

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

VEGO

NR 7 2017
DEC-JAN
PRIS 59:- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

> 83 000 läsare!

ÄT MER GRÖNT!

LÄTTLAGAT • KOSTRÅD • TIPS & INSPIRATION

GRÖN KICKSTART
MED ULRIKA

FÄRGGLADA
PÅLÄGG

BOWLS
MATLYCKA
I EN SKÅL

Var dagsvego!

EXTRA MYCKET GOD OCH ENKEL VEGOMAT

FROSSA I PUMPA - ÄT GOTT PÅ BALI - LÄTTLAGAD VECKOMENY - MAT I SÅSONG - MODE & SKÖNHET





Smarriga
i wok och
grytor.

Perfekta
till tacos
& pasta.



Glutenfria,
så klart!



Grilla och
servera med ris
eller nudlar.

Share food, share happiness!

TZAYs familj växer hela tiden! Nu finns både chunky sojaspett, bitar eller naturella sojastrimlor. Alla tre är fulla av protein och självklart glutenfria. Välj bara tillbehör och trevligt sällskap. Mer inspiration och goda recept hittar du på **tzay.se** och **#tzay**

TZAY

Välkommen till tidningen Vego

VEGO

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

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Art Director

Utopi

Omslagsbild

Eva Hildén

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

jonatan.soderstrom@
capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Tryck

PunaMusta

Kundtjänst och prenumerationer

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



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



Nytt år = mycket nytt!

Aven om tidningen VEGO är maskineriet som aldrig pausar, så älskar jag nystarten som ett nytt år ger. Det kanske bara sitter i skallen, men det känns skönt att ladda om och växla upp. Jag satt och funderade på en ledare som såg tillbaka på det gångna året och allt fantastiskt som har hänt, men i stället väljer jag att kolla framåt, för det är ju längs den vägen vi ska skutta.

Lugn, tidningen VEGO kommer att finnas kvar, så drastiska förändringar blir det inte. Vi går till och med upp till 7 nummer per år för att kunna sprida ännu mer inspiration över året. I övrigt fortsätter jag att försöka blanda enkla recept, nya produkter, intressanta personer, inspirerande reportage, plock och gott. Har du förslag och funderingar är det bara att kontakta mig, det är er tidning och ni är i högsta grad med och formar den.

Det stora är att vi kommer att satsa mer på vår hemsida och våra digitala kanaler, som ett komplement till tidningen. Vegopodden kommer att fortsätta, men förgrena sig lite efter vad som känns spännande för stunden. Vi har fått så himla fin feedback på våra videor och kommer att satsa på att göra ännu fler att lägga upp på vår Facebooksida och Youtubekanal "VEGO". Där kommer vi även att sparka i gång matlagningskurser för alla som vill dyka in i vegovärlden med pannan först. Vi kommer inte bara att ha recept, utan även roliga besök hos livsmedelsproducenter, gröna entreprenörer, gräva ner nävarna i jorden hos ekobönder, besöka spännande restauranger och mycket annat som frestar öga och gom.

Vår hemsida kommer även att laddas fullproppad med recept, dryckestips, information, food hacks, grön livsstil och annat som gör att du enkelt kan äta och leva medvetet. För det är ju det vi på VEGO hela tiden strävar efter: att fler ska leva medvetna, snälla, omtänksamma liv och fira varje dag med helgrön mat som gör oss till vardagshjältar, redo att kämpa på för en bättre värld. Ja, det lät både pompöst, bombastiskt och lite pretentiöst, men den smällen tar jag.

Jag hoppas att du har haft ett grymt bra år och att du är redo för ännu ett, för nu lägger vi i nästa växel för att göra hela Sverige ännu grönnare. Häng på!

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre nyårslöften



1. Lära mig baka surdegssbröd

Jag kan många saker i köket, men min absoluta akilleshäla är surdegar. Jag har startat många i mitt liv, bakat många bröd, men aldrig känt mig hundra procent nöjd. Det ska det bli ändring på det här året!

2. Upptäcka majrovan

Jag tycker att majrovan är den absolut vackraste rotfrukten av dem alla. Och tyvärr ganska bortglömd. Synd, eftersom den är så himla god, så nästa år ska jag utforska den på alla sätt jag kan.



3. Göra mer från grunden

Jag har börjat konservera väldigt mycket redan nu, men vill verkligen se hur mycket av det jag köper hem i burkar och flaskor som faktiskt går att göra själv.

You Tube

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



Vego 7 2017

- 12 Vinterns goda i ny tappning
- 18 Maxa myset
- 20 Världens största vegantårta
- 23 Vardagsmat med Green Kitchen stories
- 28 Utmaning: Vegan i 21 dagar!
- 31 Bowls - matlycka i en skål
- 36 Konsten att inte dö
- 38 Michael Gregers dussin
- 39 Myter om soja
- 40 Ersättningsguide: Testa växtbaserat
- 45 Veckomenyn à Gröna Kassen
- 53 Gott på mackan
- 57 På tal om pumpa
- 65 Vardagsvego utan krångel
- 73 Bali - ett grönt paradys
- 79 Grön kickstart med Ulrika
- 85 Husmanskostfavoriter
- 90 Hälsan först

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **6**, Vi kan inte... **9**, Frukosttips **43**, Trend-Stefan spanar **44**, Mode & Skönhet **50**, Rött vin med hjärta **70**, Ljuvt ekovin **72**, Läkare för framtiden **88**, Vego på Sthlm Food & wine **95**, Receptregister **96**, I nästa nummer **98**

FÖLJ OSS!

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



53

Pålägg som du aldrig tröttnar på.



Den trendiga pumpan är lika användbar som god.



Veganskt världsrekordfirande!



Havsdoftande gratäng.

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



Vilka redskap behöver jag?

Jag är ny på det här med vegetarisk mat och undrar lite om jag behöver några speciella köksredskap för att lyckas i köket?
/ Fredrik

Svar: Vad kul att du har börjat intressera dig för vegetariskt! Det behövs egentligen inget speciellt, men en matberedare underlättar ju alltid om du ska mixa ihop biffar och bönrör eller om du bara ska hacka och skiva mycket. Sen brukar jag även slå ett slag för en stekpanna med beläggning så att biffar och annat inte sätter sig som en sten i botten på pannan.

Steg för steg

Ibland när det är långa instruktioner till recepten skulle det vara skönt med steg-för-steg så att man lättare kan följa med i receptet.
/ Johanna

Svar: Det där var ett riktigt bra förslag som vi kommer att göra verklighet av på direkten! Från och med det här numret blir det tydliga steg-för-steg-instruktioner till varje recept. Tack!

Vegobollar som inte håller ihop

Jag älskar er tidning och era recept och gillar att experimentera mycket på egen hand. Har ni något tips på vad man ska göra när vegobollarna inte håller ihop utan bara faller sönder i stekpannan?
/ Ella

Svar: Ah, ett klassiskt problem. Det måste vara något som binder. Vissa grejer, som kikärtor, håller ihop av sig självt, men oftast kan det behövas någon form av stärkelse som t ex majsstärkelse, vetemjöl, majs mjöl, ströbröd, kokt ris eller liknande. Är de för torra kan de också falla sönder, då kan det hjälpa med några droppar vatten. Mitt tips är att tillsätta någon tesked majsstärkelse och steka bollen på nytt. Håller den ihop är det bara att köra, annars tillsätter du mer. Lycka till!

Torkad frukt och grönsaker

Hej! Jag älskade er artikel om hur man torkar frukt och grönsaker. Det stod i tidningen att det skulle komma upp fler tips och tricks på hemsidan, men jag hittar inget där?
/ Simon

Svar: Hej! Du har helt rätt, det är precis vad som stod i tidningen. Tyvärr så blev vi bara lite sena med att få upp det på hemsidan, men nu ligger det på vegomagasinet.se. Varsågod!



KOLL PÅ SYMBOLERNA!

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



Glutenfri

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



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.

Instagramälsklingar

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



@linalagarmat

Lina lagar perfekta veganmaten för nybörjare med enkla, snabba genvägar och käk som inte tar evigheter att få klart. Sen älskar vi ju bara mottot: "Det kan aldrig bli för mycket sås".



@keramihacker

Kinga är en självlärd keramiker som gör fantastisk vackra fat och skålar med roliga budskap som "Tofu never screams" och "Eat more plants, do more yoga". Här dyker det hela tiden upp nya saker man vill lägga tassarna på.



@veganskmatlada

Kontot drivs av två tvillingtjejer som delar med sig av enkel, kravlös vegomat. Mycket härlig vardagsmat, rustik husmanskost och annat som vi älskar att sätta tänderna i. Väldigt inspirerande!



Frasig vitkålsbiff

Garant har tagit fram ruskigt goda vitkålsbiffar med picklad blomkål och palsternacka. Bara att steka på och middagen är klar. En förpackning på 300 g kostar 28,90 kr.



Avokado- & limeolja

Jepp, det är grunden i det här krämiga pålägget från Becel, fullt av Omega-3 från växtriket. Produkten passar till och med bra till matlagning och bakning. Becel avokado- & limeolja kostar 29,95 kr/375 g.



Kryddig kikärtsfärs

Risenta kan inte göra det enklare för oss. Den här färsen är en torrvara gjord på kikärter, gryn och klassiska tacokryddor som spiskummin och vitlök. Blanda med vatten och stek på 3 minuter.



”Jag tror att vi alla rör oss mot veganismen i vår egen takt”

Ola Salo i Vegopodden



Tofupytt

Yi-Pin gör inte bara svensktillverkad tofu utan även en rad olika tofuprodukter som du bara måste testa. Som deras pytt, som finns antingen kryddad med chili eller peppar. God att ha i sallader, grytor, wraps eller chili. 34,90 kr för 150 g.



Smakrika quinoabollar

De här fräsiga quinoabollarna från Ekko Gourmet är gjorda på gröna linser och quinoa. De har sedan smaksatts med apelsin och fänkål, en ljuvlig kombo. Alltid eko och alltid gott från Ekko Gourmet. Du hittar dem i frysdisk.



Veganska praliner

Vegan Delights gör de mest underbara handgjorda pralinerna. Vit choklad och hallon, havssalt, mörk chokladtryffel m.m. Ett nystartat företag som drivs med passion och kärlek till smältande god choklad. Läs mer och köp på vegandelights.se.



Lakritsglass från våra vänner

Få gör så god glass som 3 Vänner, och deras senaste smak är en riktig showstopper: Lakrits & Kokos! Helt växtbaserad och helt fantastisk. Hitta närmaste återförsäljare på 3vanner.se



Handgjort vegangodis

Karin Jakobsson står själv och kokar godis i stora grytor, helt utan animalier. Vi fullkomligt älskar de sega fruktgodisarna och hårda karamellerna, alla i flera olika smaker. Är du en godisgris måste du bara hoppa in på vegangodis.se och beställa.

Rökig pastej

Å la eco frestar med en ljuvlig ekologisk pastej gjord på rökt tofu. Ja, den smakar som leverpastej. Du hittar den i välsorterade matbutiker eller på alaeco.se.



Gröna bloggframgångar

På bilden ser ni Julia Tuveesson som tog hem Allt om Mats pris för bästa Instagramkonto (@tuveessonskan). Detta hände strax efter att Petra Cavini tog hem Matbloggspriset i kategorin Folkets val. Hurra för båda! Psst... de har båda blivit intervjuade i Vegopodden, in och lyssna!



Espresso House vegofierar mera

De har nu även en helt vegansk spicy flatbread toppad med kronärtskocka, vegansk ost, jalapeño, olivolja och rucola. Serveras rykande varm och är riktigt mumsig. Kostar 52 kr.



Nya nuggets på Burger King

Av en slump såg vi att Burger King har börjat servera helt veganska grönsaksnuggets. Detta samtidigt som deras Veggie Burger har blivit vegansk. Dock inte majonnäsen. Men ett grönt steg i rätt riktning!



Orientaliskt från växtriket

Yammo lanserar nu traditionella röror från Mellanöstern med moderna smaker. De håller på att leta sig ut i butikerna och vi är spända på hummusen med tre örter, den orientaliska chiliröran och deras krämiga baba ganoush. Läs mer på yammo.se.



Revolutionerande kokosyoghurt

Engelska Coconut Collaborative gör en försvinnande god kokosyoghurt som balanserar syra och sötma till något du inte kan sluta äta. Den finns som naturell, med blåbär och med mango/passionsfrukt. Och de lanseras nu i Sverige! Till en början i utvalda butiker, sen får vi se vart det bär.



Oatly vanilj!

