lite riven ost i taget tills all ost är inblandad. Smaka av med salt.



TISDAG

DAL MAKHANI SMÖRIG DAL MED BELUGALINSER

4 portioner

Det här är favoriten hos många och ska den göras på riktigt så används den svarta linsen urad dal och kidneybönor, men här har vi tagit den i Sverige vanligare belugalinsen. För ett mer autentiskt indiskt recept, kolla in indianenough.se.

Psst... Tadka kallas den teknik av att steka på t ex lök, vitlök, ingefära, kryddor och tomat som sedan smaksätter allt från dals till grönsaksrätter och grytor.

3 dl belugalinser
10 dl vatten
1 förpackning kidneybönor, kan uteslutas

Tadka

2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk mald spiskummin
1 tsk chilipulver
½ tsk gurkmeja
¼ tsk mald kardemumma, kan uteslutas
¼ tsk mald kanel, kan uteslutas

1 tsk salt
2 dl krossade tomater
½ dl tomatpuré
2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk garam masala

Servering

roti/chapati, sida 48
kokt ris

1. Koka linserna i vattnet i 25–30 minuter eller tills de har blivit mjuka. Håll inte bort vattnet. Rör ner sköljda kidneybönor om du använder det.
2. Hetta upp smöret i en stekpanna och fräs sedan lök, vitlök och ingefära tills allt mjuknar.
3. Rör ner spiskummin, chilipulver, gurkmeja, kardemumma, kanel och salt. Låt fräsa med i 1 minut.
4. Rör nu ner krossade tomater och tomatpuré. Låt fräsa med i några minuter tills tomaterna mörknar i färgen.
5. Rör ner allt i de kokta linserna tillsammans med smör, grädde och garam masala. Låt putta på i 1 minut.
6. Servera med roti/chapati eller ris.



ÖNSDAG

HARA BHARA KEBAB GRÖNSAKSKEBAB

4 portioner

Grönsakskebab kan du servera med ris och raita eller vika in i indiska tunnbröd tillsammans med sallad. De är vackert gröna i färgen och även om smeten känns lite lös så kommer den att hålla ihop prima tack vare kikärtsmjölet.

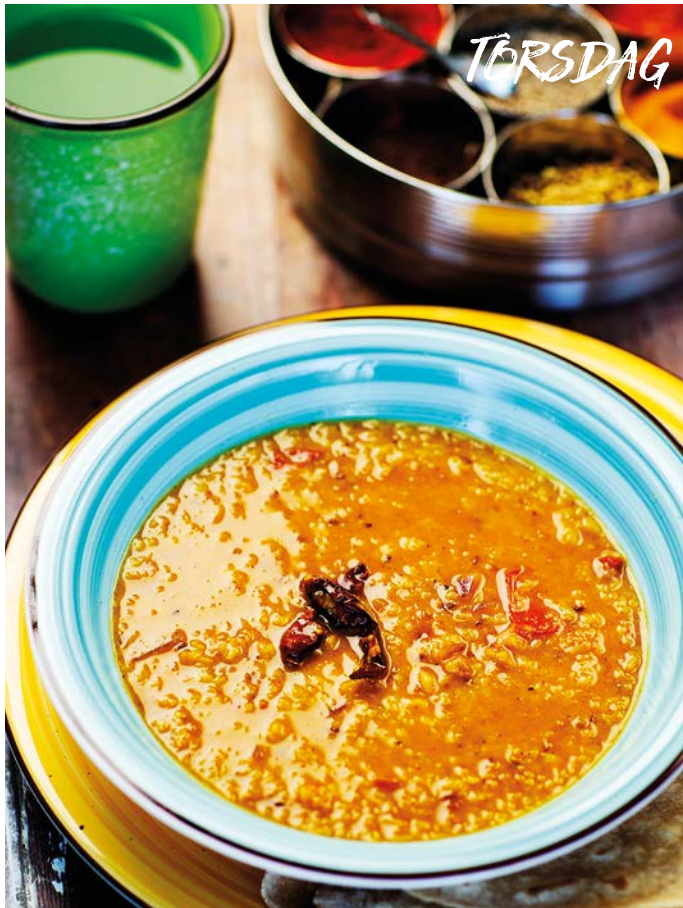
300 g potatis
1 msk rapsolja
1 msk finhackad eller riven färsk ingefära
1 grön chili, finhackad
150 g färsk spenat
2 dl gröna ärtor
1 dl kikärtsmjöl
½ tsk mald koriander
½ tsk garam masala
½ tsk torkat mangopulver, kan uteslutas
¼ tsk gurkmeja
1 tsk salt

Servering

limeklyftor

valfri chutney eller yoghurt

1. Tärna potatisen och koka den mjuk. Mosa sedan sönder med en gaffel.
2. Hetta upp oljan och fräs ingefära och chili i en minut.
3. Rör ner spenat och gröna ärtor. Sänk värmen och lägg på ett lock. Låt ånga på där under i kanske fem minuter. Rör om då och då. Spenaten ska släppa sin vätska och minska i volym.
4. Mixa ärt- och spenatröran ganska fint i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.
5. Blanda ihop mosad potatis, ärt- och spenatröra, kikärtsmjöl och kryddor i en skål. Låt helst svalna något så blir smeten lättare att forma.
6. Använd eventuellt lätt fuktade händer för att forma biffar. Stek gyllene i generöst med olja.
7. Servera din hara bhara kebab med limeklyftor och chutney eller yoghurt.



TÖRS DAG

MASOOR DAL INDISK RÖD LINS DAL

4 portioner

Det finns lika många dals som det finns kokar i Indien. De görs även på en rad olika linser, men för att göra det enklare för alla så har vi här med helt vanliga röda linser.

3 dl röda linser
8 dl vatten
¼ tsk gurkmeja

Tadka

1 msk neutral olja
1 tsk hel spiskummin
2 torkade röda chilifrukter
1 lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
2 tomater, finhackade (eller ca 2 dl krossade tomater)
1 tsk chilipulver
1 tsk mald koriander
1 tsk garam masala
1 tsk salt

Servering

kokt ris
chapati/roti, sida 48

Skölj linserna och häll ner i en kastrull tillsammans med gurkmeja och vatten. Koka upp och låt sjuda under lock i 20 minuter tills linserna är mjuka. Vispa sönder dem med en visp.

Tadka

1. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs spiskummin och chili tills fröna får fint med färg.
2. Rör ner lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Vänd ner tomat och låt fräsa med tills den mjuknar. Det tar någon minut. Krydda med chilipulver, koriander och garam masala.
4. Blanda tadkan med linserna och smaka av med salt.
5. Servera med kokt ris eller roti/chapati.



FREDAG

TAWA TOFU

4 portioner

Tawa är en typ av stekpanna som är vanlig i det indiska köket. Namnet kommer av att man helt enkelt steker ihop rätten i en tawa. Vanligtvis används den indiska osten paneer, men här har vi använt oss av tofu.

2 msk rapsolja
1 paprika, hackad
1 lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk riven färsk ingefära
1 grön chili, finhackad (kan uteslutas)
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
½ tsk chilipulver
½ tsk gurkmeja
3 dl krossade tomater
400 g fast tofu, tärnad
2 dl vatten
1 tsk salt

Servering

kokt ris
chapati/roti, sida 48

1. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs sedan paprika, lök, vitlök, ingefära och chili tills allt har mjuknat.
2. Rör ner kryddorna och låt fräsa med i en minut.
3. Rör nu ner tomaterna och låt fräsa med i några minuter så att tomaterna mörknar något.
4. Om du vill kan du steka på paneer eller tofu så att den får fint med färg. Vänd ner i såsen tillsammans med vatten. Lägg på ett lock och låt puttra på i 5 minuter.
5. Smaka av med salt. Servera med kokt ris eller roti/chapati.



VEGETARISK INDISK KYCKLINGKORMA

4 portioner 

Korma finns i många olika varianter – ja, även helt grönsaksbaserade. Här har vi vegofierat en kycklingkorma som får en härligt kryddig smak och fyllig sås.

400 g vegobitar, t ex Oumph eller Vegme

½ dl rapsolja

2 lökar, finhackade

3 vitlöksklyftor, finhackade

2 msk finhackad ingefära

1 tsk chilipulver

¼ tsk mald kanel

¼ tsk mald kardemumma

¼ tsk malda nejlikor

¼ tsk gurkmeja

1 hackad tomat (eller 1 dl krossade tomater)

3 dl vatten

½ dl cashewnötter

3 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

1 tsk garam masala salt

Servering

kokt ris

1. Stek vegobitarna i lite olja så att de får fint med färg.
2. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknar något.
3. Rör ner chilipulver, kanel, kardemumma, nejlikor, gurkmeja och tomat. Låt fräsa med tills tomaten mörknar något i färgen.
4. Häll ner blandningen i en blender tillsammans vattnet och cashewnötterna. Mixa till en slät sås. Du kan även göra det med en stavmixer.
5. Häll tillbaka i kastrullen och rör ner yoghurten. Låt puttra på under lock 10 minuter. Smaka av med salt.
6. Rör ner de stekta vegobitarna och låt puttra med i ytterligare 5 minuter.
7. Servera med kokt ris.



BAINGAN BHARTA INDISK AUBERGINERÖRA

2 portioner som en varmrätt eller 4 portioner som tillbehör  

Här kommer ett enkelt snack som är gott att hugga in på när du bara vill ha något litet. Godast tycker vi är att servera röran med roti/chapati, men det går även bra med kokt ris.

2 auberginer

1 msk neutral olja

1 lök, finhackad

4 vitlöksklyftor, finhackade

1 msk finhackad ingefära

½ tsk chilipulver

½ tsk gurkmeja

½ tsk garam masala

2 tomater, finhackade (eller 2 dl krossade tomater)

1 tsk salt

Servering

roti/chapati, sida 48

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Halvera auberginerna på längden och lägg med snittytan nedåt på en plåt. Rosta i ugnen i ca 35–40 minuter. De ska bli riktigt mjuka.
3. Ta ut auberginerna och låt svalna så att du kan hantera dem. Skrapa sedan ut det mjuka fruktköttet med en sked.

4. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknar och börjar få lite färg.
5. Rör ner chilipulver, gurkmeja och garam masala. Låt fräsa med i en minut.
6. Vänd ner tomaterna och låt fräsa med tills de mjuknar och mörknar i färgen.
7. Rör nu ner auberginen och mosa sönder med en visp. Låt puttra på tills blandningen tjocknar något.
8. Servera med roti/chapati eller ris.

KHEER INDISK RISPUDDING

4 portioner 

För nötfritt alternativ, uteslut nötterna

Indien har många söta mjölkpuddingar gjorda på allt från tapioka och nudlar till mannagryn och ris. Här är en rispudding med lätt smak av kardemumma som kan ätas både varm, ljummen och kall.

¾ dl basmatiris
8 dl mjölk, t ex soja- eller havremjölk
2 dl grädde, t ex havre-, soja- eller kokosgrädde
1 dl strösocker
¼ tsk kardemummakärnor, mortlade (eller mald kardemumma)

Servering

1 msk hackad mandel

1 msk hackade pistagenötter
1 msk hackade russin

1. Skölj riset och blötlägg i 30 minuter.
2. Koka upp mjölk och grädde och rör sedan ner riset. Låt sjuda på ganska svag värme i 30–40 minuter eller tills du har fått en tjockare gröt. Rör om då och då.
3. Rör ner socker och kardemumma och låt puttra på i ytterligare 5–10 minuter tills det tjocknar ytterligare. Vänd ner nötter och russin.
4. Fördela puddingen i skålar och servera.



Håll kvar sommarkänslan!

NY SMAK



Går det att paketera smaken och känslan av lata sommardagar? Vi tycker att vår nya Cool Blåbär Skalle skum är bra nära. Inspirerad av den rosa Cool Hallon Skalle, har blåbärsvarianten en lätt syrlighet och lagom seghet i det skummiga tuggmotståndet. Perfekt för den som vill hålla kvar sommarkänslan! Liksom alla våra Skalle-påsar är den producerad i vår fabrik i Sverige, helt vegansk och dessutom Fairtrade-märkt. Uppskattas av såväl mors lilla Olle, björnen och alla andra som gillar blåbär och föredrar godis med goda egenskaper. Cool Blåbär Skalle skum finns färdigplockad i både 90-grams och 175-gramspåse.



bubs.se



INDISKA SÖTSAKER

Indien har ett rikt utbud av desserter. Från söta gulab jamun och jalebi till den svalkande glassen kulfi, pannkakor, drycker och annat gott. Här har vi samlat några klassiker blandat med egna favoriter med indisk touch.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

”De flesta indier har ingen ugn hemma utan i stället görs kakor och sötsaker på spisen”



RAVA PAYASAM INDISK MANNAGRYNSPUDDING

4 portioner

För nötfritt alternativ, uteslut cashewnötterna

Indien har många söta mjölkpuddingar gjorda på allt från ris och tapioka till nudlar och mannagryn. Den här kan ätas både varm, ljummen och kall och är en perfekt avslutning på en kryddig indisk måltid.

2 msk kokosolja
½ dl cashewnötter
½ dl russin
6 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ dl mannagryn
¾ dl strösocker
½ tsk kardemummakärnor, mortlade

1. Smält en matsked av kokosoljan i en stekpanna och stek sedan cashewnötterna så att de får fint med färg. Lägg över på en tallrik så länge. Stek sedan russin i resterande olja så att de puffar upp lätt. Lägg över på samma tallrik.
2. Koka upp mjölken i en kastrull. Vispa sedan ner lite mannagryn i taget för att undvika klumpar. Låt sjuda under omrörning i 5 minuter. Den ska tjockna men inte alls vara lika tjock som t ex en mannagrynsgröt.
3. Rör ner socker och kardemumma. Låt sjuda i ytterligare en minut och avsluta sedan med att röra ner cashewnötterna och russin.
4. Fördela i fyra skålar och servera.

MANNAGRYNSKAKA RAVA CAKE

4 portioner

För nötfritt alternativ, uteslut pistagenötterna

De flesta indier har ingen ugn hemma utan i stället görs kakor och sötsaker på spisen. Men de har faktiskt rava cake, eller suji cake, som görs på mannagryn. Saftig, söt och med en lätt smak av kardemumma. Supergod med en sötsyrlig citronglaze på toppen och hackade pistagenötter.

2 ½ dl mannagryn
¾ dl vetemjöl
2 dl strösocker
1 tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat
1 tsk mald kardemumma
en nypa salt
2 ½ dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 dl mjölk, t ex soja- eller havremjölk
50 g smält smör, t ex mjölkfritt

½ dl florsocker
½ dl citronsaft
2 msk finhackade pistagenötter

1. Blanda ihop mannagryn, strösocker, bakpulver, bikarbonat, kardemumma och salt i en skål.
2. Vispa ner yoghurt och mjölk och blanda väl. Låt smeten stå och vila i 30 minuter.
3. Sätt under tiden ugnen på 175 grader.
4. Olja en bakform, 20 cm i diameter. Lägg eventuellt ett ark bakplåtspapper i botten av formen så att du lättare får ut kakan.
5. Rör runt i smeten på nytt och skrapa sedan ner den i formen.
6. Grädda kakan i 35–40 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna något.
7. Rör ihop florsocker och citronsaft i en skål. Ringla över kakan och dekorera med hackade pistagenötter.

NANKHATAI SMÅKAKOR MED KARDEMUMMA

ca 20 st

För nötfritt alternativ, uteslut pistagenötterna

Det här är en liten knaprig kaka gjord på bland annat kikärtsmjöl som är populär i vissa delar av norra Indien samt Pakistan.

2 dl vetemjöl
1 dl kikärtsmjöl
½ tsk bakpulver
½ tsk mald kardemumma
1 ½ dl florsocker
100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
½ dl vatten
ev. finhackade pistagenötter

1. Blanda de torra ingredienserna i en skål.
2. Hacka ner smöret och häll ner vattnet. Nyp ihop till en smidig men fast deg.
3. Dela degen i bitar och rulla till bollar. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt och platta till lätt. Strö eventuellt över lite finhackade pistagenötter.
4. Grädda på 200 grader i 12 minuter.



”En av de bästa grejerna med kulfi är att du inte behöver en glassmaskin – bara fyll en låda eller glassformar med smeten och frys in”



CHAI CHOCOLATE CHIP COOKIES

18 kakor

Okej, det här är vår egen skapelse. Klassiska amerikanska kakor med choklad, men med en indisk touch i form av chaikryddor. Galet goda och omöjliga att sluta äta.

200 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt

2 dl strösocker

2 ½ dl farinsocker

2 msk vatten

4 dl vetemjöl

2 msk majsstärkelse

½ tsk salt

1 tsk bikarbonat

1 tsk bakpulver

1 tsk mortlade kardemummakärnor eller mald kardemumma

1 tsk mald kanel

½ tsk malda nejlikor

½ tsk mald ingefära

¼ tsk mald svartpeppar

½ tsk salt

200 g mörka chokladknappar

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa smör, strösocker, farinsocker och vatten med en elvisp. Det ska bli riktigt krämigt.
3. Sikta ner vetemjöl, majsstärkelse, salt, bikarbonat, bakpulver och kryddor i en skål. Vispa ner de torra ingredienserna i smörsmeten.
4. Vänd ner chokladen med hjälp av en slickepott.
5. Rulla små bollar och lägg dem på bakplåtspappersklädda plåtar. Enklast tycker jag är att använda en glasskopa så att alla kakor blir lika stora. Håll avstånd mellan dem, de flyter ut ganska mycket.
6. Grädda kakorna i 14 minuter. Ta ut och låt svalna.



PISTAGEKULFI PISTAGEGLASS

8 dl

Kulfi! Den indiska glassen vi alla älskar! Den finns i en rad olika varianter med smaker som kardemumma och mango eller den här vackert gröna med pistage. En av de bästa grejerna med kulfi är att du inte behöver en glassmaskin – bara fyll en låda eller glassformar med smeten och frys in.

2 ½ dl mjölk, t ex soja- eller havremjölk

2 ½ grädde, t ex kokos-, soja- eller havregrädde

1 dl strösocker

1 msk pistagenötsmjöl

½ tsk stött eller mald kardemumma

1 ½ msk majsstärkelse + 2 msk vatten

ev. några droppar grön livsmedelsfärg

1. Koka upp mjölk och grädde i en kastrull och låt sedan sjuda i 2 minuter.
2. Rör ner socker, pistagemjöl och kardemumma. Koka upp och låt sjuda i ytterligare 10 minuter.
3. Vispa ut majsstärkelsen i vattnet och vispa ner i blandningen. Tillsätt eventuellt några droppar grön livsmedelsfärg. Låt sjuda i några minuter tills krämen tjocknar.
4. Håll antingen ner smeten i mindre formar eller bara i en stor låda. Låt svalna helt.
5. Ställ in formarna/formen i frysen i några timmar, helst över natten.
6. Använder du mindre formar kan du doppa dem i varmt vatten först så att glassen lättare lossnar. Har du använt en större form kan du skopa upp glassen med en glasskopa.



Vad ska man dricka till?



Mikkeller med Yuzu

Mikkeller har släppt en rad alkoholfria ölsorter varav Limbo Yuzu är en, bryggd med syrlig yuzufrukt. Smaken är där- efter, uppfriskande och läskande. Du hittar den på Systembolaget för 22,90 kr.



Chaipulver

Ja, du kan enkelt mortla ihop egna kryddor till en varm kopp chai, eller så tar du Tehuset Javas egen mix. Blanda 1-2 tsk pulver i en kopp varm mjölk, drick och njut. Kostar 89 kr i butik eller på tehusetjava.se.



Mangoöl?

Smaksatt öl har blivit allt mer populärt, så varför inte testa... mango? Mango mango mini är en frisk öl med tydlig smak av mango. Du hittar den på bland annat Mathem och Systembolaget för runt 30 kr.

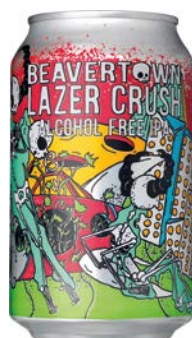
Ginger Beer

Jag har blivit smått besatt av drinnen Moscow Mule och främst tack vare ginger beer. Friskt, lite starkt och även jättegott att dricka på egen hand med mängder av is. Bundaberg Ginger Beer har en fräsch smak av ingefära och finns bland annat på caskcompany.se för 25 kr.



Kombucha x 3

Kultures kombucha är en ekologisk och handgjord kombucha i tre olika smaker: hållon, grönt te och ingefära & lime. Köp en hel låda för 180 kr på meds.se.



Lazer Crush

Det här är en alkoholfri öl med smak av bland annat ananas, rosmarin och citrus. En smakrik craft beer som dessutom har en galet cool design. Kostar 21,80 kr på Systembolaget.

Alkoholfri Spritz

Somrarnas drink de senaste åren har helt klart varit Aperol Spritz. Vill du ha ett alkoholfritt alternativ finns alltid Orange Spritz från Apprezzare. En flaska på 75 cl kostar 89,95 kr och du hittar den i butik och på Mathem.



Bira 91

En ljus lager som kom in på Systembolaget nu i sommar. Jättegott iskallt till en dal eller gryta, men också god att bara dricka på egen hand. Finns som sagt på Systembolaget för 15,90 kr.



Gurkmejalatte

Renée Voltaire har en kryddmix med 50 procent gurkmeja som du snabbt blandar ihop till en latte. Den har kryddor som kardemumma och svartpeppar och det är lika gott med mjölk som i en smoothie, juice eller shot. En burk kostar 89 kr.



Kingfisher

En klassisk indisk öl som du ofta hittar på indiska restauranger. En ljus och frisk öl, perfekt till kryddig mat. Går att beställa via Systembolaget för 18,90 kr.

Indisk gin

Whisky är väldigt populärt i Indien, men de har även bra gin. Hapusa Himalayan Dry Gin har en lätt smak av enbär och gör sig strålande i en gin och tonic med lite extra lime och kanske ingefära. En flaska (700 ml) kostar 539 kr på Systembolaget.



VEGANVÄNLIGT

Smakrika och
generösa
BONZA RESERVE
79 kr | 750 ml
14,5 %
Art. nr. 6816

Mustiga och
nyanserade
CARAVAN DURIF
89 kr | 750 ml
14,5 %
Art. nr. 6573

Fylliga och
fruktiga
Q MALBEC
89 kr | 750 ml
14 %
Art. nr. 2664



TRE PRISADE GRILLMÄSTARE

Vin att kombinera med sommarens grillrätter. Denna trio kommer från producenten Quarisa Wines, sydöstra Australien.

**Alkohol kan skada
din hälsa**

SÄG IHOLA!

TILL VÅR NYA VEGOLUNCH



NYHET



Alla våra växtbaserade färdigrätter tillagas i Sverige, men får sin smakinspiration från världens alla hörn. Vår senaste rätt, Chili sin carne, är en het och krämig texmex-gryta med färska grönsaker och VegMe-färs.