Oatly har en rad olika smaker på sina havregurtar, men först nu kommer den i en klassisk, god vaniljsmak! Supergod i frukostbowlen men även mumsig i enkla desserter och smoothies. Du hittar den i kyldisken!



Vegansk bechamelsås

Da Carla har ett jättestort sortiment av veganska produkter som kommer ut i fler och fler butiker. Vi är peppade på hennes veganska bechamelsås på burk, färdig att använda! Återförsäljare hittar du på dacarla.se.

Banana split-granola

Låter det för bra för att vara sant? Lugn, det är verklighet och inte alltför avlägset. Granola är det perfekta sättet att lyfta upp frukostskålen med yoghurt eller mjölk. Man kan slänga ner det mesta i nöt-, frö- och spannmålsväg, men här har vi tagit det till en helt ny nivå.

Det bästa med just den här granolan är att sötman kommer från bananer och bara en liten del lönnsirap.

Jordgubbar kan du antingen hitta torkade i skivor eller frystorkade (oftast i hel form). Torkad banan brukar finnas bland annan torkad frukt.

BANANA SPLIT-GRANOLA

1 dl pekannötter
1 dl jordnötter
1 dl torkade jordgubbar
1 dl torkad banan
8 dl havregryn
3 msk kakao
½ tsk vaniljpulver
en nypa salt
½ dl lönnsirap
½ dl kokosolja
2 väl mogna bananer, i bitar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Rosta pekannötter och jordnötter i en torr stekpanna tills de får fint med färg. Hacka grovt.
3. Blanda nötter, jordgubbar, banan, havregryn, kakao, vaniljpulver och salt i en bunke.
4. Mixa ihop lönnsirap, kokosolja och banan med hjälp av en stavmixer.
5. Rör ner banansmeten i de torra ingredienserna. Blanda väl.
6. Sprid ut granolan på en plåt och ställ in i ugnen i 15-20 minuter. Rör om då och då.
7. Ta ut och låt svalna helt. Förvara i en burk.

Kokos-pannkakor

Tänk dig den oemotståndliga smaken av kokos inpackad i friska pannkakor som fullständigt smälter i munnen. Vi har drömt om de här pannkakorna ett tag nu och kände att det var dags att dela med oss av receptet. Tricket för att äggfria pannkakor inte ska bli sega i konsistensen stavar majsstärkelse. Psst... något som är supergott är att strö över lite kokossocker vid servering. Kokos overload!

KOKOSPANNKAKOR

4 portioner 

4 dl vetemjöl

½ dl majsstärkelse

1 nypa salt

4 dl kokosmjölk

3 dl vatten

½ dl kokosolja, smält

kokosolja att steka i

1. Vispa ihop vetemjöl, majsstärkelse och salt i en bunke.
2. Vispa ner lite kokosmjölk, vatten och kokosolja i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Späd med mer vatten om smeten känns för tjock.
3. Stek gyllenbruna pannkakor i lite kokosolja.
4. Servera tillsammans med vaniljglass, kolasås och apelsinklyftor.

Tips!

De här pannkakorna blir extra goda om du serverar dem tillsammans med en knäckigt söt kokoskolasås. Den innehåller kokosmjölk, kokossocker och kokossirap och receptet hittar du på vegomagasinet.se.

Salvia

Salvia är en gammal kulturört som ursprungligen kommer från medelhavsområdet men som nu har spridit sig över hela Europa. Namnet kommer från det latinska *salvus*, vilket betyder hela eller frälsa. Antikens greker ansåg nämligen att salvia gav ett långt och friskt liv. Vi tror gärna på det också, men är främst frälsta av de små gröna ludna bladen med den utsökta, lätt peppriga smaken. Den ätbara kryddsalvian går enkelt att odla själv eller att köpa överallt. Torkad salvia hittar du i kryddhyllan och även om den inte har samma aromatiska doft så ger den en karaktäristisk salviatouch till allt den nuddar.

SALVIASPREAD

Den här bönröran med salvia och valnötter är jättegod på en bit bröd och är strålande som dipp. Den går även att blanda med pasta och du har en snabb pastarätt att njuta av.

½ kruka salvia
2 msk valnötter
1 vitlöksklyfta, riven
1 msk citronsaft
2 msk olivolja
1 burk små vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar

Lägg ner salvia, valnötter, vitlök, citronsaft och olivolja i en matberedare och mixa till en hyfsat slät sås. Du kan även ta hjälp av en stavmixer.

Häll ner de sköljda börnorna och mixa ihop till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar. Klart!

Friterad salvia

Något som är ruskigt gott är att fritera salvia. Bara hetta upp generöst med rapsolja i en kastrull.

Sikta på 160 grader. Droppa ner ett gäng salviablåd i taget och låt fritera tills de blir gyllene. Ta upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.

Krydda med måtta

Salvia har en ganska markant smak som kan ta över om du använder för mycket av den. Så krydda med måtta!



SIMRIS SELECT

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



"Bakad potatis är
en rätt man ibland
glömmer bort"



Vinterens goda I NY TAPPNING

Lite så är det. Vintern erbjuder mycket kål och rotsaker och de ska man inte fnysa åt. Vi lät Karoline skapa några kreativa, enkla rätter som låter de klassiska vinterråvarorna lysa upp extra fint i vintermörkret.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



ROSTAD MOROTSSOPPA MED ROSMARIN

4 portioner  

Morötter blir härligt söta när de rostar och blir grunden till den här fylliga och vackert orange soppan.

1 kg morötter
3 chilifrukt
3 stora vitlöksklyftor
2 msk olivolja
2 tsk torkad rosmarin
1 förpackning stora vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
8 dl vatten
salt
svartpeppar
ev. rostade sesamfrön till servering

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skrubba morötterna med en rotsaksborste, dela i bitar och lägg i en ugnform.
3. Dela chilifrukterna på mitten och kärna ur dem. Skala vitlöksklyftorna och krossa dem med sidan av en kniv.
4. Lägg chili och vitlök i formen tillsammans med morötterna. Ringla olja över och strö på rosmarin.
5. Rosta i ugnen i ca 40 minuter eller tills morötterna fått fin färg.
6. Skölj av bönorna och låt dem rinna av. Lägg ner i en blender tillsammans med vattnet. Stjälp i chili, vitlök och drygt 2/3 av morötterna. Mixa till en helt slät soppa.
7. Häll över soppan i en kastrull. Värm upp och smaka av med salt och svartpeppar.
8. Servera de resterande morotsbitarna till och gärna även rostade sesamfrön.



OKONOMIYAKI

3-4 portioner

Okonomiyaki är en populär street food-rätt i Japan och är som en matig pannkaka där du kan slänga ner det du gillar mest.

Tahinisås

½ dl tahini
½ dl vatten
2 msk olivolja
2 vitlöksklyftor
1 citron, saften

Okonomiyaki

2 dl kikärtsmjöl
1 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 dl vatten
2 msk tamari eller japansk soja
5 dl tunt strimlad vitkål
1 liten purjolök, hackad
1 morot, i stavar
1 msk riven färsk ingefära
1 kruka koriander, stjälkarna (spara bladen till servering)

olja att steka i

Till servering

smörgåskrasse
sriracha eller annan chilisås
rostade sesamfrön

Tahinisås

Vispa samman ingredienserna till tahinisåsen.

Okonomiyaki

1. Vispa ihop kikärtsmjöl, vetemjöl, bakpulver, vatten och tamari till en slät smet utan klumpar.
2. Vänd ner vitkål, purjolök, morot, ingefära och hackade korianderstjälkar. Blanda väl.
3. Hetta upp en stekpanna och håll i ganska rikligt med olja. Stjälp i hälften av smeten och tryck ut den jämnt med hjälp av stekspaden. Stek okonomiyakin på medelvärme tills den har fått ordentlig färg. Vänd med hjälp av en stor tallrik men var försiktig om där är mycket olja i pannen. Stek på andra sidan ytterligare några minuter och upprepa sedan med resterande smet.
4. Toppa de färdiga pannkakorna med korianderblad, tahinisås, smörgåskrasse, sriracha och rostade sesamfrön.

VITLÖKSPESTOBRÖD

1 bröd

Vitlöksbröd är något vi aldrig tröttnar på, speciellt inte om du testar den här extra gröna varianten med grönkålspesto och valnötter som fyllning.

Pesto

1 stort blad grönkål
en näve bladpersilja
¾ dl olivolja
5 stora vitlöksklyftor, eller efter smak
1 tsk äppelcidervinäger
1 dl valnötter
salt
svartpeppar

Deg

10 g jäst
3 ½ dl kallt vatten
8 dl vetemjöl eller siktat dinkel
¾ msk salt

Pesto

1. Repa grönkålen och lägg i en skål med övriga ingredienser, förutom valnötterna. Mixa snabbt ihop med stavmixer.

Deg

1. Blanda ut jästen i vattnet i en stor bunke och rör sedan ner vetemjöl och salt. Blanda snabbt ihop till en deg. Täck med plast och låt jäsa ca 12 timmar.
2. Stjälp ut degen på mjölat bakbord och knåda den i någon minut. Degen innehåller inte jättemycket mjöl och är ganska blöt, men det är detta som kommer att göra brödet väldigt luftigt efter gräddning, så bli inte orolig om degen verkar för mjuk.
3. Kavla ut en kvadrat, ca 30 x 40 cm, och se till att det är mjöl undertill så att den inte fastnar.
4. Bred pesto på degplattan. Krossa valnötsskärnorna i handen och strösslå över.
5. Rulla ihop degplattan från kortsidan som när man gör kanelbullar. Lägg över brödrullen på en bakpappersklädd plåt.
6. Dela rullen på mitten på längden med en vass kniv, men låt den sitta fast i ena delen. Tvinnat längderna om varandra och nyp ihop ändarna. Blir brödet långt kan man trycka ihop det.
7. Låt brödet jäsa ytterligare 30 minuter. Sätt ugnen på 250 grader.
8. Ställ in brödet i ugnen och sänk värmen till 200 grader. Grädda i 35-40 minuter.



BAKAD POTATIS

2 portioner  

Bakad potatis är en rätt man ibland glömmar bort. Det är ju så förbaskat gott och fyllningen förbereds enkelt medan potatisarna bakas i ugnen.

2 bakpotatisar eller andra stora potatisar

Sås

2 ½ dl crème fraîche, t ex Oatly iMat
Fraiche
½ purjolök, finhackad
1 citron, rivet skal + 1 tsk saft
salt
svartpeppar

Fyllning

4 små rödlökar, tunt skivade
150 g champinjoner, i fjärdedelar
1 tsk liquid smoke
olivolja att steka i
salt
svartpeppar

smörgåskrasse till servering

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skrubba potatisarna med en rotsaksborste. Stick några hål i dem med en kniv och lägg dem i en ugnform. Baka i en timme eller tills de känns mjuka när man skär i dem med en kniv.

Sås

Rör ihop crème fraîche, purjolök, rivet citronskal, citronsaft, salt och peppar i en skål.

Fyllning

1. Fräs den röda löken med lite salt på svag till medelvärme i ca 15 minuter eller tills den har karamelliserats.
2. Fräs champinjoner med olja i en annan stekpanna tills de har blivit gyllenbruna. Tillsätt salt och liquid smoke och fräs ytterligare en minut.

Servering

1. Skär ett snitt i potatisarna och vik upp dem.
2. Fyll med den karamelliserade löken, svampen, den kalla såsen och toppa med smörgåskrasse.

VARM LINS- OCH BLOMKÅLS-SALLAD

4 portioner  

Sallad behöver verkligen inte vara kall, speciellt inte när det dessutom är kallt ute. Testa den här varma varianten med linser, blomkål och en syrlig dressing.

2 dl puylinser
2 schalottenlökar, tunt skivade
5 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chili, finhackad
1 stort blomkålshuvud
1 stor krukbladpersilja, finhackad
½ granatäpple, kärnorna

Dressing

½ dl olivolja
2 msk tahini
1 citron, saften (rivet skal till servering)
3 msk vatten

1. Koka puylinserna i rikligt med vatten i ca 15 minuter. Låt rinna av i en sil.
2. Stek schalottenlök, vitlök och chili i lite olivolja tills löken har fått färg.
3. Skär av blomkålsblasten och skär bladen i mindre bitar. Riv blomkålen på grova sidan av rivjärnet, lämna lite små buketter. Tillsätt den rivna blomkålen och blasten till stekpannan och fräs ytterligare i ett par minuter.
4. Ta stekpannan från värmen och tillsätt linserna och dressing.
5. Vänd ner persilja, rivet citrusskal och granatäppelkärnor.

Dressing

Vispa ihop ingredienserna till dressing.