Saknar du din favoriträtt i sortimentet? Tipsa oss på Instagram och vinn 10 luncher!

Freshly Made
VegMe
Vegan Gourmet

DU HITTAR VÅRA FÄRDIGRÄTTER I KYLEN.

VEGME.SE | @VEGMESVERIGE



Ta tillvara!

Trädgårdsexperten **John Taylor** och fermenteringsproffset **Jenny Neikell** teamade upp och tog fram en bok för alla som både vill odla sina egna grönsaker men också ta vara på dem. Smarta odlingstips blandat med förslag på hur du kan pickla, frysa, sylta, torka m.m. En bok för dig som gillar att odla och trola i köket.

TEXT: JENNY NEIKELL OCH JOHN TAYLOR FOTO: MANNE WIDUNG

FERMENTERAD VITLÖKSPURÉ



Om vitlöken förvaras torrt håller den sig ofta fint i många månader, men trots det finns det anledning att konservera den med olika metoder. Det är helt enkelt väldigt praktiskt! Och du, flippa inte ut om din vitlökspuré blir knalligt blågrön under fermenteringen. Det är en helt naturlig kemisk reaktion mellan syrorna och vitlökens svavelämnen och färgen bleknar efter några veckor.

vitlök

jodfritt salt, t ex havssalt (1,5 % av totalvikten)

ev. vatten

1. Lägg vitlöksklyftorna i en bunke med ljummet vatten så blir de lättare att skala. Låt ligga i cirka 30 minuter och ta sedan upp klyftorna och skala dem.
2. Väg vitlöken och multiplicera vikten i gram med 0,015 för att få fram antal gram salt.
3. Lägg vitlök och salt i en mixer eller matberedare och kör till en fast puré. Tillsätt eventuellt någon tesked vatten om det inte vill gå ihop ordentligt.
4. Lägg över purén i en glasburk (ju mindre, desto bättre) med gummiring och bygellås. Tryck med en sked mellan varven så att det inte bildas några hålrum i purén. Torka bort eventuella stänk på insidan av burken. Lägg en bit plastfolie på ytan av purén. Försök att undvika luftbubblor under plasten och stäng locket.
5. Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur (18–22 °C) i 14 dagar.
6. Förvara därefter vitlökspurén i kylskåp och låt den gärna mogna en vecka innan du börjar använda den. En tesked puré motsvarar cirka två vitlöksklyftor och används precis som färsk hackad vitlök i matlagningen.

FÄNKÅLSCHUTNEY

ca 1,7 kg  

Jag älskar allt som har med lakrits att göra – därför också fänkål. Odlingsmässigt har den dock varit ett sorgebarn eftersom den oftast blir tanig och drar iväg i stock innan den tjockar till sig. Men med Johns odlingstips ska det bli annorlunda nästa säsong! Tills jag kan skörda min egen fänkål fortsätter jag köpa av dem som har knäckt odlingskoden och passar då på att göra chutney. Färgmässigt är det inte en vacker burk, chutney blir ju ofta brunaktig, men smakmässigt: wow! Prova den till indisk mat, på en kryddig korv eller blanda den med crème fraiche och servera som sås.

Dropptometoden

När man kokar chutney (eller marmelad) utan tillsatt pektin och vill få rätt konsistens är den här metoden användbar. Dropptometoden är när man lyfter upp slevan och tittar hur chutney eller marmeladen rinner av. När dropparna blir sega, hänger kvar lite längre och bildar »spetsar« när de faller av är det

klart. Detta prov kan man med fördel börja med så fort det börjar koka. Man lär sig då snabbt se skillnad på ofärdig och färdigkokt chutney/marmelad.

1 kg ansad och sköljd fänkål

300 g gul lök (ca 3 lökar)

20 g vitlök (6-8 klyftor)

600 g vitvinsvinäger (6 dl)

1 080 g strösocker (ca 12,75 dl)

140 g torkade, hackade aprikoser (2 dl)

15 g salt (1 msk finkornigt av valfri sort)

5 stjärnanisar

1 tsk malen cayennepeppar

1. Skala löken och skär den och fänkålen i tunna skivor, cirka 5 millimeter tjocka. Skala och finhacka vitlöken.
2. Häll en bottenskylla vatten i en kastrull och låt den koka upp. Lägg i löken och vitlöken och låt vattnet koka bort.
3. Tillsätt fänkålen och fräs den mjuk på medelvärme under omrörning.
4. Tillsätt resten av ingredienserna och koka chut-

neyn till lagom konsistens. Det kan ta allt mellan 30 och 90 minuter beroende på hur vid kastrullen är och hur intensivt det kokar. Använd droppmetoden (se tipsrutan) för avgöra när den är färdigkokt.

5. Ta fram en eller flera rendiskade burkar med skruvlock. Värm ugnen till 120°C. Skölj de rena burkarna och locken och låt dem stå på en plåt eller ett galler i ugnen i cirka 20 minuter.

6. Ta ut burkarna precis innan de ska fyllas så att de håller värmen. Ta upp stjärnanisen och kasta den. Häll eller skeda över chutney i burkarna, fyll dem ända upp. Fukta en bit hushållspapper och torka försiktigt bort eventuellt spill på kanten av burkarna, annars griper inte locken tag ordentligt. Skruva på locken, vänd burkarna upp och ner och låt stå i 5 minuter.

7. Vänd tillbaka burkarna och låt dem svalna till rumstemperatur. Därefter kan de sköljas i ljummet vatten för att få bort eventuellt spill på utsidan. Kontrollera att vakuum har bildats och förvara burkarna svalt och mörkt.



I Jenny Neikell och John Taylors bok *Taylor och Surtanten: odla grönsaker och fyll ditt skafferi* (Norstedts) får du tips på hur du både odlar och tar hand om det du skördar. Det kan vara allt från att pickla och sylta till att fermentera. Inspirerande och full av smarta tips till odlingsfantasten.



SALTGURKA

ca 1 kg



Frilandsgurka, västeråsgurka, inläggninggurka... kärt barn har många namn, men alla syftar på de små, fasta gurkorna med mer eller mindre knottrigt skal. Det är en grönsak med en ganska kort men produktiv säsong, så det gäller att ta vara på dem medan de finns. Inlagda gurkor är ju en sötsyrlig klassiker, men jag föredrar en salt eller sur variant. Saltgurka är en knaprig delikatess att mumsa på medan man lagar mat, ha på en burgare eller att servera som tilltugg till öl en varm sensommar dag.

1 kg västeråsgurka

1 kg vatten (1 liter)

200 g ättiksprit (12 %, 2 dl)

80 g jodfritt salt, t ex havssalt (0,8 dl finkornigt)

ca 10 g strösocker (2 tsk)

4 svartvinbärsblad

1. Ta fram några rendiskade, stora burkar med skruvlock. Värm ugnen till 120°C. Skölj burkarna och locken och ställ in dem på en plåt eller ett galler i ugnen. Låt dem stå i cirka 20 minuter medan du förbereder gurkorna.

2. Lägg gurkorna i kallt vatten. Ta upp en i taget och skrubba den noga så att all eventuell jord försvinner.
3. Stick en provsticka rakt igenom varje gurka på ett par ställen och lägg dem åt sidan.
4. Blanda vatten, ättiksprit, salt, socker och vinbärsblad i en kastrull och låt koka upp.
5. Lägg ner hälften av gurkorna och sätt på ett lock. Låt ligga i 1 minut, ta av locket och rör om. Sätt på det igen och låt ligga i ytterligare 30 sekunder.
6. Ta ut burkarna precis innan de ska fyllas så att de håller värmen.
7. Ta upp gurkorna med en tång och lägg dem i de varma burkarna, fyll en burk i taget. Fortsätt tills alla gurkor är förvälda i lagen, låt lagen koka upp mellan varven.
8. Låt lagen koka upp igen och håll den över gurkorna. Fyll burkarna ända upp till kanten. Blanda till och koka upp mer lag om det behövs.
9. Fukta en bit hushållspapper och torka försiktigt bort eventuellt spill på kanten av burkarna, annars griper inte locken tag ordentligt. Skruva på locken, vänd burkarna upp och ner och låt stå i 5 minuter.
10. Vänd tillbaka burkarna och låt dem svalna till rumstemperatur. Därefter kan de sköljas i ljummet vatten för att få bort eventuellt spill på utsidan. Kontrollera att vakuum har bildats och förvara burkarna svalt och mörkt.

RÖDBETSMARMELAD

ca 1 ½ kg



Rödbeta är en härligt mångsidig grönsak som jag använder till allt från råkostsallader och fermenteringar till vegobiffar och inläggningar. Och marmelad! Jag är en stor älskare av allt som smakar lakrits och den här marmeladen är helt fabulös med sin stjärnansmak som fint kompletterar rödbetans mustighet och citronens syra.

1 kg skalade rödbetor

2 tsk röd melatin (eller annat pektin som doseras enligt förpackningen)

40 g + 620 g strösocker (0,5 dl + 7,25 dl)

250 g vatten (2 ½ dl)

8 stjärnanisar

100 g citronsaft (1 dl)

1. Ta fram en eller flera rendiskade burkar med skruvlock. Värm ugnen till 120°C. Skölj de rena burkarna och locken och låt dem stå på en plåt eller ett galler i ugnen i cirka 20 minuter.
2. Riv rödbetorna grovt på rivjärn eller i en matberedare.
3. Blanda pektinet med 40 gram socker i en liten skål. Ställ åt sidan till senare.
4. Håll 620 gram socker, vatten och stjärnanis i en kastrull. Rör om en gång så att allt blandas och låt sedan sockerlagen koka tills den når 113°C. OBS! Rör absolut inte i sockerlagen under tiden, då kristalliseras den och marmeladen blir knastrig.
5. Tillsätt rödbeta och citronsaft och koka 7–8 minuter, tills rödbetan är lagom mjuk.
6. Rör försiktigt ner pektinsockret och låt koka i ytterligare 2 minuter.
7. Ta ut burkarna precis innan de ska fyllas så att de håller värmen. Håll eller skeda ner marmeladen i burkarna, fyll dem ända upp till kanten. Fukta en bit hushållspapper och torka försiktigt bort eventuellt spill på kanten av burkarna, annars griper inte locken tag ordentligt. Skruva på locken, vänd burkarna upp och ner och låt stå i 5 minuter.
8. Vänd tillbaka burkarna och låt dem svalna till rumstemperatur. Därefter kan de sköljas i ljummet vatten för att få bort eventuellt spill på utsidan. Kontrollera att vakuum har bildats och förvara burkarna svalt och mörkt.



Följ Johan och Jenny!

Glöm inte att följa Johan och Jenny på **Instagram**. Johan heter @johtay och Jenny @surtantens.

GYLLENSKOCKA

650 g  

Jordärtskocka är en sällsynt lättodlad grönsak. Av några få satta skockor kan man få kilovis tillbaka och det kan ibland vara problem att begränsa deras framfart. En enda kvarglömd knöl vid skörden garanterar fortsatt spridning av beståndet. Ett annat problem med jordärtskockor är innehållet av den nyttiga – men "besvärliga" – kostfiberinulin. Denna fiber är våra tarmbakteriers favoritmat, de bryter ner inulinet i en fermenteringsprocess. Det orsakar gasbildning, vilket har gett skockan sitt engelska öknamn »fartchoke«. Denna bieffekt gör att en del konsekvent undviker att äta jordärtskockor, men jag har goda nyheter! Genom att fermentera skockorna innan man äter dem minskar halten av inulin avsevärt och många slipper uppblåst mage. I det här receptet smaksätter jag skockan med kryddor som ger fräschör, lite hetta och galet snygg färg. Servera som knaprig topping i en soppa eller strösla över en sallad.