**MAKA-
LÖST**

SENT PÅ BOLLEN

EN
RIKTIG
ICKE-

**NY-
HET!**

**SIST
MED DET
SENA-
STE!**

**INTE DIREKT
REVOLUTION-
NERANDE!**

**INGEN ANLEDNING ATT
SE HIT!**

**WOW
ÄR VÄL ATT TA I.**



NU MED HELT VANLIG VANILJSMAK.



Finpotatisen Michelle

Svegro utökar sitt sortiment av svenskodlad finpotatis med nyheten Michelle, en fast potatis med mild smak och ljusgul färg som passar till det mesta. En låda på 900 g kostar ca 25 kr.

Rotfrukter och bönor på nytt sätt

Kungsörnen har tänkt till och lanserar nu ett gäng roliga nyheter. Ett vetemjöl med rotfrukter, ett vetemjöl med vita bönor och en brödmix som gör att du enkelt kan baka ditt eget rotfruktsbröd med vita bönor. Mjölet kostar 19,50 kr och brödmixen 24,50 kr.



Het pesto

Pesto Bomba Calabrese är en riktigt het paprika- och chilipesto som även innehåller aubergine, champinjoner, saltorkade tomater och kronärtskocka. Perfekt att blanda med pasta eller att toppa en crostini med.



INNEMYS

Varför ge sig ut i is, blåst och bitande kyla när du kan stanna inne och baka, laga mat, umgås och bara vara? Här är några prylar som sätter guldkant på din tid i värmen.



Snygga köksredskap

Matlagningen blir roligare med snygga köksredskap. Som de här från Mason & Cash! De är gjorda i miljövänlig bok och är designade för bästa ergonomi. Finns på Cervera från 119 kr.

Vegankeramik

Kinga Kremer skapar vackra fat och dekorationer i keramik, alla med fyndiga budskap. Vad sägs om "I am vegan because I care" och "Peanut butter is the glue that holds my life together". Hennes verk går att köpa på keramihacker.com.



Rostad solrosfröolja

En magiskt god olja från Georgien där man först rostar solrosfrön över en öppen eld och sedan mekaniskt pressar ut oljan. Både mumsig att ringla över sallader eller att använda i desserter för sin milda rostade smak. Solrosfröoljan kostar 139 kr på popkulturfood.se.

Räddad äppelmust

Rescued är Skåneföretaget som räddar äpplen som av olika anledningar har varit omöjliga att sälja. Fel färg, form, storlek – ja, ni vet hur det är. De tar frukten och gör den mest fantastiska äppelmust du kan tänka dig. Finns med flera olika smaksättningar i välsorterade matbutiker och på medvetna caféer.



Vego tipsar: Tantens Gröna i Uppsala

Tantens Gröna Skafteri & Garderob firar i år 20 år vilket är värt en applåd!. Tantens Gröna stoltserar med ett stort sortiment av miljövänliga produkter och ekomat. Här finns produkter som är rättvisemärkta, närodlade, icke djurtestade och utan kemiska tillsatser. Och för vegetarianer och veganer är det ett mindre paradiset fullt med det mesta du kan önska dig i matväg. Pssst... På söndagarna är det vegetarisk lunchkonsert utanför butiken!

Tantens Gröna hittar du på Håga-vägen 188 i Uppsala. Kolla in hemsidan för mer info och för att handla i deras e-butik: www.tantensgrona.se.

Pekannöts- och kokosspread

Behöver vi säga mer? Den här krämen från Renée Voltaire är gjord på rostade pekannötter och kokos. Den är sötad med lite erytritol och passar perfekt på kex, pannkakor och glass. Kostar 89 kr.





Naturskyddsföreningen

Det finns mycket kvar att kämpa för

Vi kan se till att gamla naturskogar som fått växa i hundratal år - inte huggs ner över en dag. Vi kan få politiker och företag att förstå att det är dags för förändring. Och vi kan göra det lättare för dig att välja varor i butiken som är bra både för dig och naturen. Men bara tillsammans. Idag är vi 226 000 medlemmar men vi behöver bli fler! Därför vill vi välkomna dig att vara med oss i kampen för en hållbar framtid.

Bli medlem

Sms:a **MEDLEM** till 72 900 eller gå in på naturskyddsforeningen.se/medlem

Som medlem får du delta gratis i många av våra aktiviteter runt om i landet.

Du får 5 nummer av tidskriften Sveriges Natur och du kan också hyra våra medlemsstugor i naturnära lägen till förmånliga priser.

Världens största veganska tårta!

Therese Lindgren har slagit ett kalasroligt rekord: världens största veganska tårta! Rekordtårtan blev 3,71 meter lång, 1,28 meter bred och vägde hela 462,4 kilo. Hurra! Vi tog ett snack med rekordinnehavaren Therese om hur den här galna idén blev till verklighet.

RECEPTET ÄR SKAPAT av VEGO:s Mattias Kristiansson och med i bakteamet var även Jonas från VEGO. Tårtan tog åtta timmar att baka och Pravin Patel, domare från Guinness World Records i London, var på plats under hela tiden för att inspektera och godkänna rekordet.

Den veganska rekordtårtan bestod av en saftig mannagrynsbotten täckt med vaniljfrosting och mandelkräm, toppad med sojagradde, färska jordgubbar och citronmeliss.

När tårtan var färdig och godkänd av Guinness skänktes den till Djurens Rätt, som bjöd mässan Vegovisions besökare på härligheten.

Grattis till världsrekordet! Hur känns det?

- Tack, snälla! Och grattis själv! Det känns hur coolt och galet som helst att vara officiell världsrekordinnehavare. Verkligen en barndomsdröm som har gått i uppfyllelse.

Var kom den här idén från?

- På min Youtubekanal har jag i år haft en serie i vilken jag varje vecka har försökt boka av punkter från min bucket list. Det har varit alltifrån att prova på hypnos och träffa en spådam till att dubba tecknad film och släppa en egen klädkollektion. En av punkterna jag skrev upp på min bucket list var att slå ett världsrekord. Däremot hade jag inte definierat vilket rekord jag skulle slå i början av året.

Hur smakade världens största veganska tårta?

- Tårtan var hur god som helst. Den var saftig, fluffig och söt, och vackert dekorerad med jordgubbar.

Du är även aktuell med din andra bok

- berätta om den!

- I min nya bok "Vem bryr sig?" beskriver jag egentligen vad det var som hände från att jag i gymnasieåldern bar päls, frossade i råbiff och kräfter, slängde batterier i soporna och egentligen inte brydde mig om någonting annat än mig själv och mina Louis



"Jag försöka likna min veganism med andra osjälviska handlingar"

Vuitton-väskor, till att jag idag är vegan, mer upplyst och mindre egoistisk. Boken är fullproppad med fakta om Sveriges djurhållning och livsmedelsindustri, men trots det skulle jag inte säga att boken är en "faktabok", utan snarare en personlig berättelse om hur jag mår bättre genom att göra bättre.

Varför behövs den här boken?

- Boken behövs för att man i skolan och via media inte får reda på hur industrier som

djur har koppling till fungerar. VEGO:s läsare är såklart pålästa, men den stora massan vet inte hur djuren lever på pälsfarmer, att svenska grisar inte har rätt till utvistelse, att kycklingar slaktas medan de fortfarande är barn, att vi kan få i oss kalcium på annat sätt än via komjölk och att vi i västvärlden äter för mycket protein. Vi lär oss inte sådant i skolan, det är ingenting som skrivs i kvällstidningarna, utan för att få information kring detta behöver man själv vara uppsökande, vilket inte alla är. Boken är bland annat ett sätt att nå personer som kanske annars aldrig hade funderat över var dunet i täcket kommer ifrån. Boken är bred och tar upp allt från livsmedel till kläder, smink och underhållningsindustrin. Allt på ett mycket personligt sätt som jag hoppas kommer att tilltala både den pålästa veganen som inte har en aning om vem jag är och den råbiffälskande pälsbäraren som mest köper boken för att hen följer mig på Youtube.

Har du något tips till den som vill bry sig mer och engagera sig?

- När jag möter folk som undrar hur jag orkar bry mig, eller varför jag gör det, brukar jag försöka likna min veganism med andra osjälviska handlingar. Som hur kul det är att överraska någon med en present när den minst anar det, eller känslan när man vet att man har ett positivt besked att berätta för någon. Att göra gott för någon annan är en fantastisk känsla som man kan leva på länge. Man känner sig som en bra person, man är stolt över sig själv och får en varm känsla i kroppen. Mitt tips till den som vill engagera sig mer är att komma ihåg denna känsla, att den känslan är målet. Hur självförverkligande det faktiskt är att göra osjälviska handlingar, att göra bra saker för andra. Med den utgångspunkten känns det lätt och roligt att engagera sig, även om det innebär uppoffringar.



Foto: Jonas Axelsson

**TÄVLING!**

Vi lottar ut 3 ex av Therese Lindgrens bok *Vem bryr sig?* För att tävla mejlar du till tavla@vegomagasinet.se och berättar vad eller vem du bryr dig lite extra om just nu. Märk mejlet "Therese". Sista tävlingsdag är den 8 februari.

Världens största vegantårta!

MANNAGRYNSKAKA MED MANDELKRÄM OCH JORDGUBBAR

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON

Mannagrynskaka

2 ½ dl strösocker
2 msk vetemjöl
5 dl mannagryn
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
5 dl naturell sojagoghurt
2 dl rapsolja
några droppar bittermandelarom

Vaniljfrosting

100 g mjölkfritt margarin, rumstempererat
7 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
½ dl mandelmjöl

Mandelkräm

350 g mandelmassa
1 ½ dl mandelmjöl

Topping

1 dl vispbar sojagrädde
2 tsk florsocker
½ tsk vaniljsocker
200 g färska jordgubbar
citronmeliss

Mannagrynskaka

Blanda ihop strösocker, vetemjöl, mannagryn, bakpulver och vaniljsocker i en bunke. Vispa i en annan bunke ihop yoghurten med rapsoljan och bittermandelarom. Vispa ner yoghurtblandningen i mjölmixen. Låt smeten svälla i 15 minuter.

Olja och mjöla under tiden en bakform, cirka 26 centimeter i diameter. Vispa runt i smeten lite och håll ner den i bakformen. Grädda kakan i 175 grader i 30-40 minuter. Känn efter med en sticka, den ska vara helt torr. Ta ut och låt svalna helt.

Vaniljfrosting

Vispa ihop margarinet, florsockret, vaniljsockret och mandelmjölken. Vispa tills du har fått en smidig frosting utan klumpar.

Mandelkräm

Mixa ihop mandelmassa och mandelmjöl i en matberedare. Vispa grädden fast och fluffig. Söta med vaniljsocker och florsocker. Bred vaniljfrosting runt hela tårten. Skiva hälften av jordgubbarna och tryck fast runt tårten. Spritsa en kant med frosting runt hela tårten. Bred ut mandelkrämen uppe på tårten, frosting kommer att förhindra att den flyter ut. Spritsa grädde överst på tårten. Dekorera med resterande jordgubbar, skurna i mindre bitar. Dekorera med citronmeliss.



JEAN-MARC
BROCARD

CHABLIS, CHABLIS, CHABLIS...



PETIT CHABLIS SAINTE CLAIRE

REN OCH FRISK MED INSLAG
AV MINERALER, ÄPPLÉN
OCH GRAPEFRUKT

PRIS 135 KR

ART. NR. 5588 | ALK. 12 %

VEGANVÄNLIGT

CHABLIS PREMIER CRU BEAUROY

FRISK OCH NYANSERAD MED
INSLAG AV GRÖNA ÄPPLÉN,
PÄRON OCH CITRUS

PRIS 195 KR

ART. NR. 7125 | ALK. 13 %

VEGANVÄNLIGT

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

Johan Lidby
Vinhandel

**Hälften av alla som drunknar
har alkohol i blodet**



VARDAGSMAT MED **GREEN KITCHEN STORIES**

David Frenkiel och Luise Vindahl har tagit över världen med sin förtrollande matblogg och minst lika förföriska kokböcker med grön mat när den är som bäst. Nu är de aktuella med en bok om vardagsmat. Färgsprakande och roligt som bara Green Kitchen Stories kan.

RECEPT: DAVID FRENKIEL OCH LUISE VINDAHL FOTO: DAVID FRENKIEL



Berätta om er nya kokbok Green Kitchen at Home.