650 g skalad eller renborstad jordärtskocka
15 g jodfritt salt, t ex havssalt (1 msk finkornigt)
15 g färsk ingefära
10 svartpepparkorn
1 ½ tsk malen gurkmeja
350 g kallt vatten (3 ½ dl)

1. Skär jordärtskockan i små tärningar, cirka 1 x 1 centimeter. Lägg dem i en bunke, strö över saltet och massera in det så att det fördelar sig jämnt. Låt skockorna stå och vätska sig cirka 30 minuter i rumstemperatur och krama dem sedan lite till.
2. Skala ingefäran (om den inte är ekologisk, i sådana fall räcker det att skölja den) och riv den fint. Krossa svartpepparkornen och lägg dem, ingefära och gurkmeja i bunken.
3. Häll i vattnet och rör om ordentligt. Häll över blandningen i en glasburk som rymmer 1 liter och som har gummiring och bygellås.
4. Påstricket: Öppna burken. Ta en fryspåse som rymmer 2 liter och veckla ut den inuti burken. Häll vatten i påsen så att det nästan står upp till kanten på burken. Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på påsen som möjligt. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken. Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur (18–22°C) i 14 dagar. Låt jordärtskockan mogna i kylskåp i ytterligare minst 1 vecka.

AYURVEDA – INDISK LÄKEKONST

I Indien är ayurveda en erkänd läkekonst och det handlar även om maten du stoppar i dig och sättet du lever. Men hjälper ayurvediska läkemedel och behandlingar oss till ett friskare liv? Vilka fördelar och risker finns det? Vi lät vår expert **Pernilla Berg** kolla på det!

Ayurvedisk medicin

Ayurveda som läkekonst har en lång tradition i Indien som går tillbaka 3 000 år i tiden. I Indien går det även att utbilda sig till ayurvedisk läkare vid universitet. Innebär det att vi i Sverige borde ta efter konceptet och inkludera Ayurveda i den vanliga vården? Det enkla svaret är nej, inte i dess nuvarande form. I Sverige har vi striktare krav för vilka medel som får användas vid behandling av patienter och det finns inte heller någon bevisad klinisk effekt av de flesta ayurvediska läkemedel. Det finns helt enkelt ingen evidens för att de gör någon nytta. Det innebär dock inte att det bara är överksamma medel som används.

Grunderna i ayurvedisk medicin

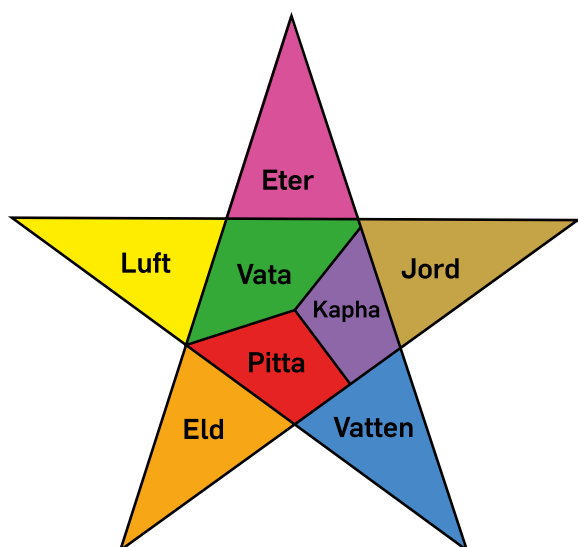
Ordet ayurveda betyder ”vetenskap/kunskap om livet” på sanskrit. Ayurveda är en kombination av vetenskap och filosofi där en holistisk behandling av människan står i fokus. I motsats till västerländsk medicin finns inte en behandling och livsstil som passar alla, utan behandlingen anpassas så att dina inre energier kommer i balans. Det är obalanserna i kroppen som justeras snarare än att man behandlar den aktuella sjukdomen som ger symtom. När kroppen är i balans med universum är den inte mottaglig för sjukdom.

Enligt den ayurvediska läran föds vi med en viss balans mellan de tre vitala energierna (doshas): vata, pittha och kapha. De flesta har en energi som dominerar och man är därför antingen en vata-, pittha- eller kapha-människa. Balansen mellan doshas bestämmer hur du ser ut, vilka egenskaper du har, vilka sjukdomar du är mottaglig för och vilken kost som passar dig bäst. När vi föds är våra doshas i balans, men senare i livet kan du få obalanser genom felaktig kosthållning, stress och trauman som uttrycker sig som sjukdom. Vi har alla en unik sammansättning av doshas och har därför olika förutsättningar i livet.

Människor och allt i universum består vidare av de fem elementen eter, jord, vatten, eld och luft. Eter representerar hålrum i kroppen: munnen, näsborrarna, buken, luftrören och cellerna. Jord motsvarar benvävnad, muskler, brosk, senor, hud och hår. Vatten är alla vätskor i kroppen: plasma, blod, saliv, magsaft och cytoplasma. Eld motsvarar enzymaktivitet i bl.a. ämnesomsättning och matsmältning, men är även viktig för intelligensen. Luften är rörelsens element och representerar muskelrörelse, puls, andning och tarmrörelser. De fem elementen styrs av dina doshas och när alla element är i harmoni är du i balans, medan obalanser leder till sjukdom.

Ayurvedisk behandling

En av grundpelarna inom ayurvedisk medicin är att en bra matsmältning är nyckeln till hälsa. En dåligt fungerande tarm leder till bildning av giftiga substanser som ger upphov till sjukdom. Innan en behandling inleds måste du därför genomgå olika reningskurer (detox) för att rensa bort de giftiga ämnena. Metoder som används är olje-massage, ångbad, tarmsköljning med olja eller örtextrakt, laxerande örter och kräfframkallande metoder. Därefter



förskriver terapeuten olika örter och mineraler som ska korrigera obalanserna i dina doshas. Behandlingen är individuell och kan se helt olika ut beroende på vilken obalans just du har i kroppen. Örtmedicinen ges oftast som tinktur (flytande form) eller som torkade örter. Klienten får också livsstilsråd inom kost och träning. Yoga är en träningsform som ofta ordineras då det anses ge positiva effekter för den psykiska hälsan så att du blir mer harmonisk.

Risker & biverkningar

Ayurvediska preparat framställs ibland som ofarliga så länge de ordineras av en kvalificerad terapeut, men det stämmer inte riktigt. Ayurvediska medel och örtpreparat är inte testade och godkända som vanliga läkemedel. De lyder under livsmedelslagstiftningen och det finns därför inga krav på kliniska studier med avseende på effekt och biverkningar. För de ayurvediska preparat som innehåller aktiva substanser finns det möjlighet att ansöka om registrering som växtbaserade läkemedel eller naturläkemedel, men då processen är dyr och kräver vetenskaplig dokumentation är det få ayurvediska naturmedel som är godkända av Läkemedelsverket.

Det finns studier som tyder på att många ayurvediska naturmedel och örtpreparat innehåller höga nivåer av tungmetaller såsom bly, kadmium, aluminium, kvicksilver och arsenik. Vissa örter kan också innehålla andra toxiska substanser som också kan interagera med vanliga läkemedel. En annan viktig aspekt är utebliven verksam vård vid allvarliga sjukdomar. Det finns inte heller något register för vårdskador och biverkningar för ayurvediska naturmedel eller andra örtpreparat, vilket gör det svårt att utreda när någon drabbas. De som drabbas av biverkningar omfattas inte heller av patientsäkerhetslagen då ayurvedisk medicin räknas som alternativmedicin som inte ingår i den vanliga vården.

”En av grundpelarna inom ayurvedisk medicin är att en bra matsmältning är nyckeln till hälsa. En dåligt fungerande tarm leder till bildning av giftiga substanser som ger upphov till sjukdom”

Ayurvediska läkare

Som nämnts ovan går det att utbilda sig till ayurvedisk läkare i Indien och sedan praktisera som läkare där. Den läkarexamen är dock inte giltig i andra länder då utbildningen inte lever upp till de vetenskapliga krav vi ställer på en akademisk medicinsk utbildning. Mycket av det som lärs ut kan klassificeras som pseudovetenskap. Titeln ”läkare” får inte heller användas i Sverige om du inte är legitimerad läkare eller är underläkare under utbildning. Ayurvedisk medicin räknas som alternativmedicin i Sverige och får aldrig ersätta vanlig medicinsk vård vid allvarliga sjukdomar, men det är tillåtet med symtomlindrande behandling.

Aktiva substanser & helhetsperspektiv

Många av de örter som används inom ayurveda innehåller aktiva substanser som kan användas vid olika sjukdomar. Den kunskapen utnyttjas inom området farmakognosi där man letar efter naturprodukter som kan användas inom läkemedelsområdet. På så sätt kan den uråldriga kunskapen om örter inom ayurvedisk medicin integreras med skolmedicin så att den blir säker att använda. Genom att säkerställa renheten på de aktiva substanserna och främja mer forskning inom området örtmedicin kommer kunskapen om effekt och biverkningar att bli bättre så att onödiga risker kan undvikas i framtiden.

Det ökade intresset för alternativmedicin i västvärlden kan troligen delvis förklaras av att många känner sig svikna och inte sedda inom den vanliga vården. Några viktiga aspekter är att se den lilla människan, ta sig tid att lyssna och att även försöka se till helheten. Prevention med livsstilsråd har idag inte heller någon stor roll inom vården. Där kan ayurvedisk medicin eventuellt bidra med något bra.



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi

HEJ, HÄLSA!



Nyttigt snacks

Dave & Jon's har redan släppt en rad roliga och nyttiga snacks. Senast ut är Dadlar Salted Caramel Peanuts som är sega dadlar smaksatta med jordnötter, salt och gräddkolasmak. En förpackning kostar 19 kr.



Med doft från Panama

Le Couvent Porto Bello har ett utsökt doftspår av trä, söt apelsin, kryddor och olibanum som frammanar Panamabuktens sensuella och fängslande dofter. En unik skapelse som utvecklats i den franska parfymkonstens hjärta, baserat på ädla, fjärran essenser som inspirerats av botanisten Louis Feuillées resor. 100 % vegansk och upp till 86 % naturliga ingredienser. Kostar 650 kr/50 ml och 1 095 kr/100 ml.



Kryddor möter superfoods

Nystartade Nuutria har tagit fram kryddmixer som är boostade med superfoods. Det är en kryddmix till färsås som är berikad med spenat, morötter och jordgubbar samt en för tacos med spenat, baobab och lucuma. Läs mer och beställ på nuutria.com.

Jag vet inte varför, men jag tycker att det är så mycket lättare att fokusera på kropp och hälsa under hösten. Kanske för att det känns som att jag behöver det mer ju mörkare det blir utomhus. Jag boostar gärna min pepp med roliga produkter som proteinbars, nyttiga snacks och tillskott. Här är några nyheter!

KLASSIKER I NY TAPPNING

Adidas klassiska träningsbyxor finns nu även tillverkade av bland annat återvunnen plast från haven. Supersmart och kreativt. Byxorna kostar 529 kr på Adidas.



Omega-3!

Sunwarrior har skippat krill/fisk och gått direkt till källan genom växtbaserade alger som ger omega-3 DHA + EPA. men även Omega-6, 7 och 9. Marina källor som fisk och krill producerar inte omega-3-fettsyrorna, utan ackumulerar det i sin fettvävnad från de alger som de konsumerar. Alger är hållbara, miljövänliga och ansvarar för hälften av jordens atmosfäriska syre. Alger är den första länken i den oceaniska livsmedelskedjan, där fotosyntes omvandlar vatten och koldioxid till en superfood och näringsrik biomassa av essentiella fettsyror. Finns hos vitaminer.nu och hos välsorterad hälsokost.