- Som namnet antyder fokuserar den här boken på de rätter som vi gör allra oftast hemma hos oss. Vi testar väldigt många olika recept i vårt yrke, men det här är alltså recepten som vi av olika anledningar lagar återkommande hemma. Gemensamt för dem är förstås att de är goda men också relativt barnvänliga och snabba. Vi har också försökt förklara lite mer hur vi bygger upp våra rätter och hur man enkelt kan byta ut ingredienser om man inte har dem hemma.

Vad gillar ni för mat?

- Generellt sett så är det väl sund och kul vegetarisk mat. Vi gillar att använda riktiga ingredienser och mycket grönsaker hellre än halvfabrikat och köttersättningar. Eftersom vår blogg har funnits med länge och läses av människor med olika matfilosofier så har vi försökt variera så att det finns recept som passar veganer, människor med glutenallergi och även stressade småbarnsföräldrar. Vi tycker inte om pekpinar utan inspirerar till att äta mer grönt snarare än att skuldbelägga.

Har ni några food hacks för att få ihop vardagspusslet?

- Ja, alltså framför allt brukar vi koka väldigt stora satser av mat och olika ingredienser så att vi kan använda dem som kylskåpsgenvägar under veckan. Så i stället för att äta samma rester flera dagar i rad försöker vi förvandla resterna till nya rätter. Vi har massvis med sådana trick i boken.

Vad har ni alltid hemma i kylskåpet/skafferiet?

- I kylskåpet har vi alltid lite rötter (rödbeta, potatis, palsternacka, sötpotatis) och olika säsong grönsaker och frukt, smör, havremjölk (jag är laktosintolerant) och massor av burkar med olika röror, kapis och oliver. I frysen har vi alltid frysta bär, frysta ärtor och broccoli (gott i soppa och smoothies) och oftast också frysta bananer. Och i skafferiet har vi fullt av alla slags fröer, nötter och nötsmör.

Var kommer all inspiration ifrån?

Just nu har barnen varit rätt kinkiga med maten, men allt rostat funkade så då har det blivit mycket plåtmat. Det är ju skönt inspirerande att resa och se hur olika ingredienser tillagas och kryddas på helt olika sätt i olika delar av världen. Och så online så klart - Pinterest, tidningar, bloggar och Instagram. Oftast handlar det inte om att kopiera andras rätter, utan mer att upptäcka ett nytt tillagningssätt eller användningsområde för en grönsak.



VARMA VÅFFELMACKOR MED UGNSROSTADE ROTSAKER

2 portioner

För glutenfritt alternativ använd ett glutenfritt bröd

En av mina favoriter är den här våffelmackan med rotsaker, majonnäs och dijonsenap. Vissa dagar lägger vi till en skiva ost för en fylligare smörgås och andra dagar hoppar vi över majonnäsen. Surkålen kan bytas ut mot picklad rödlök eller andra mjölksyrade grönsaker.

Ugnsrostade rotsaker och grönsaker

2 kg blandade rotsaker och grönsaker, t ex sötpotatis, potatis, morot, palsternacka och broccoli
4 msk kallpressad olivolja
havssalt
svartpeppar

Våffelmackor

1 ½ msk majonnäs, t ex äggfri
½ msk dijonsenap
½ mogen avokado
1 msk citronsaft
havssalt
svartpeppar
4 skivor danskt rågrbröd
2 dl ugnsrostade rotsaker och grönsaker
en näve babyspenat eller vanlig spenat

ev. 2 msk surkål
2 msk kallpressad olivolja

Ugnsrostade rotsaker och grönsaker

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär rotsaker och grönsaker i bitar.
3. Sprid ut alltsammans på bakplåtspappersklädda plåtar. Spara broccolibuketterna om du använder sådana. Ringla över olivolja, krydda med salt och peppar och blanda väl.
4. Rosta i ugnen i 25-30 minuter eller tills grönsakerna är mjuka och gyllenbruna. Tillsätt broccolibuketterna när det är 10 minuter kvar av tillagningstiden.
5. Ta ut grönsakerna ur ugnen och låt dem svalna helt.

Våffelmackor

1. Hetta upp våffeljärnet.
2. Lägg majonnäs och senap i en liten skål och blanda väl.
3. Lägg avokadon i en skål, tillsätt citronsaft, krydda med salt och peppar och mosa alltsammans med en gaffel.
4. Bred senapsmajonnäs på två av brödsnivorna och avokadomos på de två andra. Lägg rostade rotsaker och spenat ovanpå senapsmajonnäsen och toppa med surkål (om du använder det). Lägg de andra brödsnivorna ovanpå, med avokadosidan neråt.
5. Pensla ovansidan och undersidan av smörgåsarna med olivolja och grilla i våffeljärnet i några minuter eller tills de är gyllenbruna och knapriga. Servera smörgåsarna delade på mitten.

CHERMOULABAKAD AUBERGINE MED KRYDDIGA KIKÄRTER

4 portioner 

Aubergine som ugnsbakas tills den blir lite bränd på ytan och alldeles mjuk inuti är en riktig pärla till grönsak. Här delar vi auberginer på längden, skårar dem och gnider in ytan med en kryddstark chermoulamarinad. Sedan bakar vi dem i ugnen tills de är mjuka och serverar dem med kryddiga kikärter och toppar med en apelsin- och persiljesallad.

4 auberginer

Chermoula

4 vitlöksklyftor, finhackade
4 tsk malen spiskummin
4 tsk mald koriander
2 tsk rökt paprikapulver
½ tsk havssalt
½-1 tsk chiliflakes
6 msk kallpressad olivolja
1 citron, saften

Kryddiga kikärter

3 rödlökar
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta

½ tsk mald kanel
¼ tsk mald ingefära
¼-½ tsk chiliflakes
2 msk kallpressad olivolja
½ citron, saften
havssalt
svartpeppar

Apelsinsallad

2 apelsiner, skalade
en näve mandel, rostad
en näve slätbladig persilja, endast bladen
en näve rucola
4 msk russin av valfri färg
1 msk kallpressad olivolja
havssalt
svartpeppar

Till servering

tjock naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
varmt orientaliskt tunnbröd, t ex libabröd

1. Sätt ugnen på 200 grader, varmluft. Klä två plåtar med bakplåtspapper.
2. Dela auberginerna på längden, skära fruktköttet i ett rutnät och lägg halvorna på en av plåtarna.
3. Blanda ihop samtliga ingredienser till chermoulan.

4. Gnid snittytorna på auberginerna med chermoula och rosta dem i ugnen i cirka 45 minuter eller tills de är riktigt mjuka och gyllenbruna.

Kryddiga kikärter

1. Skär rödlökarna i halvor, sedan i 1 cm tjocka skivor. Lägg dem i en skål tillsammans med resten av ingredienserna. Smaka av med salt och peppar och blanda väl.
2. Lägg kikärterna på den andra plåten och rosta i ugnen i cirka 15 minuter eller tills löken är mjuk och kikärterna lite krispiga och gyllenbruna.

Apelsinsallad

1. Skär ut hinnfräa klyftor ur apelsinerna och dela dem i mindre bitar. Grovhacka mandel och persilja och riv rucolan i mindre bitar.
2. Lägg allt i en skål och tillsätt russin och olivolja. Smaka av med salt och peppar och blanda väl.

Servering

Servera auberginen toppad med kryddiga kikärter, lite apelsinsallad och en klick yoghurt. Servera varmt bröd till.

VINTERSALLAD MED HIRS OCH BUTTERNUT- PUMPA

4 portioner 

Vi älskar att använda hirs i våra sallader för att göra dem mer mättande. Hirs är kanske inte lika vanligt som ris, couscous och quinoa, men det har varit en viktig basvara under de senaste 10 000 åren. Hirs är ett glutenfritt, lättsmält frö som är rikt på viktiga mineraler, järn och B-vitaminer. Det får en mjuk, grynliknande konsistens när det tillagas och påminner om couscous, men blir lite krämigare, med en lätt nötaktig smak.

1 broccoli- eller romanescohuvud,
buketter och stam

½ butternutpumpa, skalad
och urkärnad

2 msk kallpressad olivolja
havssalt
svartpeppar
1 ½ dl hirs, sköljd
¼ rotselleri, skalad
2 msk citronsaft
100 g grönkål, stjälkarna borttagna

Krämig dijondressing

2 msk dijonsenap
2 msk kallpressad olivolja
2 msk citronsaft
1 msk agavesirap
havssalt
svartpeppar

Till servering

kärnfria röda vindruvor i halvor
rostade hasselnötter, grovhackade

1. Sätt ugnen på 180 grader. Klä en
plåt med bakplåtspapper.

2. Dela broccolin i små buketter och
ställ dem åt sidan. Ansa broccolis-
tammen, skär den i munsbitar och
lägg dem på plåten.
3. Skär butternutpumpen i munsbitar
och lägg dem på plåten. Ringla över
olivolja, krydda med salt och peppar
och blanda väl. Rosta grönsakerna
i ugnen i 10 minuter, tillsatt sedan
broccolibuketterna och rosta i yt-
terligare 20 minuter eller tills grönsa-
kerna är mjuka och gyllenbruna.
4. Koka under tiden hirs enligt
anvisningarna på förpackningen. Ta
bort kastrullen från värmen och ställ
åt sidan.
5. Strimla rotsellerin fint och lägg i
en liten skål. Tillsätt citronsaften, rör
om och ställ åt sidan.

Krämig dijondressing

1. Häll alla ingredienser till dressing

i en serveringsskål och tillsätt 2 msk
vatten.

2. Salta, peppra och vispa till en
krämig dressing.

3. Lägg grönkålen i serveringsskålen
och massera den försiktigt med hän-
derna tills den är täckt av dressing.
4. Tillsätt de rostade grönsakerna,
hirs och rotselleri och blanda väl.

Servera salladen toppad med
halverade vindruvor och hackade
hasselnötter.



Green Kitchen at Home
(Norstedts) av David Frenkiel
och Luise Vindahl serverar
mat för alla dagar i veckan.
Det är enkelt, smakrikt, väl-
lagat och vackert. Boken är
lakto-ovo-vegetarisk med
enkla förslag på hur man
veganiserar.

Gott UTAN MUUU

BJUD PÅ EN FAVATASTISK BURGARE!

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



**PROTEIN-
& FIBERRIK**

**UTAN SOJA
& GLUTEN**

**100%
VEGANSK**



EN GRÖN KÄRLEK FÖR ALLA

Pastejlovers



Prova vår krämiga veganska pastej som vi har gjort av ärtprotein och kryddat med Karl-Johan svamp. Ett schysst och smakrikt pålägg som gör varje macka så mycket skönare.

TIDNINGEN VEGO UTMANAR DIG!

VEGAN i 21 DAGAR!

Om alla i Sverige åt
veganskt i 21 dagar...



Skulle...

- ... 5 100 000 kycklingar glatt få flaxa vidare
- ... 172 000 grisar få fortsätta böka tillsammans med sina vänner
- ... 25 000 kor kunna idissla på i lugn och ro
- ... 1 150 000 000 fiskar kunna plaska vidare

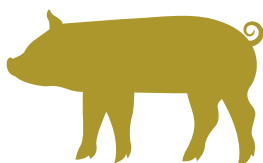


Skulle vi...

- ... minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar
- ... minska risken för diabetes typ 2
- ... minska risken för de vanligaste formerna av cancer
- ... minska risken för övervikt

Skulle vi...*

- ... minska koldioxidutsläppen med 340 000 000 kilo. Det motsvarar ungefär lika mycket koldioxid som:
270 000 000 mil med bil
eller
... 3 800 000 000 mil med tåg eller
... 830 000 000 mil med buss



Skulle du...

- ... bli introducerad till en helt fantastiskt varierande vegovärld med nya rätter, konsistenser, kryddor, influenser, färger, former och tillagningssätt.



LADDA NER BOKEN GRATIS

Du kan nu ladda ner vår bok "Vegan på 21 dagar" på vegomagasinet.se. Boken innehåller recept till frukost, lunch, middag, mellanmål och desserter. Ja, allt du behöver och lite till helt enkelt. Lycka till!



* Man kan även räkna på ett annat sätt: Om hela Sveriges befolkning kårar vego under 21 dagar sparar vi 300 000 ton koldioxidekvivalenter. Det är över hälften av det svenska inrikesflygets utsläpp på ett helt år. Känn på den du!

Vad vi aldrig tar i vår mun

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

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

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

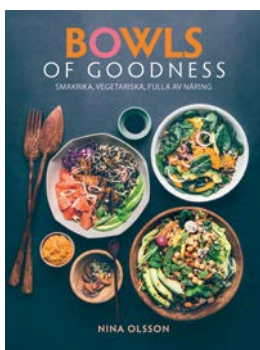


A person wearing a brown knitted sweater is holding a white bowl filled with a colorful meal. The meal consists of a portion of light-colored rice or quinoa on the left, and a larger portion of a vegetable and bean salad on the right. The salad includes diced tomatoes, chickpeas, and green herbs. The person's hands are visible, holding the bowl from the sides. The background is a blurred green field.

Matlycka i en skål

Nina Olsson kan konsten att ta en skål och fylla den med finurliga rätter som gör en matglad typ ännu gladare. Här samsas mat från hela världen, för alla tillfällen, med den gemensamma nämnaren att du kan äta allt ur en skål. Här kommer några gröna recept från boken *Bowls of Goodness*.

RECEPT OCH FOTO: NINA OLSSON



Nina Olssons senaste bok *Bowls of Goodness* (Tukan förlag) är full av kreativa sallader, soppor, frukosträtter, poké bowls, pastarätter och annat fantastiskt som får plats i en skål. Boken är lakto-ovo-vegetarisk med tips på hur man kan veganisera alla recept.

DONBURI MED SHIITAKE OCH SNABBPICKLAD RÖDKÅL

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri soja eller tamari

Donburi är en populär vardagsrätt i Japan och en av landets vanligaste lunchrätter. Donburi äts oftast med ris och den söta såsen påminner om teriyakisås och balanserar sältan i svamp och aubergine perfekt. Nykokt ris är aldrig godare än så här, som en bas för den smarriga såsen. Lägg till snabbpicklad rödkål, färsk morot och gurka för att skapa harmoni mellan surt, sött och umami.

200 g brunt ris
120 g röd- eller vitkål, strimlad
5 msk risvinäger
2 msk rostad sesamolja
1 tsk agavesirap
1 aubergine, finhackad
200 g shiitake eller champinjoner, hackade
4 schalottenlökar, hackade
½ gurka, skuren i små stavar
2 morötter, strimlade
1 avokado, urkärnad, skalad och skivad

Donburisås

¾ dl sojasås eller tamari
½ dl mirin
1 msk lönnsirap
½ tsk färskriven ingefära
1 vitlöksklyfta, krossad
salt och peppar

Nori- och sesamströssel

en näve rostade noriflingor
1 msk shichimi togarashi, japansk kryddblandning
en näve svarta sesamfrön

1. Koka riset enligt paketets instruktioner.
2. Lägg rödkålen i en skål. Blanda risvinäger, rostad sesamolja och agavesirap i en liten skål och håll över rödkålen. Ställ undan.

Donburisås

1. Blanda ingredienserna till donburisåsen i en skål.
2. Stek aubergine, shiitakesvamp och schalottenlök i olja på låg värme under omrörning i 5 minuter. Tillsätt donburisåsen och låt det sjuda i 5 minuter under omrörning.
3. Lägg ris och grönsaker i serveringsskålar.

Nori- och sesamströssel

Blanda noriflingor och sesamströssel i en liten skål och strösslå över donburiskålarna vid servering.



VEGANSK FONDUE PÅ BUTTERNUT-PUMPA

6-8 portioner

Ostfonden hade sina glansdagar på 70- och 80-talet, men när trendigheten dalade i resten av världen var den fortsatt populär på holländska kafémenyer. Den senaste tiden har fonduen gjort en riktig comeback. Det är speciellt veganska varianter som en ny generation fondueälskare dippar i.

Butternutpumpa med paprika, vitlök och näringsjäst blir en smarrig dipsås. Den här fonduen är lätt som en plätt att göra och du kan variera crudité (grönsaker) efter smak.

1,2-1,4 kg blandade råa grönsaker, t ex rädisor, gurka, blomkålsbuketter, paprika, körsbärstomater

Fonduesås av butternutpumpa

800 g butternutpumpa, skalad, urkärnad och skuren i bitar

3 msk olivolja
en näve salvia, finhackad
4 dl kokosmjölk
50 g näringsjäst
1 msk paprikapulver
1 tsk dijonsenap
½ dl citronsaft
4 vitlöksklyftor, krossade
vatten, att tunna ut med
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Förbered de råa grönsakerna (skala och rengör) och skär i bitar.
3. Lägg butternutpumpen på en ugnsplåt klädd med bakplåtspapper. Ringla över olivolja, salta lätt och strö över salvia. Rosta i 25-30 minuter. Mixa pumpan med resten av sås ingredienserna och tillsätt lite vatten tills såsen har önskad konsistens.
4. Servera med crudité. Du kan även dippa bröd, förstås.



CHILI DE FRIJOLES MED KAKAO OCH CHILI

4 portioner  

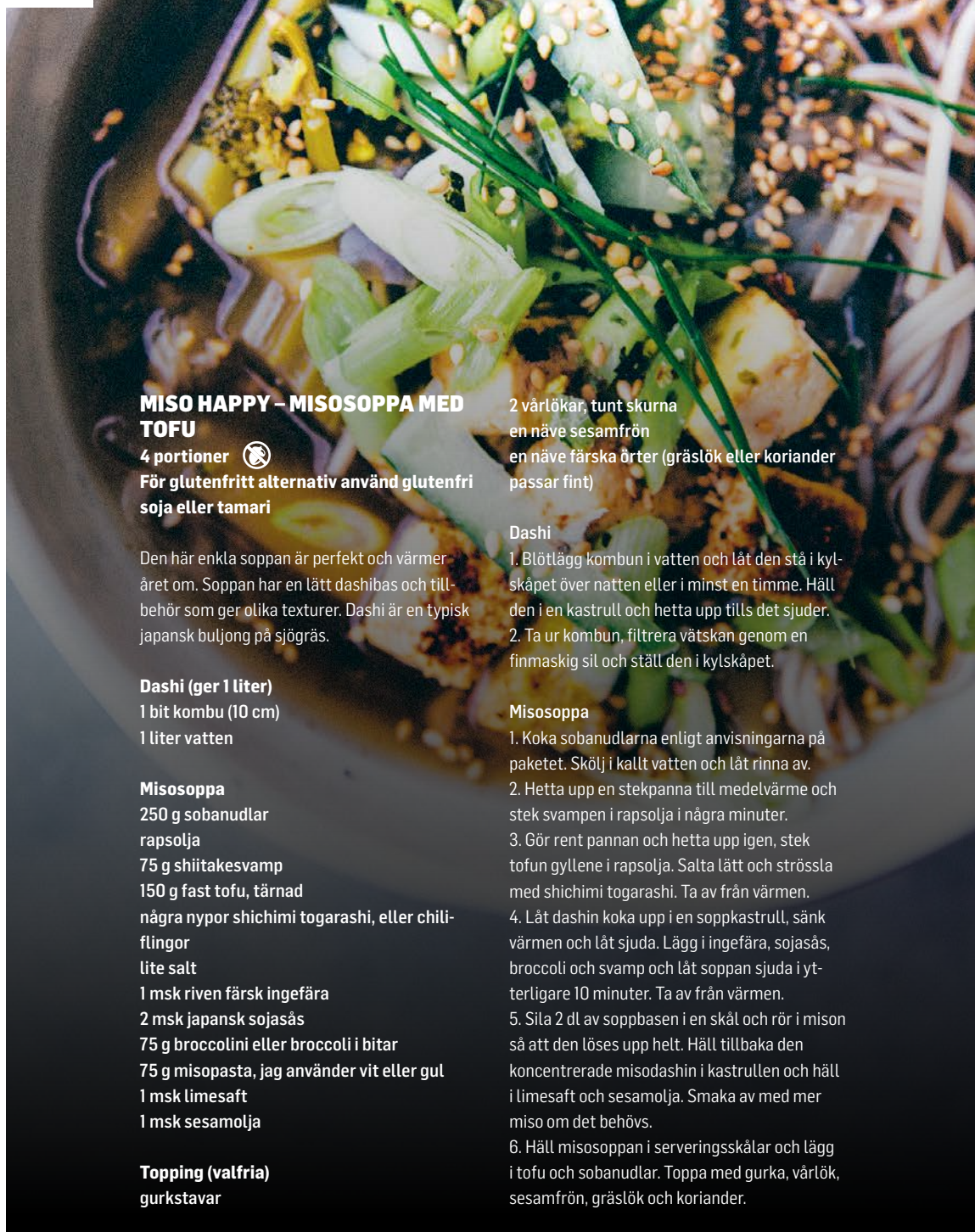
Chiligrötor är mättande och den här versionen är populär bland matgäster av alla åldrar! Om barn ska äta snålar jag med chilipeppar och berättar gärna att grytan är smaksatt med kakao – samma ingrediens som används för att göra choklad. Skillnaden mellan kakao och raw kakao är att den senare är gjord på orostade, kallpressade kakaoböner. Genom att inte rosta kakaon bevarar man den ursprungliga fina näringen.

en skvätt olivolja
2-3 lökar, finhackade
3-4 vitlöksklyftor, finhackade
2 röda paprikor, finhackade
¼-1 msk chipotle eller chilipulver, t ex ancho (anpassa hetta efter smak)
1 ½ msk oregano
1 msk spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk mald kanel
1 msk brunt socker (eller kokossocker)
800 g svarta böner
400 g krossade tomater
1 tsk raw kakao
salt
svartpeppar

Till servering

ris
färsk persilja

1. Värm en kastrull till medelvärme och håll i en skvätt olivolja. Stek lök och vitlök tills löken är transparent.
2. Tillsätt röd paprika och stek i 3-4 minuter.
3. Lägg i kryddorna, men inte kakaon, rör om och stek med löken i en minut. Tillsätt böner och tomater och rör om. Låt sjuda och reducera i 5 minuter.
4. Ta av från värmen och blanda i raw kakao. Smaka av med salt och peppar, servera med ris och toppa med färsk persilja.



MISO HAPPY – MISOSOPPA MED TOFU

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri soja eller tamari

Den här enkla soppan är perfekt och värmer året om. Soppan har en lätt dashibas och tillbehör som ger olika texturer. Dashi är en typisk japansk buljong på sjögräs.

Dashi (ger 1 liter)

1 bit kombu (10 cm)
1 liter vatten

Misosoppa

250 g sobanudlar
rapsolja
75 g shiitakesvamp
150 g fast tofu, tärnad
några nypor shichimi togarashi, eller chiliflingor
lite salt
1 msk riven färsk ingefära
2 msk japansk sojasås
75 g broccolini eller broccoli i bitar
75 g misopasta, jag använder vit eller gul
1 msk limesaft
1 msk sesamolja

Topping (valfria)
gurkstavar

2 vårlökar, tunt skurna
en näve sesamfrön
en näve färska örter (gräslök eller koriander passar fint)

Dashi

1. Blötlägg kombun i vatten och låt den stå i kylskåpet över natten eller i minst en timme. Håll den i en kastrull och hett upp tills det sjuder.
2. Ta ur kombun, filtrera vätskan genom en finmaskig sil och ställ den i kylskåpet.

Misosoppa

1. Koka sobanudlarna enligt anvisningarna på paketet. Skölj i kallt vatten och låt rinna av.
2. Hett upp en stekpanna till medelvärme och stek svampen i rapsolja i några minuter.
3. Gör rent pannan och hett upp igen, stek tofun gyllene i rapsolja. Salta lätt och strösla med shichimi togarashi. Ta av från värmen.
4. Låt dashin koka upp i en soppskastrull, sänk värmen och låt sjuda. Lägg i ingefära, sojasås, broccoli och svamp och låt soppan sjuda i ytterligare 10 minuter. Ta av från värmen.
5. Sila 2 dl av soppbasen i en skål och rör i mison så att den löses upp helt. Håll tillbaka den koncentrerade misodashin i kastrullen och håll i limesaft och sesamolja. Smaka av med mer miso om det behövs.
6. Håll misosoppan i serveringsskålar och lägg i tofu och sobanudlar. Toppa med gurka, vårlök, sesamfrön, gräslök och koriander.

TACOSKÅL MED HETA BÖNOR OCH QUINOA

4 portioner  

Mexikanskt till middag är populärt hemma hos oss, speciellt när barnen får välja. En fördel med att äta tacos är att man kan plocka och välja efter behag. Oregano, spiskummin, chilipeppar och paprika smaksätter bönorna och ger en mexikansk karaktär. Du kan använda linser eller bönor, som du vill. Limesåsen och salsan gör det hela ännu godare!