Ingefärsdroppar

Det här är ett extrakt av ingefära som du enkelt kan ha med dig i väskan. Tänk dig ett koncentrat av ingefära. De rekommenderar 6 droppar dagligen. Kostar 99 kr/20 ml på happygreen.se.



Nytt från OmniVegan

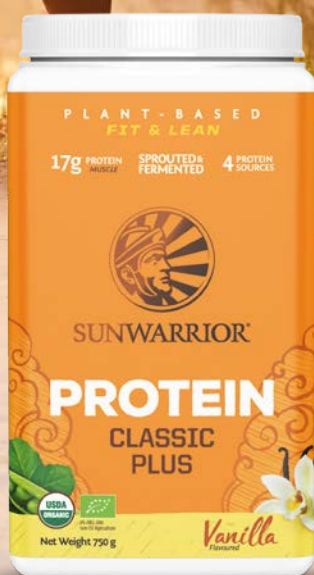
OmniVegan utökar nu sortimentet med tre nya produkter: Kalcium, Järn och Jod. OmniVegan Kalcium är en komplett produkt för benhälsan och innehåller bland annat växtbaserade källor av kalcium och vitamin D3 – inklusive en bra dos av Vitamin K2. OmniVegan Järn har utvecklats med syftet att förenkla upptaget av järn och vara skonsam för magen. Innehåller organiskt bundet järn i kombination med ekologisk acerolakörsbär. OmniVegan Jod är en ekologiskt certifierad produkt med naturlig jod från tång som skördas i vattnen utanför skotska Yttre Hebriderna. För dig som är intresserad och vill veta mer eller prova så kommer produkterna att finnas tillgängliga på omnisympharma.se samt i välsorterade butiker som t ex. Hälsokraft.



SUNWARRIOR®

NATURLIGA VÄXTPROTEINER

För dig som tränar och vill få mer energi helt naturligt. Här får du fullvärdiga proteiner från bra källor såsom ärtor, quinoa, amarant och hampa.



Finns hos www.vitaminer.nu samt hos välsorterade hälsokostbutiker.

 apotea.se

 SVENSK
HÄLSOKOST.SE

 MEDS

 HAPPY
GREEN

Bodystore



Vitaminer.nu



Boosta ditt välbefinnande

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet med fokus på styrka, bra upptag och välbefinnande. För veganer, vegetarianer, flexitarianer och alla andra.



Multi

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

Omega-3

Innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Ett miljövänligt sätt att främställa Omega-3 som ger en mycket ren olja. 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.



**Q10 ENERGY • B12 • D3 • LECITIN • KIDS MULTI
KALCIUM+ • JÄRN • JOD**

OmniVegan serien 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.

VEGANSK KOST ÄR LÄMPLIG FÖR BARN

Och personer som äter veganskt uppvisar samma resultat vid styrekträning som de personer som äter blandkost.

TEXT: DAVID STENHOLTZ

Forskarna gick igenom tillgänglig vetenskaplig litteratur om tillväxt och allmän hälsa hos barn som äter en vegansk kost och uppskattade intag av flera viktiga näringsämnen.

Man fann att de barn som åt en vegansk kost uppvisade normal tillväxt och tillräckligt eller högre intag av protein, fibrer och järn jämfört med barn som åt blandkost. Kosttillskott av vitamin B-12 är nödvändigt och i vissa fall vitamin D och kalcium. Endast en illa planerad kost anses föra med sig risk för brister. För definitiv säkerhet anser forskarna att mer näringsdata avseende omega-3-fett, zink, jod och selen hos veganska barn är av värde. Vegansk kost ger många fördelar för barn, bl.a. förebyggande av hjärt-kärlsjukdom, vitamin-C-brist och övervikt senare i livet.

Världens största yrkesorganisation av nutritionister och dietister, The Academy of Nutrition and Dietetics, anser även att en vegansk kost är lämplig i alla livets skeden, inklusive graviditet, amning, spädbarnsår och barndom.

Svenska Livsmedelsverket anser att barn kan äta vegansk kost utan näringsmässiga risker.

Sutter DO, Bender N. Nutrient status and growth in vegan children. Nutr Res. Published online May 18, 2021. doi: 10.1016/j.nutres.2021.04.005

Växtbaserat kopplat till lägre risk för bröstcancer

Kvinnor som äter mer växtbaserat uppvisar lägre risk för bröstcancer. Detta enligt en presentation av forskare vid Harvarduniversitetet som hölls vid den årliga kongressen för American Association for Cancer Research.

Forskarna följde 74 516 kvinnor ur Nurses' Health Study och 93 915 kvinnor ur Nurses' Health Study II i genomsnitt 25 år. Deltagarnas kostintag registrerades, liksom nyinsjuknande i bröstcancer.

Man fann att de som åt mest av all mat från växtriket hade 8 % lägre risk för bröstcancer. De som åt mest av hälsosamma livsmedel från växtriket (hela vegetabilier – frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön – och växtbaserade oljor) uppvisade 10 % lägre risk. Kvinnor i denna grupp hade vidare 25 % lägre risk att

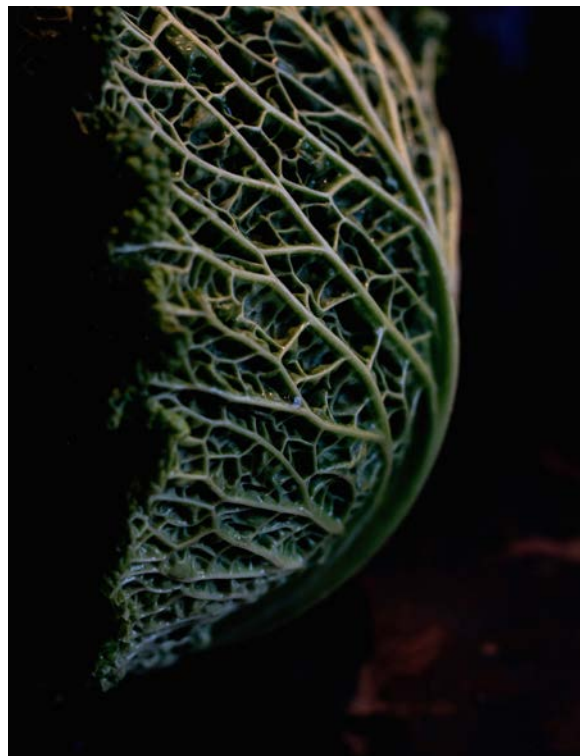


FOTO: LAURA ADAI ON UNSPLASH

Vegansk kost ger många fördelar för barn, bl.a. förebyggande av hjärt-kärlsjukdom, vitamin-C-brist och övervikt senare i livet.

drabbas av hormonreceptornegativ bröstcancer. De som åt mest ohälsosam mat från växtriket (läsk, vitt mjöl, friterad mat och godis) uppvisade 21 % ökad risk för bröstcancer.

Forskarnas slutsats är att dessa data förser oss med evidens för att ett växtbaserat ätande, specifikt intag av hälsosamma livsmedel från växtriket, kan minska risken för bröstcancer.

Andrea Romanos-Nanclares, Walter Willet et al, Abstract 837: Healthful and unhealthful plant-based diets and risk of breast cancer in U.S. women: Results from the Nurses' Health Studies, Proceedings: AACR Annual Meeting 2021; April 10–15, 2021 and May 17–21, 2021; Philadelphia, PA

Minskade klimakteriebesvär

Kvinnor som ändrar sin kost och börjar äta från växtriket uppvisar minskade besvär under klimakteriet. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Menopause*.

Forskarna lottade 38 kvinnor i klimakteriet med två eller fler vallningar per dag till att ändra sin kost till en fettsnål, vegansk kost med tillägg av 86 gram kokta sojabönor dagligen, eller till oförändrad kost (kontrollgrupp) i 12 veckor.

Man fann att de som hade ändrat sin kost uppvisade 79 % färre vallningar medan kontrollgruppen uppvisade 42 % färre. 59 % av deltagarna som ändrat kost blev helt fria från måttliga till svåra vallningar jämfört med ingen i kontrollgruppen. Gruppen som ändrat kost uppvisade

även ökad livskvalitet avseende vallningar, psykosocial, fysisk och sexuell livskvalitet.

Barnard, Hahleova et al, *The Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS): a randomized, controlled trial of a plant-based diet and whole soybeans for postmenopausal women. Menopause (New York, N.Y.), 12 Jul 2021*

Förebygg Diabetes typ 2

Växtbaserade kostmönster uppvisar fördelar vid behandling och förebyggande av diabetes typ 2, jämfört med andra kostmönster. Detta enligt en litteraturgenomgång som publicerats i tidskriften *Advances in Nutrition*.

Forskarna gick igenom evidensen bakom att förebygga och behandla diabetes typ 2 med växtbaserade kostmönster. Man synade även gällande kliniska rekommendationer.

Man fann att kostmönster som understryker frukt, grönsaker, baljväxter och fullkorn samt eliminerar animaliska produkter förbättrar riskfaktorer för diabetes typ 2, inklusive blodsocker, kolesterol, vikt, blodtryck och hjärt-kärlsjukdom. Minskat intag av fett och ökad mängd fibrer och komplexa kolhydrater förbättrar riskfaktorer för diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdom.

Författarna förordar vårdgivare att rekommendera en växtbaserad kost till dem som har diabetes eller riskfaktorer för detta. Man bör kommunicera att en växtbaserad kost är näringsmässigt tillräcklig och ger fördelar för allmän hälsa.

Jardine MA, Kahleova H, Levin SM, Ali Z, Trapp CB, Barnard NB. *Perspective: plant-based eating pattern for type*

2 diabetes prevention and treatment: efficacy, mechanisms, and practical considerations. Adv Nutr. Published online June 10, 2021. doi: 10.1093/advances/nmab063

Rött kött

Personer som äter mer rött kött och chark uppvisar högre risk för hjärtsjukdom. Detta enligt en metaanalys som publicerats i tidskriften *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Forskarna sammanställde data från 13 studier som jämfört köttintag med risk för hjärtsjukdom.

Man fann att 50 gram charkvaror respektive rött kött ökade risken för hjärt-kärlsjukdom med 18 % respektive 9 %. En typisk portion är 115–170 gram.

Författarna anser att den ökade risken beror på ökat intag av mättat fett, trimethylamin-N-oxid (TMAO) och natrium i kött. Dessa ämnen är kopplade till ökad inflammation, högt blodtryck och andra riskfaktorer för hjärtsjukdom. Dessa fynd stödjer allmänna kostråd att begränsa köttintag för att förebygga hjärtsjukdom.

Papier K, Knuppel A, Syam N, Jebb SA, Key TJ. *Meat consumption and risk of ischemic heart disease: a systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. Published online July 20, 2021. doi: 10.1080/10408398.2021.1949575*



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

Original
PUCKIES®

Vegolicious
Fika-Bites

Ekologiskt, växtbaserat och tillverkat i Sverige.

Det finns inget som slår en god fikastund oavsett om du hänger med vänner, konfererar eller dukar upp till fredagsmyset.

Därför har vi skapat Puckies Fika-bites, Sveriges godaste fika, fullproppade med naturliga superingredienser som gör gott för både kropp och själ, och med smak och konsistens i en klass helt för sig! Utan gluten, tillsatser och raffinerat socker.

Välkommen till Puckies värld, a smarter way of Fika and Snacks.

Upptäck hela vårt sortiment och butik på nätet:
www.puckiesofsweden.se

Fettsyror är viktiga för många av kroppens normala funktioner. Två av dem, omega-3 och omega-6, är essentiella och måste tillföras via kosten liksom vitaminer och mineraler, eftersom kroppen inte själv kan tillverka dem. Många väljer därför att komplettera kosten med fettsyratillskott, oftast i form av fiskolja. Med New Nordic Green Oil får du ett 100 procent veganskt alternativ. Produkten är sammansatt av omega-3, -6 och -9 utvunna ur ekologiska och kallpressade växtoljor i en vegetabilisk kapsel.

I balans med *veganskt tillskott*

SVENSKUTVECKLAD VEGANSK OMEGA

Green Oil är utvecklad av svenska New Nordic och sammansatt speciellt för veganer och vegetarianer. Fettsyromer är utvunna ur kallpressade växtoljor från linfrö, nattljus och raps. I sammansättningen ingår de essentiella fettsyromer omega-3 och -6, tillsammans med omega-9 i ett veganskt kapselskal.

Viktiga fettsyror

Fettsyror finns i alla kroppens cellmembran där de spelar en viktig roll. Detta avspeglas bland annat på huden. En del växter har ett specifikt högt innehåll av fettsyror. Omega-3-tillskott är vanligast i form av fiskolja men en viktig vegansk källa till omega-3 är linfrö. För en komplett och balanserad vegetabilisk sammansättning av fettsyror är rapsolja och nattljusolja källor till omega-6 och 9. Raps är en gammal kulturväxt vars olja är rik på högkvalitativa fleromättade fetter. Nattljus har uppskattats under lång tid i såväl utvärtes som invärtes produkter, och har särskilt kopplats till hudens elasticitet och mjukhet. Nattljusolja kan bidra till att bibehålla hälsosam hud och bindväv.

Du kan köpa Green Oil på apotek, i hälsobutiker eller via newnordic.se
Har du frågor? Ring gärna New Nordics kundtjänst; 040-239520

Sara är en positiv och aktiv kvinna mitt i livet med stort intresse för hälsa och idrott. Hon är vegan och älskar att laga mat med gröna råvaror.

KÄNDE MIG UR FORM

Sara är säljare och har mycket kontakt med människor i sitt arbete. Därför känns det också viktigt för henne att vara i god form och hon vill gärna utstråla energi att dela med sig av till andra.

–Under en period med mycket stress började jag känna mig hängig och jag såg verkligen hängig ut. Min hud kändes torr och saknade lyster. Jag hade svårt att få tiden att räcka till för att engagera mig i min kost så mycket som jag ville – jag kände mig helt enkelt ur form, förklarar Sara.

TESTADE GREEN OIL

Normalt sett känner sig Sara trygg med sin veganska kost – att hon får i sig allt hon behöver.

–Jag hade bara en liten tveksamhet gällande de fettsyror kroppen inte själv kan tillverka, omega-3 och -6, eftersom jag vet hur betydelsefulla dessa fettsyror är.

–Flera av mina väninnor tar extra fettsyror i form av fiskolja och jag har letat efter ett veganskt alternativ, berättar Sara vidare.

I en tidning läste hon om kosttillskottet Green Oil och bestämde sig för att prova.

UTSTRÅLAR HÄLSA

–Jag vet ju att det kan ta tid att få kroppen i balans så jag förväntade mig ingen "quick fix". Men redan efter några månader kunde jag konstatera att jag åter kände mig i form och mina vänner kommenterade att hela jag strålade av hälsa och välmående igen. Det är riktigt härligt när allt bara fungerar, avslutar Sara glatt.



VEGANVÄNLIGT



Art nr 2362

PET-flaska 750 ml

Alkoholhalt 14 %



THE FOX

AND THE GRAPES

GOTT HANTVERK I SMART FÖRPACKNING

Elegant ekologiskt vin
med fruktig doft och smak
VEGANVÄNLIGT - vinet har
klarnats utan användning
av animaliska produkter

*När solen sakta gick ned vid horisonten
hade räven med lika portion list och
målmedvetenhet lyckats.*



**Alkohol är
beroendeframkallande**



MALMÖS INDISKA PÄRLA *Art of Spices*

Roshani flyttade till Sverige för sex år sedan och saknade snart indiska street food-rätter. Så hon startade vad som nu är en riktig Malmöfavorit för alla som älskar indiskt. Här kan du njuta av autentiska samosas, pani puris, vada pav och linsgrytor.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: MARIA STENSTRÖM

SÅ FORT DE öppnade sin första restaurang började det tisslas och tasslas på Malmös matscen. Allt fler besökte den lilla restaurangen en trappa vid ner vid Triangeln och blev knockade av indisk mat som inte liknande något annat.

Det här är *Art of Spices*, det indiska stället som beskriver sig som "en av få restauranger i Malmö med ett erfaret team som kan laga autentisk indisk mat". Konceptet är enkelt: De bjuder på den mat de själv älskade i Indien och inte ville gå miste om. Fokus ligger på många olika street food-rätter som antingen kan ätas som ett snack eller som en hel måltid. Och det finns där i namnet, *Art of Spices*. Kryddorna är viktiga för att få till de där autentiska smakerna, men det är en konst att hur man använder dem och varför.

Art of Spices grundades av Roshani Jonnalwar som kom hit 2015 tillsammans med sin man som hade fått jobb här. Hon förälskade sig snabbt i Malmö och även om det svenska vädret var jobbigt i början så var alla så trevliga. Snart insåg hon att det inte fanns några riktigt autentiska indiska restauranger i Malmö som erbjöd all den mat hon älskat men nu lämnat bakom sig.

– Mat har alltid varit jätteviktigt för mig. Jag har alltid lagat mat och är galen i det. Därför kändes det viktigt att hålla fast vid det. Jag ville också visa folk i Sverige hur indisk mat faktiskt smakar.

Hur har reaktionerna varit?

– De flesta älskar det och vi har många nöjda stamkunder. De som har varit i Indien är glada över att ha hittat ett ställe som lagar maten de minns, medan andra tycker att det är för starkt och smakar för mycket.

Den första restaurangen öppnades på Rådmansgatan 7 och är en pytteliten lokal med stort hjärta. Här är all mat vegetarisk med fokus på street food-rätter som samosas, pani puri, papdi chaat och annat mumsigt.

– Jag ville introducera alla kryddor i sin sanna form. Många tänker inte på kryddor så mycket, men för oss indier är det så mycket mer. De ger inte bara smak och färg, de är även bra för kroppen.

På restaurangerna försöker man hålla det hundra procent autentiskt, även om det ibland kan vara svårt att hitta alla ingredienser. Till skillnad från de flesta andra indiska restauranger gör man här alla såser själv,



"Jag ville introducera alla kryddor i sin sanna form. Många tänker inte på kryddor så mycket, men för oss indier är det så mycket mer. De ger inte bara smak och färg, de är även bra för kroppen"

från tamarindchutney till örtiga gröna chutneys.

Vad tycker du om den indiska maten i Sverige?

– De flesta restauranger drivs inte av indier, så då blir maten annorlunda. Många restauranger gör den även väldigt söt, de har ner socker och chutneys i rätter där det inte ska vara det.

Vad är den största missuppfattningen kring indisk mat?

– Att det bara finns fyra rätter. Testa andra rätter, Indien är ett stort land med en jättestor bredd. Vi har tusentals olika snacks att smaka på. En annan grej är att folk tror att det är starkt, men indisk mat är mer kryddig än het. Det ska inte bara vara chili i en rätt.

Och just nya rätter är något som *Art of*

Spices vill erbjuda. Rätter som är jättevänliga i Indien men inte här... som vada pav, friterade potatisburgare (vada) som serveras i bröd (pav) med chutneys. Comfort food när det är som bäst och även den rätt som Roshani saknar mest.

Att det är mycket vegetariskt är även det självklart. Hela familjen är vegetarianer och har varit så i fem generationer. De är något man ser på med stor stolthet. På samma sätt som de vill hålla på det autentiska och vara sina principer trogna.

Något som slår en när man besöker *Art of Spices* är att menyn är relativt liten.

– Vi tror inte på att ha jättemånga rätter. Vi satsar på färre rätter men gör dem riktigt bra istället. Vi är inte en sådan restaurang som använder samma sås till alla rätter, utan det tar tid att laga mat från grunden.

Om man kommer hit för första gången, vad ska man testa då?

– Börja med storsäljaren samosas som vi serverar på fredagar och lördagar. Man måste även testa pani puri, som är friterade bollar fyllda med potatis och smaksatt "vatten", och som sagt vår vada pav.



Art of Spices

Art of Spices finns på två ställen i Malmö: Bergsgatan 5A och Rådmansgatan 7A. Menyn består främst av klassiska indiska street food-rätter. De har även hemkörning. Kolla in hemsidan artofspices.se.



Psst...
Visste du att spaghetti med köttfärssås är den maträtt vi äter allra mest av i Sverige?

Fler recept och inspiration –
följ oss på Instagram @farsodlarna



Finns på utvalda ICA och Hemköp samt på Mathem och Mat.se.

Färsodlarnas bolognese – en italiensk klassiker på svenskt vis

INGREDIENSER ca 6 port.

- 1 pkt Svenskodlad färs (400 g)
- 4 msk rapsolja
- 800 g krossade tomater
- 1 msk tomatpuré
- 1 gul lök, hackad
- 1 stjälek blekselleri, hackad
- 1 stor morot, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackad eller riven/pressad
- 70 g svamp, hackad eller grovt riven
- 1 msk torkad oregano
- 2–3 dl vatten
- 1,5 tsk salt
- Svartpeppar
- Ev. en skvätt vitvinsvinäger

TILL SERVERING

Valfri pasta och färsk basilika eller oregano.
Krydda gärna med chili för extra sting.

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn färsen i hälften av oljan på medelvärme i 7–8 minuter så den får en gyllene färg runt om. Häll sedan över till en stor kastrull eller gryta.
2. Stek lök, morot, stjälselleri, vitlök och svamp i resten av oljan tills det har mjuknat utan att ta färg. Häll över grönsaksfräset till färsen och tillsätt tomatpuré, torkad oregano, salt och peppar. Rör om och låt allt fräsa tillsammans i grytan ett par minuter.
3. Tillsätt krossade tomater och hälften av vattnet. Låt allt puttra i 15–20 minuter. Om du har tid får du gärna låta din bolognese puttra i en timme eller två, det gör den bara godare. Späd med vatten om såsen blir för tjock. Smaka av med en skvätt vitvinsvinäger vid behov.
Tips: Har du en parmesankant över? Låt den puttra med! Plocka upp innan servering.
4. Servera med nykokt spaghetti (eller annan pasta du föredrar) och färska örter. Smaklig måltid!



Surinder, Amans mamma

EN NYCKELINGREDIENS: *Mammor*

”Det här är min mammas masalarecept”, eller ”det här är min svärmors garam masala. Jag tar alltid med mig den hem från Indien, för hennes är bäst.” Ju oftare man hör sig själv säga sådant här, desto mer förstår man vikten av en av de viktigaste komponenterna i det indiska köket – mammor!

TEXT: AMANPREET SINGH SANGHA FOTO: ANSAB KHAN

Min egen mamma är född och uppvuxen i Amritsar i Punjab. Hennes äktenskap var visserligen arrangerat, men inte helt traditionellt för det. Hon valde nämligen att satsa på sin karriär efter att ha fått sitt första barn (jag) och arbetade i över 20 år.

I hennes berättelser om mat är det alltid mammorna som står i centrum, för de gör verkligen stordåd i köket. De ser till att allt blir gjort och håller ställningarna i köket, allt för att hålla sina familjer starka och friska.