200 g quinoa

Salsa

ett gäng körsbärstomater eller tomatillo, tärnade
1 rödlök, tärnad
1 paprika, tärnad
1 lime, saften

Limesås

1 ½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 lime, saften
en nypa salt

Heta bönor

olivolja
2 schalottenlökar, tärnade
400 g bönor, sköljda och avrunna
200 g puylinser, kokta
2 avokador
1 tsk mald färsk oregano
2 vitlöksklyftor, krossade
¼ tsk spiskummin
1-2 jalapeñosfrukter, urkärnade och finhackade
1 tsk paprikapulver
¾ tsk salt

Till servering

2 avokador, urkärnade, skalade och skivade
limeklyftor
majschips
het sås, t ex cholula eller sriracha
hampafrön
en näve färsk babyspenat

Koka quinoan enligt anvisningarna på paketet, låt rinna av och ställ undan.

Salsa

Blanda ingredienserna till salsa och limesåsen separat och ställ undan.

Heta bönor

1. Hetta upp en stekpanna och stek schalottenlöken i olivolja i 1-5 minuter på låg värme tills den är transparent.
2. Häll i ytterligare en skvätt olivolja och lägg i övriga ingredienser till de heta bönorna och stek i 5 minuter på låg värme.
3. Lägg upp quinoa och heta bönor i serverings-skålar. Tillsätt avokado, limeklyftor, majschips, hampafrön, babyspenat, salsa och limesås. Servera med en het chilisås på bordet.



Konsten att inte dö

Läkaren Michael Greger ville egentligen inte skriva någon bok.

- Men det finns för mycket forskning som visar hur nyttig vegansk mat är för att låta bli att sprida den informationen.

Idag är hans bok en bästsäljare över hela världen.

INTERVJU: ANNA-MARIA STAWREBERG

Det är en avspänd, glad, men samtidigt trött Michael Greger som precis har anlänt till Stockholm. Avspänd för att det är sådan han verkar vara som person. Glad för att han brinner för att sprida sitt budskap om att växtbaserad kost är rena dynamiten för hälsan och för att hans föreläsningar blir utsålda på stuberten. Trött för att han just nu turnerar världen över för att sprida det här budskapet - och det tar naturligtvis på krafterna.

- Faktum är att mat kan vara skillnaden mellan liv och död, konstaterar Michael Greger.

Detta faktum har också gjort att han har skrivit en tegelsten till bok med den dramatiska titeln *Konsten att inte dö* - Upp-täck maten som enligt vetenskapen ger ett längre och friskare liv. En bok på 427 sidor, som hittills har översatts till 23 språk.

- Jag ville inte alls skriva en bok - all den här informationen finns ju gratis på nätet. Men till slut nådde jag en punkt där det kändes direkt fel att inte sammanställa all information om hur viktig maten är för hälsan, säger Michael Greger.

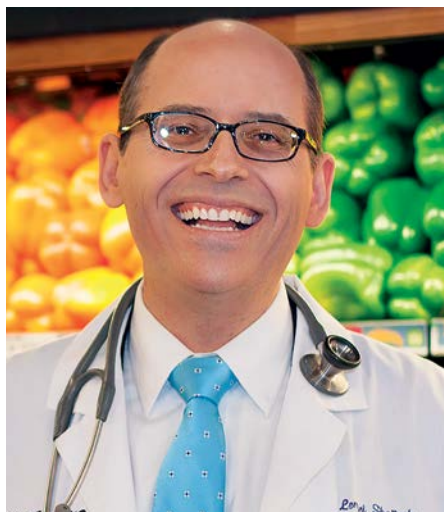
Som läkare är han van att ta till sig forskning, och under årens lopp har han tagit del av den ena revolutionerande studien efter den andra om hur mycket den mat vi äter påverkar vår hälsa. För honom är det alltså inget nytt. Men annat verkar det vara för den breda allmänheten, som fortsätter att vräka i sig processad mat, socker, transfetter och kött i orimligt stora mängder.

- Forskningen finns, nu gäller det bara att göra om forskningen till fakta, konstaterar han.

NÅGOT SOM INTE är helt lätt. Industrin för processad mat är nämligen mycket stor. Så stor att Michael Greger jämför den med oljeindustrin. Han menar att det finns starka och mäktiga krafter som hindrar utvecklingen mot en sundare värld och som hindrar fakta från forskningen att spridas.

- Forskning som visar i vilken omfattning den mat vi stoppar i oss påverkar vår hälsa har funnits de senaste decennierna. Redan 1990 bevisades det att kött inte var bra, säger han.

Diabetes, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och övervikt är alla



exempel på åkommor som i allra högsta grad påverkas av det vi stoppar i oss.

- Det är också åkommor som hamnar på topp fem vad gäller dödsorsaker, förklarar han.

Alltså: Det vi äter är skillnaden på liv och död. Så enkelt är det, menar han, och också så svårt.

- Samtidigt är det goda nyheter. Vi kan alltså påverka vår hälsa i väldigt stor utsträckning genom att tänka på vad vi äter.

För Michael Gregers del var det hans farmor som fick honom att ändra livsstil totalt. Han berättar målande om hur hon i princip hade dömts ut av läkarna eftersom hon led av ett svårt hjärtfel. Hon var 65 år och hade genomgått så många bypassoperationer att ännu en operation var omöjlig. Resten av sitt liv skulle hon behöva tillbringa i rullstol med svåra smärtor. Å andra sidan skulle resten av hennes liv enligt läkarna inte handla om särskilt många år.

- När hon blev utskriven från sjukhuset efter att ha fått den här domen såg hon av en slump ett tv-inslag där läkaren Nathan Pritikin pratade om livsstilsmedicin, berättar Michael Greger.

Michael Gregers farmor blev en av Pritikins första patienter och sattes på växtbaserad kost. Hon rullades in på mottagningen. Och gick själv ut. Och fortsatte att leva i 31 år.

- Det var också farmor som fick mig att bli läkare. Efter att ha sett henne bli frisk ville jag ägna mitt liv åt läkarkonsten.

Problemet var, och är fortfarande enligt

Greger, att det inte talas om mat och näring på läkarutbildningarna. Trots att det alltså finns en i det närmaste oräknelig mängd undersökningar som visar hur det påverkar.

MEN ATT ÄNDRA livsstil är inte det lättaste. Har man ätit på ett visst sätt i hela sitt liv kan det vara svårt att plötsligt tänka om.

- Därför är mitt främsta råd att man ska lägga till lite nya nyttigheter varje dag. Kan man inte sluta med kött helt, lägg till nyttiga alternativ och ät mindre kött, säger Michael Greger.

Genom att lägga till bär, fibrer, gröna grönsaker, bönor och linser till den vanliga kosten har man alltså kommit långt.

- Mitt näst viktigaste råd är att ta bort transfetter. Läs på innehållsförteckningen och välj bort. Och mitt sista råd är att ta bort processat kött, om man inte slutar äta kött helt.

Själv är Michael Greger vegan och lever hälsosamt sedan många år tillbaka. Men han tycker inte att man behöver skämmas om man moffar i sig onyttigheter då och då.

- Det är alltså viktigare att lägga till nyttigheter i kosten än att utesluta alla onyttigheter. Och vill du unna dig något som är gott och onyttigt, då är det okej. Bara du äter nyttigt också.

Så skippa det dåliga samvetet för den där glassen du åt till eftermiddagsfikat, eller det där friterade du frossade i under middagen. Kompensera med en näve bär i stället.



Vi lottar ut 3 ex av Michael Gregers bok "Konsten att inte dö". För att tävla mejlar du bara till tavla@vegomagasinet.se och berättar varför just du behöver den här boken. Märk mejlet "Greger".

Sista tävlingsdag är den 8 februari.

Michael Greger's dagliga dussin!

Äter du bara varierat från hela kostcirkeln så kommer du inte ha några problem med att få i dig allt du behöver. Michael Greger har tagit fram en lista på hur mycket du ska äta från olika matgrupper varje dag för att optimera din hälsa - dr Greger's dagliga dussin.

■ BALJVÄXTER

3 ½ dl kokta bönor, linser, tofu eller tempeh

eller

1 ¾ dl hummus eller annan bönröra

eller

7 dl färskas ärtor eller groddade linser

Förslag: Kikärter, svarta bönor, vita bönor, bruna bönor, kidneybönor, sojabönor, belugalinser, röda linser, gröna linser, gula ärtor.

■ BLADGRÖNSAKER

4 ½ dl råa bladgrönsaker

eller

2 ½ dl tillagade bladgrönsaker

Förslag: Grönkål, svartkål, spenat, mangold, rucola, majrova.

■ BLANDADE GRÖNSAKER

2 ½ dl blandade grönsaker

eller

2 ½ dl grönsaksjuice

Förslag: Paprika, kronärtskocka, sparris, rödbetor, lök, tomater, potatis, zucchini, alger, sötpotatis, pumpa.

■ BÄR

1 dl färskas eller frysta bär

eller

½ dl torkade bär

Förslag: Blåbär, lingon, acai, björnbär, körsbär, gojibär, hallon, jordgubbar, havtorn.

■ FRUKT

3 hela frukter

eller

1 ½ dl torkad frukt

Förslag: Äpple, päron, avokado, bananer, melon, citrusfrukter, passionsfrukt, persikor, ananas, granatäpple, plommon, torkade fikon, dadlar, mango.

■ FULLKORN

3 ½ dl kokta korn, gryn eller fullkornspasta

eller

3 skivor fullkornsbröd

Förslag: Matvete, havregryn, matkorn, kamut, fullkornspasta, quinoa, bovete, hirs, fullkornsrís, vildris, rött rís.

■ KORSBLOMMIGA GRÖNSAKER

1-1 ½ dl hackade grönsaker

Förslag: Rucola, broccoli, brysselkål, vitkål, blomkål, grönkål, svartkål, vattenkrasse.

■ NÖTTER

½ dl nötter och frön

eller

2 msk nöt- eller frösmör

Förslag: Mandel, cashew, valnöt, chiafrön, hasselnöt, hampafrö, pekannöt, pistagenöt, sesamfrön, solrosfrön, pumpafrön.

■ B12

Det enda du inte får i dig av en växtbaserad kost är vitaminen B12. Men det är inget som ett kosttillskott inte löser. Finns både som tabletter och spray.

App-hjälp

Dr. Greger's Daily Dozen heter appen där du enkelt kan bocka av olika matgrupper från en lista för att se till att du får i dig allt. Smart, enkelt och kul för dig som vill få en uppfattning om vad du ska få i dig.



Myter och sanningar om SOJA

Soja är ett ständigt samtalsämne och fakta blandas lätt upp med myter och missförstånd. Här reder vår kostexpert Pernilla Berg ut de vanligaste sojafunderingarna.

TEXT: PERNILLA BERG

Soja som proteinkälla

Det finns idag inget vetenskapligt belägg för att soja är hälsoskadligt. Soja är ett av världens mest studerade livsmedel och huvudparten av alla studier visar att soja är en bra proteinkälla som förebygger olika cancerformer.

Soja är den vegetabiliska proteinkälla som har överlägset bäst biologisk tillgänglighet och räknas som en fullvärdig proteinkälla då den även har en bra balans av de essentiella aminosyrorna. Även hampa och quinoa har en bra aminosyraprofil.

Stör soja hormonbalansen?

Soja innehåller fitoöstrogener som är ett växthormon. Det är inte samma sak som det endogena östrogen som vi producerar i kroppen. Vid ett normalt intag av soja får vi en antiöstrogen effekt i kroppen, och det är endast vid extremt högt intag av soja som östrogen effekt uppnås.

Man kan också ha i åtanke att vanlig komjölk innehåller animaliska hormoner som är identiska med de vi har i kroppen.

Troligen har de ingen stor negativ inverkan på vår hormonbalans, men få människor reflekterar över hormonnivåerna i komjölk och kött.

Det finns inget som tyder på att soja i normal dos är hormonskadligt. Soja ökar inte risken för tidig pubertet hos barn och kan ges till barn som inte är sojaallergiker.

Sanningen om GMO-soja

GMO betyder genetically modified organism och är en teknik som kan användas för att på ett snabbt sätt ändra genuttrycket i växter och djur. Tekniken kan användas för att öka näringsvärdet i grödor eller för att göra grödor mer tåliga mot yttre faktorer som torka, bakterieangrepp, mögelangrepp, bekämpningsmedel eller liknande. För dig som konsument är det inte farligt att äta GMO-livsmedel då alla proteiner och andra näringsämnen bryts ner som vanligt i magtarmkanalen. Vi tar inte upp några

främmande GMO-fragment. Det som kan skapa problem är om tekniken används felaktigt och då t ex leder till en ökad användning av bekämpningsmedel. Det blir då ett miljöproblem och ett exponeringsproblem för de som jobbar på odlingarna.

Inom EU har vi antagit en försiktighetsprincip för GMO-livsmedel som innebär att GMO-grödor inte får odlas eller säljas fritt inom unionen. Det är endast vissa GMO-livsmedel som är godkända och får säljas och de måste vara tydligt märkta med GMO. Det finns idag väldigt få livsmedel av GMO-soja på marknaden. Tittar vi på produktionen av GMO-soja i världen blir det ganska tydligt att den primärt inte odlas för att säljas som livsmedel utan den används som bas i djurfoder inom köttindustrin. Äter du mycket importerat kött bidrar du mer till användningen av GMO-soja än om du äter soja direkt som livsmedel.

Vad används all soja till?

2007 importerades totalt 41 miljoner ton soja till Europa (mjöl, bönor och sojaboljor). Den svenska importen utgjorde cirka 1 %. Omkring 90 % av soja används till foder. Den resterande delen blir oftast livsmedel. Källa: Naturskyddsföreningens rapport *Soja som foder och livsmedel, 2010*



FOTO: FREEPIK.COM

TESTA VÄXTBASERAT!

Det är helt fantastiskt vilket stort utbud av växtbaserade produkter som har flödat ut på marknaden bara de senaste åren - produkter som gör det så mycket enklare att äta veganskt med minsta möjliga ansträngning. Här kommer en guide för hur du enkelt byter ut din vardag mot en grönare värld. Psst... det här är bara en liten del av hela utbudet. Kul va?

MJÖLK & YOGHURT

Mjölk

Växtbaserad mjölk hittar du i alla butiker och en smidig sak är att den öppnad kan förvaras i rumstemperatur. Ett enkelt tips är att använda osötad mjölk i matlagning, men i övrigt är det bara att dricka dig fram till din favorit. Vanliga märken är Alpro, Oatly, GoGreen och de olika matkedjornas egna märken. Du kan även göra egen mjölk, recept hittar du på vegomagasinet.se.

Sojammjölk, osötad och sötd
Mandelmjölk, osötad och sötd
Havremjölk
Kokosmjölk
Hasselnötsmjölk
Rismjölk
Quinoamjölk
Cashewmjölk
Hampamjölk
Chokladdryck baserad på bland annat soja-, havre- och mandelmjölk
m.fl.

Matlagningsgrädde

Här är det bara smaken som avgör, även om alla varianter är väldigt neutrala i smaken. Kokosgrädde har en mer framträdande kokossmak och passar bra i asiatiska rätter. Havregrädde, t ex Oatly iMat och Planti Creamy Cooking
Sojagrädde, t ex Alpro
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

Vispgrädde kan vara lite knepigt. Vår favorit är Alpro Cuisine Vispbar eftersom den är mest lik

koggrädde i användning och smak. Testa de olika varianterna och prova så lär du dig snart vad de passar bäst till.

Alpro Cuisine Vispbar (soja) – Tillsatt några droppar vinäger eller citronsaft under vispning för en fastare grädde.
Planti Creamy Dessert (havre) – Mer som en tjock konsistens som går att vispa fluffig.
Soyatoo, Soy Whip (soja) och Rice Whip (ris) – Har två varianter som går att vispa fluffiga.
Finns även på sprayflaska. Perfekt när det ska serveras till desserter, men inte lika stabila att fylla tårter med.

Bubblare – Oatly har för övrigt en färdig vaniljsås som är perfekt till pajer och desserter.

Yoghurt

Det finns en uppsjö av fruktyoghurter, så här har vi valt att lista några olika märken. Vanligast är soja- och havreyoghurt, men det finns även yoghurt tillverkad av lupin, kokos och mandel. Vi har skrivit ut de naturella yoghurtarna som lämpar sig bäst för matlagning, kalla såser och dippsåser. De ligger under "crème fraîche & gräddfil" eftersom de går att ersätta rakt av, så länge de är osötade. Du kan även göra egen kokos- och cashewyoghurt. Recept finns på vegomagasinet.se.

Yoghurt

Planti (soja och havre)
Oatly (havre)
Alpro (soja)
Yosa (havre)
Garant (lupin)
Provamel (soja och mandel)
Abbot Kinney's (kokos)
Harvest Moon (kokos)

Crème fraîche & gräddfil

Naturell yoghurt, t ex Planti och Alpro. Tänk på att den ska vara osötad.
Oatlys iMat Fraiche – perfekt till kalla såser eller som den är.
Yosa Greek Style – En havrebaserad grekisk yoghurt.

SMÖR

Matlagning & bakning

Det finns en rad olika märken med helt veganskt margarin. Tidigare användes animaliskt D-vitamin i vissa, men det har nu bytts ut. Margarin finns både i fast form för t ex bakning och matlagning, men även flytande att steka i. Självklart kan du ofta byta ut smör mot t ex olivolja och rapsolja.

Kokosolja – finns med och utan smak och går utmärkt att steka i samt baka med.
Milda Mjölkfri bakmargarin
Milda Culinense flytande
Carlshamn mjölkfritt
ICA mjölkfritt
Coop mjölkfritt

Bordsmargarin

Gör eget – recept hittar du på vegomagasinet.se
Flora Mjölkfri
Flora 100 % växtbaserad
Becel Lätt
Becel Ekologisk
Becel med avokado- och limeolja
Becel med valnötsoolja
Naturli bredbar
Carlshamn mjölkfritt
Carlshamn mjölkfritt och smakrikt

OST

Här listar vi de vanligaste märkena och vad de kan användas till. Vi har samlat både skivbara ostar, dessertostar, parmesanliknande ostar och färskostar.

På mackan
Astrid & Aporna Jeezly
Violife Original

Smältbar

Daiya – ett amerikanskt märke som är relativt nytt i Sverige och finns i utvalda butiker.
Astrid & Aporna Jeezly Pizza
Violife for pizza
Vegusto No-Moo

Parmesan

Violife Prosociano
Astrid & Aporna Jeezly Riv-iera
mandelparmesan – Gör eget ostigt strössel att strö över pastan, recept på vegomagasinet.se.

Färskost

Oatly på Mackan – en krämig färskost till macka och matlagning.
Tofutti Creamy Smooth – finns både baserad på ris och soja.
Egen cashewfärskost – recept finns på vegomagasinet.se.

Andra ostar

Violife har dessertostar med smak av blåmögel, blåbär och tranbär.
Vegusto har en hel serie med smakrika ostar både till ostbricka och matlagning.
Risella har flera risbaserade ostar både för ostbricka och matlagning.

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs – finns från bland annat Anamma, Hälsans Kök, ICA och Coop.
Frystorkad sojafärs – finns från bland annat Kung Markatta och Veggo. Sjud i vatten eller buljong tills den mjuknar.
Seitanfärs – baserad på gluten och finns i frysdysken från Ekko Gourmet.
Linsfärs – Blötlägg gröna linser i 3 timmar. Mixa sedan till en färs. Du kan även koka dem lätt innan du mixar dem.

Köttbullar

Sojabaserade vegobullar finns från bl a Anamma, Hälsans Kök och Astrid & Aporna. Det finns även grönsaksbullar och nuggets från olika märken, som Garant, Ekko Gourmet, ICA och Coop.

Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdysken. De varierar även i smak och styrka.
Anamma – Har flera olika korvar i frysdysken.
Fry's – Har både grillkorv och stekkorv.
Wheaty – Det här märket finns i väl sorterade matbutiker eller på nätet. Har både grillkorvar, stekkorvar, heta chorizos och salami.
Goodstore – Den veganska butiken i Stockholm säljer både "falukorv" och hotdogs i olika varianter.

Annat kött

Det finns hur mycket som helst som ersätter vardagens burgare, schnitzlar, biffar, kycklingbitar och annat. Det behöver ju inte heller vara "vegokött", utan testa olika spännande grönsaksbiffar, bollar och nuggets. Här har vi samlat några märken att leta efter.

Hälsans Kök – Har burgare och nuggets.

Fry's – Har burgare, vegobitar istället för kyckling, nuggets (även glutenfria), samt schnitzlar.

Anamma – Har burgare, schnitzlar, mindre bitar och större filéer.

Oumph! – Ett begrepp i sig. Sojabaserat vegokött, naturell eller i marinad.

Vegme – Sojabaserat vegokött med rökig smak. Finns som "pulled", burgare och färs.

Tzay – Ridderheims godingar som finns som bitar och filéer. Bitarna kan köpas med god asiatisk kryddning eller naturella.

Pulled Oats – finsk succé gjord på havre och bondböner. Proteinrikt och finns i olika smaker.

Fava Mill – Burgare och färs gjort på havre och bondböner.

Ekko Gourmet – Har smakrika burgare, nuggets och bollar.

Quorn – Har nuggets och schnitzlar.

Astrid & Aporna – Du hittar deras produkter i kyldysken och det är allt från bollar, burgare och bitar till pålägg, "blodpudding" och annat gott.

Gardein – Relativt nytt märke i frysdysken som har stora filéer, bollar, burgare och bitar.

TOFU & TEMPEH

Glöm inte bort de gamla trotjänarna tofu och tempeh.

Tofu – Gjort på sojaböner och fullt av protein. Vanligast är den fasta tofun som kan marineras för att sedan stekas, grillas, friteras eller vad du nu vill. Tofu finns i flera olika varianter, även färdigmarinerad.

Silke tofu – En mjukare tofu som kan mixas till krämer och såser eller användas i puddingar och desserter.

Tempeh – Fermenterade baljväxter, oftast gjort på sojaböner. Går utmärkt att steka, bräsa, baka, ha i grytor m.m. Ger en mustig, fyllig smak.

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i stället för ägg i en "äggstanning". Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter. Räkna med 2-3 msk tofu per ägg.

Kikärtsspad – Aquafaba

Använd spadet från konserverade kikärtor för att ersätta ägg i kakor, desserter och bakning. Du kan även vispa upp dem som äggvita till maränger. Räkna med 2-3 msk kikärtsspad per ägg.

Svart salt

Saknar du den äggiga svavelsmaken kan du testa pyttelike svart salt. Finns på nätet eller i indiska matbutiker.

No Egg och stärkelse

No Egg är ett äggsstitut som används i såser, krämer och bakverk. Det består mest av olika stärkelserika mjölsorter och vi föredrar faktiskt oftast vanlig majsstärkelse för att få till tjockare såser och krämer.

ÖVRIGT

Smördeg – fryst smördeg brukar vara helt växtbaserad, gjord på margarin.

Småkakor – många är gjorda på mjölkfritt margarin.

Pasta – Mycket av den torkade pastan är äggfri. Det finns även några märken som har äggfri färsk pasta, t ex Paolo och Matric. Nudlar kan vara knepigt, men Kung Markattas fullkornsnudlar är veganska. Annars går det bra med t ex risnudlar.





VAD ÄTER DU TILL FRUKOST?

Det kan stå still i skallen när det gäller frukostidéer, speciellt när du ska klämma fram något på morgonen, trött och seg. Här är tre enkla frukostförslag som du antingen svänger ihop på morgonen eller förbereder dagen innan.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

PÄRONSMOOTHIE MED KARDEMUMMA

1 glas  

En smoothie är perfekt på morgonen eftersom den går att förbereda dagen innan och slinker ner på nolltid. Ha gärna något fiberrikt i så att du håller dig mätt längre, t ex boveteflingor eller havregryn.

2 ½ dl mjölk, t ex kokos-, mandel-, havre- eller sojadryck
1 päron, hackat
1 banan, gärna fryst i bitar
½ dl boveteflingor eller havregryn
¼ tsk mald ingefära
¼ tsk mald kardemumma

Släng ner allt i en blender och mixa till en slät smoothie.

BANANA BREAD-GRÖT MED KOKOSBANANER

1 portion 

För glutenfritt alternativ använd ren havre

Är det här en skål bananbröd? Ungefär. Det är definitivt en våldsamt god havregrynsgröt med smak av banan och kanel som inte tar längre tid att göra än vanlig gröt.

Havregrynsgröt med banan och kanel

1 dl havregryn
1 dl vatten
1 dl mjölk, t ex kokos-, mandel-, havre- eller sojadryck
1 banan, mosad
¼ tsk mald kanel
en nypa salt

Stekta kokosbananer

½ banan, skivad
1 msk kokosflingor
kokosolja

mjölk till servering, t ex kokos-, mandel-, havre- eller sojadryck

Havregrynsgröt med banan och kanel

1. Blanda ihop havregryn, vatten, mjölk, banan, kanel och salt i en skål.
2. Koka upp och låt sjuda under omrörning i 2-3 minuter, eller tills gröten är klar.

Stekta kokosbananer

1. Vänd bananskivorna i kokosflingor. Stek dem gyllene i lite kokosolja.
2. Häll upp gröten i en skål och toppa med kokosbananerna. Servera med mjölk.