Indiska familjer lägger också stort värde vid att ha ett unikt, hemligt kryddrecept – en källa till stolthet för många och som förs vidare genom generationerna. Min mamma förklarar hur det ligger till: – ”Alla familjer verkar ha sin egen blandning att krydda maten med. Man justerar bara receptet lite och gör det till sitt eget. Ofta handlar det om garam masala för nordindierna och sambar podi i söder. Man har sin egen familjeblandning helt enkelt.”

– Jag har nog aldrig hört någon säga: ”Det här är min pappas garam masala”, säger hon eftertänksamt.

Att lära en dotter (eller son, som i mitt fall) att laga mat och föra vidare sina familjerecept är ett viktigt sätt för föräldrar och barn att stärka sina band. Kvinnor som ska gifta sig får ofta höra att de ska laga god mat för att imponera på sina svärföräldrar. Efter bröllopet är hennes första utmaning att laga något gott åt svärföräldrarna. Det här var länge en viktig grundpremiss för det indiska hushållet.

Men allt fler indiska kvinnor klev in på arbetsmarknaden och upplevde pressen av att laga frukost åt familjen, gå till jobbet och sen laga mat igen när de kom hem på kvällen. Detta ledde till vissa grundläggande förändringar i den arbetande kvinnans kök. Bekvämlighet och funktion hamnade i fokus och man började förbereda måltiderna i förväg (men aldrig roti, det måste alltid lagas från grunden, understryker min mamma).

INDISK MAT ÄR vardagsmat för mig. Dal, ris och sabzi (grönsaksrätter) är de grundläggande rätter som min mamma, och hennes mamma dessförinnan, brukade laga åt familjen när hon kom hem från hektiska dagar på jobbet och behövde få maten på bordet på 20 minuter. Och det är de här rätterna jag lagar när jag vill varva ner och bara ta det lugnt hemma. Folk tror ofta att indisk mat är komplicerad, tidskrävande och alltför tung. Men till skillnad från den mesta av hämtmaten så gäller det inte alls för den indiska vardagsmaten – den

är sprakande och bjuder på en blandning av lättare rätter och mustigare måltider. Jag har lärt mig grunderna från min mamma (och lär mig fortfarande), och med dem i bagaget är det lätt att laga mat hemma med indiska smaker. Men det är alltid viktigt att ha i åtanke att Indien är ett enormt och mångfacetterat land, och att maten är otroligt regional. Det indiska köket kan vara så mycket. Men i ett försök att hjälpa till att bryta ner indisk matlagning i lite mer lätthanterliga delar fick jag min mamma att dela med sig av några viktiga tekniker och ingredienser att ha koll på när man vill laga den mat jag växte upp med i norra Indien.

Roti och ris

Den indiska maten har två huvudsakliga kolhydratkällor: ris och roti. Det här varierar stort mellan olika regioner och det finns många ljuvliga bröd med starkt fäste i det indiska köket (paratha, naan, kulcha med flera), men roti är kanske det mest grundläggande av dem alla. När det gäller riset ska man helst satsa på ett långkornigt vitt basmatiris när man lagar indiskt. De fina, långa kornen klibbar inte ihop under tyngden av en dal eller sabzi. När det kommer till indiska bröd känns det som om naanbrödet tar åt sig all ära, men faktum är att det inte är särskilt många som bakar det hemma. Hemma gör man roti (även känt som chapati), ett enkelt runt bröd gjort på vetemjöl, vatten, kanske lite salt och en skvätt olja.

Linser

Eftersom många i Indien är vegetarianer brukar linser – oftast i form av dal – vara måltidens mittpunkt. Men linser skiljer sig åt mer än vad många kanske tror. Det finns otaliga sorter, var och en med sin unika smak och textur. Min personliga favorit är svart urad dal – även känd som maa ki dal. Det är små svarta bönor i samma storlek som mungbönan. De har en väldigt jordig smak och när de tillagas blir de lite klibbiga, perfekt när man vill laga den populära och smakrika rätten dal makhani!

Börja med chhonk/tadka

Det här är min mammas absoluta favorit-teknik i köket (som hon förde vidare till mig och mina systrar). Det handlar om att rosta kryddorna för att locka fram maximalt med smak. Chhonk går ut på att man tempererar kryddor i olja eller ghee för att få till en riktig smakbomb till sås att hålla över en dal för en boost av komplexitet och fyllighet.

Var inte rädd för syra

I ett kök som det indiska, fullt av mustiga smaker och värmande kryddor, får man inte underskatta vikten av syra. Citron och lime må vara det mest grundläggande sättet att tillsätta syra till en färdig rätt, men en skvätt yoghurt – över till exempel aloo gobi eller en dal – fungerar också fint och är i princip standard i min mammas kök. Ofta serveras maten med generöst med yoghurt. Ett annat knep är att använda amchur, eller torkat mangopulver. Den här kryddan har en trevlig, lite skarp smak och är en utmärkt källa till syra. Den fungerar också fint som substitut om du inte har någon citron eller lime hemma.

Lär dig förvandla linser till dal

Lär dig att laga dal, så har du en viktig grund för en rejäl och mättande måltid. Min comfort food är dal chawal – dal med ris. Grundreceptet på den dal jag växte upp med är linser + vatten + gurkmeja + salt, toppat med tadka/chhonk. Det är en av de enklaste och mest värmande rätter du kan äta.

Gör egen chutney

Chutney är det indiska kökets universella supersås. Servera chutneys till parathas eller toppa en sabzi med en. En chutney är pigg, skarp och kryddig på samma gång – och bäst av allt är att nästan alla indiska hushåll har sitt eget sätt att förvandla vilken ört som helst en chutney – från koriander till persilja eller basilika.

Frukost – festliga söndagar

På söndagarna sjuder köket av liv. Det var den enda dagen min mamma var hemma hela dagen utan att behöva skynda i väg till jobbet. Söndagarna handlade, och handlar fortfarande om, det fyllda tunnbrödet – den vördade parathan. Parathas görs med tre huvudsakliga fyllningar – potatis (året om), gobi/blomkål och muli/rättika (efter säsong).

Mått och uppskattningar

”Det där är för mycket svartpeppar”, brukade min mamma rutinerat påpeka. ”Man behöver bara en liten nypa.” ”Men det var väl bara en nypa?” svarade jag alltid förvirrat. ”Vad är en nypa för dig?” ”Du tog aningen mer än en nypa – bara en aning, men det var lite för mycket”, svarade hon alltid då. ”Men oroa dig inte, med tiden kommer du att lära dig vad som är lagom.” Jag tyckte alltid att det lät konstigt, men nu får jag lov att hålla med – med tiden har jag lärt mig att laga mat utan exakta mått.

Bärta®

PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

Nu lanserar vi en vansinnigt god nyhet. Bärta® Helbit Enrisrökt Höstärta. En kulturbaljväxt på intåg i den svenska matkulturen. Vi röker biten själva i vår ugn i Karlshamn där enriset ger en unik syrlig röksmak och den fermenterade höstärtan bjuder på en djup nötiighet.

Lägg på en macka, ha i en sallad, eller du.. ta bara en skiva och njut. Finns i kyldisken hos Coop!



*Färdig
att ätas!*

FRÅN
SVERIGE



@ArtanBarta

**NORDISK
RÅVARA**

I SAMARBETE MED NORDISK RÅVARA
Läs mer om vårt arbete med kultur-
baljväxter på barta.se

**100%
SVENSK ÄRTA**





Aman's INDISKA BARN- DOMSMINNEN

Amans mamma Surinder är som många indiska mammor fantastisk i köket. Jag lät Aman nämna sina favoriträtter från sin uppväxt i Amritsar, Indien, och sen har vi återskapat dem så gott det går. Det är allt från currysås med pakoras och fyllda tunnbröd till klassikerna palak paneer och aloo gobi.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON OCH AMANPREET SINGH SANGHA FOTO: EVA HILDÉN

PUNJABI KADHI PAKORA CURRYSÅS MED LÖPKAKORA

4 portioner  

Det här är min favoriträtt. Det var en väldigt speciell rätt för oss barn eftersom den inte gjordes så ofta. Såsen är inte het utan mer värmande och omfamnande, men tillsammans med frasiga pakoras blir det något helt annat. Jag älskar även att äta de torkade chilifrukterna som man steker på och toppar hela rätten med.

Kadhi

2 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
3 ½ dl vatten
¾ tsk gurkmeja
½ tsk chilipulver, kan uteslutas
1 tsk salt
¾ dl kikärtsmjöl

Tadka

2 msk neutral olja
1 tsk hel spiskummin
½ tsk bruna senapsfrön
1 lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk ingefära, finhackad
2 torkade röda chilifrukter
½ tsk garam masala

Löpkakora

3 lökar, ca 300 g, tunt skivade
1 grön chili, finhackad
3 dl kikärtsmjöl
½ tsk fänkålsfrön
½ tsk gurkmeja
½ tsk chilipulver
1 tsk salt
ca 2 dl vatten

ca 1 liter neutral olja att friteras i

Servering

kokt ris

Kadhi

1. Vispa ihop yoghurt och vatten i en skål.
2. Vispa ner gurkmeja, eventuellt chilipulver, salt och kikärtsmjöl. Ställ åt sidan så länge.

Tadka

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs spiskummin och senapsfrön tills de börjar "poppa".
2. Vänd ner lök, vitlök, ingefära och torkad chili. Låt fräsa med tills löken mjuknar och börjar få lite färg. Krydda med garam masala.
3. Vispa ner yoghurtblandningen och koka upp under omrörning. Låt sjuda tills du har en tjock sås.

Löpkakora

1. Blanda allt utom vattnet i en skål.
2. Häll ner lite vatten i taget och blanda runt. Det ska bli en hyfsat tjock smet. Är den för tjock tycker vi att man får lite för kompakta pakoras och är smeten för lös så håller de inte ihop.
3. Hetta upp oljan i en stekpanna eller kastrull. Sikta på 180 grader. Testa eventuellt att klicka ut en pakora och friteras. Tycker du att smeten har rätt konsistens är det bara att klicka ner resten och friteras dina pakoras gyllene på båda sidor. Är smeten för fast tillsätter du mer vatten och är den för lös tillsätter du mer kikärtsmjöl.
4. Ta upp med en hålslev och låt rinna av på en köks-handduk eller hushållspapper.

Servering

Vänd ner pakoran i såsen och servera med ris. Du kan även servera pakoran vid sidan om.

ALOO PARATHA FYLLDA TUNNBRÖD MED POTATIS

6 st 

Mamma brukade göra fantastiska "parathas" vare söndag. Oftast med potatis men hon använde även rädisor eller blomkål när det var i säsong. Hon brukade steka på dem i taget och sedan ropa ut någons namn, så sprang vi in i köket en och en och hämtade vår paratha och åt med yoghurt och pickles. Ibland när jag var inne i tv:tittandet och inte hörde så kom hon ut i vardagsrummet med parathan balanserande på stekspaden.

Psst... På hindi kallas de "anardana" och det är precis vad det låter som, torkade kärnor från granatäpplet. De har en sötsyrlig smak som går så bra ihop med potatis. Du hittar dem i indiska butiker, där du även hittar torkat mangopulver som också går att använda.



Fyllning

100 g kokt potatis
1 lök, finhackad
2 tsk färsk ingefära, riven
1 grön chili, finhackad (kan uteslutas)
1 tsk chilipulver, kan uteslutas (eller ersättas med paprikapulver)
1 tsk garam masala
½ tsk mald spiskummin
½ tsk mald koriander
1 tsk torkade granatäppelkärnor, kan uteslutas
1 tsk salt

Deg

4 dl chapatimjöl eller fullkornsvetemjöl
½ tsk salt
2 dl vatten
2 tsk olja

Servering

yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad pickles, valfria

Fyllning

Mosa sönder potatisen och blanda med resterande ingredienser. De torkade granatäppelkärnorna smular du sönder med fingrarna. Enklast är att använda händerna och mosa ihop allt tills det är väl blandat.

Deg

1. Blanda mjöl, salt, vatten och olja i en skål. Knåda i ungefär 5 minuter, men det är inte så noga. Degen ska kännas lite klabbig i början, men kommer att bli mindre klabbig av att du knådar den. Känns den för klabbig tillsätter du lite mer mjöl, känns den för torr tillsätter du lite vatten.
2. Dela degen i 6 delar.
3. Forma en bit deg till en boll. Platta till och gör som en fördjupning i mitten.
4. Dela fyllningen i sex delar och rulla till bollar. Fyll fördjupningen med fyllning. Nyp ihop degen över fyllningen.
5. Rulla bollen i mjöl och kavla sedan försiktigt ut den tunt.
6. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek parathan gyllene på båda sidor.
7. Servera med yoghurt och pickles.



**VEGO:s
dryckestips**

Pink Pet

Art nr: 6395

Pris: 69 Kr



”Man har alltid någon grönsaksrätt som tillbehör till en dal och vi äter det både till frukost, lunch och middag”



ALOO GOBI

4 portioner  

Det här brukade vara en väldigt vardaglig rätt, men en dag började min mamma först steka potatisen och blomkålen i lite olja, och det blev något helt annat. Så himla gott! Det här är jättegott att äta bara med något indiskt tunnbröd eller som tillbehör till en dal. När det var säsong så använde vi vår egen blomkål från trädgården.

2 msk neutral olja
400 g potatis, i bitar
400 g blomkål, i små buketter

Tadka

2 msk neutral olja
2 tsk hel spiskummin
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk ingefära, finhackad
1 grön chili, finhackad
2 tomat, hackade (eller 2 dl krossade tomat)
½ tsk chilipulver
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk garam masala
½ tsk gurkmeja
1 dl vatten
1–2 tsk salt

1. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs potatis och blomkål i omgångar tills allt har fått fint med färg. Lägg över på en tallrik.
2. Hetta upp oljan i stekpannan och fräs spiskummin tills den har fått fint med färg.
3. Rör ner lök, vitlök, ingefära och chili. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
4. Rör nu ner tomaterna och samtliga kryddor. Låt fräsa med tills de mjuknar något och mörknar i färgen.
5. Vänd ner den stekta potatisen och blomkålen samt vatten. Lägg på ett lock och låt puttra med i 10 minuter. Smaka av med salt.

CHANA DAL

4 portioner  

Det här är en riktig vardagsdal som vi kunde äta i många olika varianter. Det kunde vara bara chana dal, en blandning av olika linser och ibland lade mamma även till gourd (vaxpumpa) när hon kände för det. Det var mest hennes sätt att få mig att äta pumpa, annars tyckte jag inte om det. Man har alltid någon grönsaksrätt som tillbehör till en dal och vi äter det både till frukost, lunch och middag.

Psst... Chana är en mindre kikärta och chana dal är när den är halverad. Du hittar den i välsorterade matbutiker eller i indiska eller Mellanösternbutiker.

3 dl chana dal, halverade kikärter

8 dl vatten

¼ tsk gurkmeja

Tadka

1 msk neutral olja
1 tsk hel spiskummin (eller mald)
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk färsk ingefära, finhackad eller riven
½ tsk gurkmeja
½ tsk chilipulver
½ tsk mald koriander
1 tsk salt
2 tomat, finhackade (eller 2 dl krossade tomat)

Servering

garam masala
roti/chapati, recept sida 48

1. Skölj chana dalen och blötlägg i 30–60 minuter.
2. Häll ner chana dal, vatten och gurkmeja i en kast-rull. Koka upp och låt sjuda i 30 minuter tills chana dalen är mjuk.
3. Hetta upp oljan och fräs spiskummin tills den får fint med färg. Använder du mald spiskummin så väntar du med den.
4. Rör ner lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknar.
5. Blanda ner gurkmeja, chilipulver, koriander och salt. Låt fräsa med i en minut.
6. Rör ner tomaterna och låt puttra med tills de mörknar i färgen.
7. Rör ner tomatröran i linserna och blanda väl. Låt puttra med i en minut.
8. Häll upp i skålar och strö över garam masala.
9. Servera med roti/chapati.



RECEPTREGISTER

VARMRÄTTER

Grönkålstofu 24
Tawa Tempeh 24
Tandoorivitkål 26
Shahi paneer 37
Krämig pasta med champinjoner och brysselkål 40
Portabello och flowersprouts med gräslök 41
Karljohansrisotto med cashewsmör 42
Krämig pasta med masalasås 57
Hara bhara kebab 58
Grönsakskebab 58
Tawa tofu 59
Punjabi kadhi pakora 92

DAL & GRYTOR

Svampcurry 24
Svensk linsdal 26
Vitlöksdal 33
Punjabi chole 34
Dal makhani 58

Röd linsdal 59
Vegetarisk kycklingkorma 60
Chana dal 94

SMÅRÄTTER

Indisk jordärtskocka 26
Baingan bharta 60
Fermenterad vitlökspuré 72
Fänkålschutney 73
Saltgurka 74
Gyllenskocka 75
Aloo gobi 94

DRYCKER

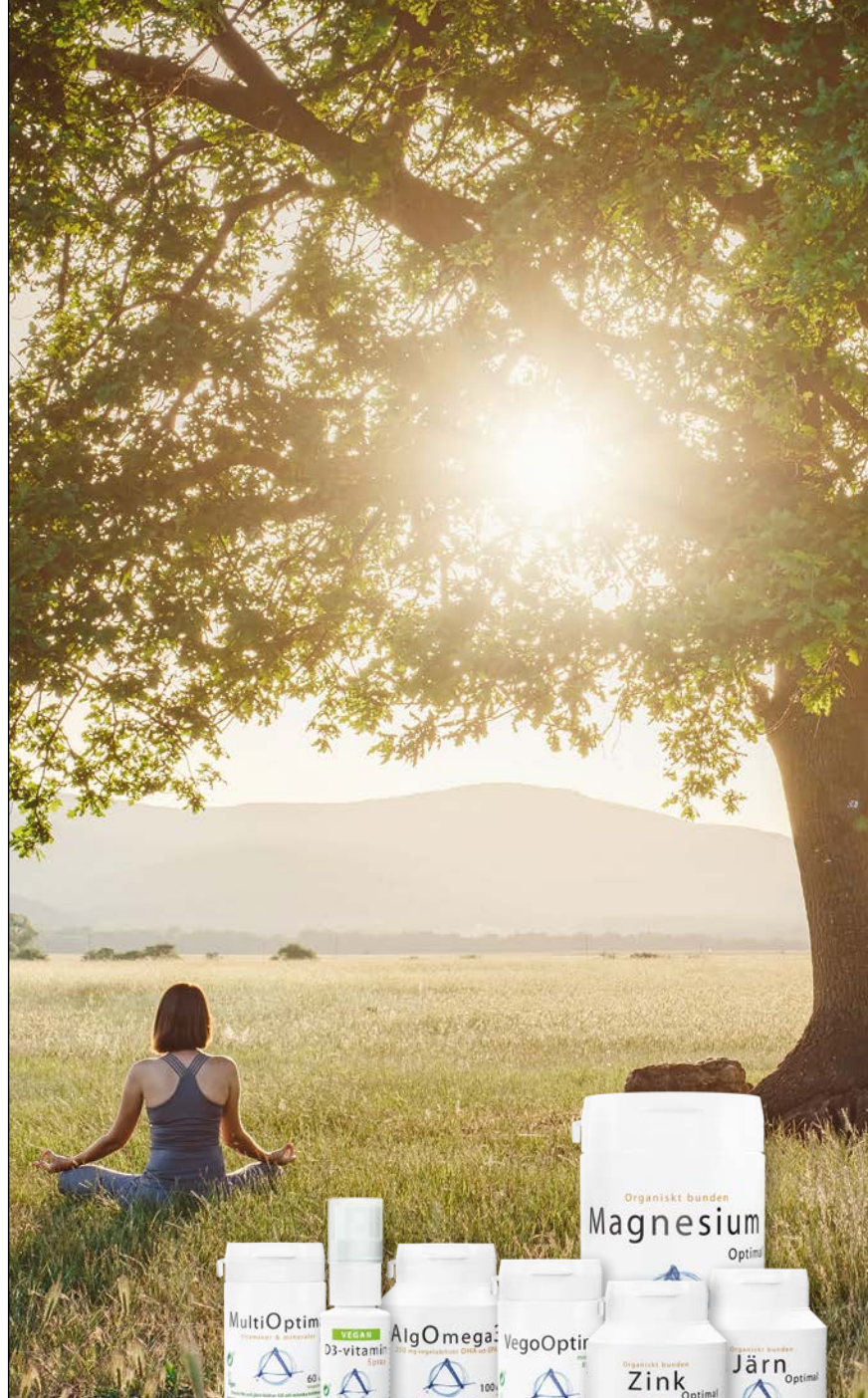
Nyponccino 6

SÖTT & BAKAT

Smördegspiroger med svampstuvning 16
Pirogdeg 16
Färs- och surkålspiroger 17

Pirog med potatis, örter och curry 18
Calzone-piroger 18
Tacopiroger 19
Bhatura 34
Shahi tukda 36
Kärleksmums 56
Kheer 61
Mannagrynspudding 64
Rava payasam 64
Mannagrynskaka 64
Nankhatai 64
Chai chocolate chip cookies 66
Pistagekulfi 66
Rödbetsmarmelad 74
Aloo paratha 92





20% rabatt!

KAMPANJ

Just nu får du 20% rabatt på alla produkter från Helhetshälsa hos Happy Green. Upptäck vårt breda sortiment av produkter - vitaminer, mineraler och mycket mer!

www.happygreen.se



Kampanjen är giltig 13/9-26/9
Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.



GRÖNT JULBORD
– VI HAR RECEPTEN

NYÅRSMENY!
LYXIG TRERÄTTERS

VEGOBOLLAR
MED EN TWIST

VÄRMANDE
I VINTERMÖRKRET

ENKEL VEGOMAT
I MELLANDAGARNA

SÖTT. & BAKAT
I MÄNGDER

VEGO:S JULSPECIAL!
JULMAT, JULSTÖK OCH BAKAT

NÄSTA NUMMER
ute den 18 november

MISSA INTE ETT NUMMER - PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan. Posta kupongen eller beställ din prenumeration på **www.vegomagasinet.se**



DU FÅR
7 NUMMER
FÖR ENDAST
339:-



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO



Smarrig naturlig färs på fyra ingredienser

– odlad i södra Sverige, tillgänglig över hela landet



Finns i kyldisken.

Tack alla som har köpt Svenskodlad färs! Det har lett till att många fler butiker vill ta in oss. Från 6 september kommer vi att finnas i många fler kyldiskar på ICA och Hemköp samt på Mathem. Senare i september kommer du dessutom hitta

vår nylanserade frysta färs på Stora Coop, utvalda ICA och på Mathem. Hitta din närmaste butik på farsodlarna.se eller klicka hem direkt till dörren från Mathem. För inspiration och smarriga recept, följ [@farsodlarna](https://www.instagram.com/farsodlarna) på instagram.

Mathem ICA COOP Hemköp