FOTO JANKO FERLIC

"... känslan av att
längta till frukos-
ten redan kvällen
innan..."

TOFURÖRA MED SVAMP

4 portioner  

Är du en av alla som har fastnat för färgsprakande tofuröra? Om inte så kommer det här snart att bli en frukostfavorit på helgerna och tillbehören kan variera mellan vegobollar, vegokorvar, marinerad tempeh, rostad potatis m.m.

100 g champinjoner, skivade
10 cm purjolök, skivad
1 vitlöksklyfta, riven
400 g fast tofu, smulad
1 ½ msk ljus sojasås
1 msk näringsjäst
½ tsk gurkmeja
8 soltorkade tomater, skivade

1 påse babyspenat à 70 g
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

1 avokado till servering, skivad

1. Fräs champinjoner i lite olja tills de har släppt sin vätska.
2. Rör ner purjolök och vitlök och låt fräsa med tills löken mjuknar och allt har fått fint med färg.
3. Vänd ner tofu och låt fräsa med tills även den får färg. Häll sedan på sojasås, näringsjäst, gurkmeja, soltorkade tomater och babyspenat. Vänd runt tills spenaten har krympt i volym.
4. Salta, peppra och servera på direkten tillsammans med avokado.



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.

Satori är den buddhistiska benämningen på att vara nöjd. En av mina huvudtrender för 2018 kallar jag Saturday Satori och det är den sköna, gröna hälsotrenden. Jag ser hur vi slutar jaga status och det materiella. Bland ungdomar i USA ser jag att man tatuerar in ordet "content". Det materiella får mindre status och vår relation till hemmet förändras. Mer än hälften av världens befolkning bor i städer, i små hushåll. Vi får helt enkelt inte plats med den gigantiska soffan snart. Hälften av befolkningen i USA bor ensamma och singelhushåll är idag standard. Hälsa är nyckeln för hela året och syns framför allt i denna trend. Vi tränar för hälsan - inte för att bli smala eller muskulösa. Och vi tränar med kroppen i stället för maskiner (tänk plankan, situps och armhävningar snarare än maskiner som fixar det). Vi vill inreda rum hemma för vila. I denna mindfulness-trend inreder vi för ett hälsosammare liv, till exempel med tapeter som renar luften, föremål som ger oss lugn och saker som speglar som mäter av hur vi mår. Och massor av växter. Dels för att de ger en renare luft, men också för att skötsel skapar lugn. Biophilia-hypotesen är läran om att människan har en medfödd förmåga att relatera till naturen. Svårt ord, men väldigt trendigt. Så när du står där på nyårsafton och lovar dig själv att leva ett mer hälsosamt liv så kommer det att vara ett spännande och trendigt val.

SPIRANDE KERAMIK

I vår öppnar H&M:s nya koncept Arket i Stockholm. Det går redan nu att beställa deras saker på nätet. En av mina favoriter är de gröna keramiska skålarna och faten från portugisiska Bordallo Pinheiro. Klassiskt och tidlöst hantverk. Håller massor av år och kostar 220 kr.

www.arket.com



RETROLÖPNING

Tjeckiska skor från 60-talet verkar aldrig bli omoderna. Botas66 arbetar med klassiska modeller men uppdaterar färgerna varje säsong. Nu har man kommit med en vegansk sko som gör att alla veganer minsann kan ge sig ut i motionsspåret och springa. Kostar 67 euro. www.botas66.com

T-SHIRT FRÅN EFVA ATTLLING

Hösten 2017 har handlat om kvinnor. Och med all rätta. Uppmärksamheten kring #metoo är ett bevis på att vi behöver göra mer för att världen ska bli bättre. Efva Attling har designat en snygg t-shirt som finns för både män och kvinnor. Kostar 350 kr och då går 50 kr till GAPF - en organisation som arbetar mot hedersvåld. www.efvaattling.se

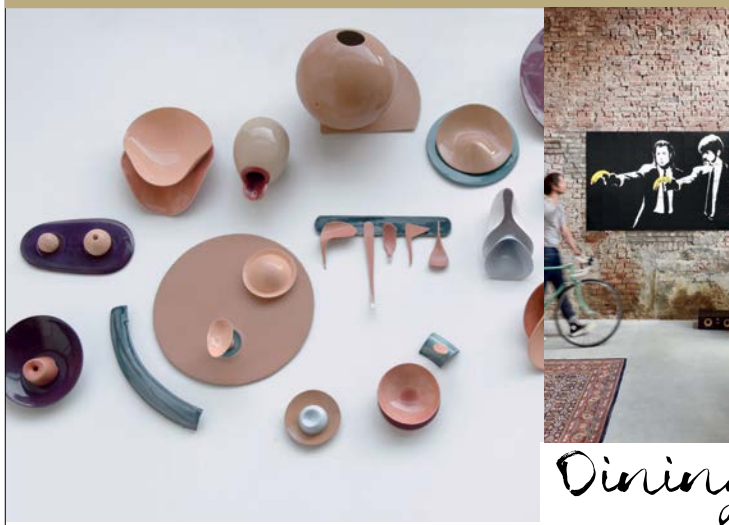
BANKSY

Sugen på en egen Banksy hemma? Nederländska IXXI har fått rättigheterna att reproducera några av hans verk. Varför inte hylla filmen Pulp Fiction och bananen? Kostar ca 780 kr för en mindre variant. www.ixxiyourworld.com

Tillfällig tatuering

S.O.O.P. är en agentur som tar in småskaliga producenter med intressant innehåll. En av agenturens senaste nyheter är de här vackra tillfälliga tatueringarna. Poetiskt på något sätt. Designat av finska Teemu Järvi och kostar 30 kr.

www.soop.tictail.com



Dining Toys

Jag är ju otroligt mycket för att titta på vad som händer i designvärlden. En av höstens roligaste designveckor är den i Eindhoven i Nederländerna. Här är man alltid otroligt progressiva och framåtblickande. Maten har ett stort fokus för de unga formgivarna. En som imponerade på mig var Roxanne Brennen. Hon tycker att allt finporlin har gjort matupplevelsen för steril och tråkig. I stället gör hon så kallade "Dining Toys". Mat ska vara kul och lustfyllt. Så i hennes värld ska man verkligen leka med maten.

www.roxannebrennen.com

Genvägen till god vegomat

Gröna Kassen levererar helvegetariska matkassar hem till dörren med läckra recept och råvaror så att du enkelt kan laga grön mat, oavsett om du redan är frälst eller om du tar dina första stapplande steg in i vegovärlden. Vi fick tag på Gröna Kassens ägare Ivica Marasovic och receptkreatören Erika Frost för att prata grönt käk.

RECEPT OCH FOTO: ERIKA FROST

GRÖNA KASSEN

Vad är egentligen Gröna Kassen?

- Vi på Gröna Kassen säljer 100 % vegetarisk mat och vi garanterar minst 90 % ekologiskt, förklarar Ivica Marasovic. Den största delen av vår försäljning sker genom färdigplanerade matkassar som vi levererar hem till dörren. Vi har även en webshop där man kan handla styckvaror som ris, pasta, konserver, kombucha, te och hygienartiklar.

Varje veckas recept bjuder på en variation av olika smakupplevelser från alla delar av världen. Det är sallader, soppor, grytor, pizza, burgare m.m. Det finns ett genomgående säsongstänk och bakom recepten står kokboks författaren och grundaren av Open New Doors i Göteborg, Erika Frost.

- Jag försöker göra relativt enkla recept som är genomtänkta ur ett näringsmässigt perspektiv.

Samtidigt vill jag inspirera med smaker och ingredienser från världens alla hörn.

Vad tycker du är det absolut bästa med Gröna Kassen?

- Att vi jobbar så mycket ekologiskt och i säsong och att det finns ett helt team av kompetenta människor bakom som verkligen brinner för det de gör. Det är också väldigt härligt att jag har så fria tyglar när det kommer till receptskapandet. Men det absolut bästa är att få jobba med ett matkassaföretag som enbart jobbar med 100 % veganska råvaror.

GRÖNA KASSEN HAR ett hälsomässigt helhetstänk där man tar hänsyn till allt från klimat och miljö till hälsa och rättvisa förhållanden m.m. Att minska hushållens matsvinn är något Gröna Kassen jobbar aktivt med. De skräddarsyr förpackningarna så att du bara får hem exakt den mängd som ska användas i din matkasse. Alla produkter som Gröna Kassen erbjuder är även växtbaserade, så inga animalier här inte.

Vad är så fantastiskt med en matkasse?

- Att man inte orkar eller hinner handla är något man hör många klaga på. Det är många som väljer att köpa färdigmat att



Ivica Marasovic, grundare



Erika Frost, receptkreatör

fylla upp frysen med. Det är inte bara det att vi inte får i oss tillräckligt med näring på det sättet, utan matlagningsskunskaper försvinner och den härliga känslan och nöjet med att laga mat och att tillsammans äta hemlagat.

Vi har kassar för en person, två personer, fyra personer och snart kommer en för ännu större hushåll. Vi vill erbjuda alla storlekar på hushåll möjligheten att laga, äta och umgås kring näringstätt, klimatsmart och god vegetarisk mat.

Har ni något kul på gång som ni vill berätta om?

- Vi kommer som sagt snart med en kasse för familjer som består av fler än fyra personer.. I början av det nya året kommer fler orter ges möjligheten att beställa Gröna Kassen. Vilka det är kommer ni att kunna se inom kort på vår hemsida www.gronakassen.se och på vår Facebooksida.

RABATT
till VEGO:s läsare!

Ta vara på rabatterbjudandet i denna tidning och beställ hem din första kasse. Då behöver du inte ens fundera på vad du ska laga, det är väl förberett. Gå in på www.gronakassen.se och ange koden VEGO så får du 20 % rabatt på din första kasse.



MÅNDAG

KRYDDIG BÖNGRYTA MED RIS OCH VITKÅLSSALLAD

4 portioner

Superenkel go-to-rätt som är lätt att variera. Funkar i princip med vilka rotfrukter och bönor som helst. Det är också en bra rätt när kylen behöver en liten rensning.

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chili, finhackad
3 msk paprikapulver
2 msk spiskummin
2 burkar krossade tomater à 400 ml
2-3 dl vatten
1 röd paprika, tärnad (2 x 2 cm)
300 g potatis, tärnad (2 x 2 cm)
200 g morötter, tärnade (2 x 2 cm)
basmatiris
600 g vitkål, fint strimlad
1-2 msk vitvinsvinäger
2 burkar små vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
ev. chiliflakes
salt

svartpeppar
olivolja

1. Hetta upp en stor kastrull med 2 msk olivolja. Stek lök, vitlök och chili tills det mjuknar.
2. Tillsätt paprikapulver och spiskummin och låt steka med ett tag. Håll över krossade tomater och 2-3 dl vatten.
3. Lägg i paprika och rotfrukter och låt koka upp. Smaka av med salt och peppar. Sänk sedan till medelhög värme och låt puttra tills rotfrukterna mjuknar.
4. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Lägg vitkålen i en skål. Ringla över olivolja och vinäger. Salta, peppra och blanda väl.
6. Skölj bönorna. Vänd ner dem i grytan när rotfrukterna har mjukat. Låt puttra ett par minuter tills bönorna blir genomvarma. Smaka av grytan och tillsätt eventuellt chiliflakes om du vill ha mer hetta.
7. Servera grytan med ris, vitkålssallad och eventuellt lite hackad persilja.



TOSOA

PASTA MED GRÖNKÅLSPESTO

4 portioner

Godaste peston gör du på rostade hasselnötter och grönkål.

spaghetti för 4 portioner

Grönkålspesto

150 g valnötter
250 g grönkål
2 dl olivolja
2 vitlöksklyftor
3 msk näringsjäst
1 citron, rivet skal
salt
svartpeppar

Grönkålspesto

1. Rosta hasselnötterna i en torr, het panna. Salta och slå över ett par matskedar vatten och låt dem sedan rostas helt torra.
2. Skölj grönkålen. Dra bort och kasta de grova stammarna. Riv bladen i stora bitar.

3. Mixa hälften av grönkålen tillsammans med två tredjedelar av hasselnötterna (resten sparar du till serveringen), olivolja, vitlöksklyftor, näringsjäst, citronskal, salt och peppar. Använd helst matberedare eller blender, men även en stavmixer funkar.

Pasta

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Hetta upp en panna och stek resten av grönkålen i olja på medelhög värme tills den fått lite färg, den ska vara mjuk men krispig i kanterna. Salta och peppra.
3. Ta undan 2 dl pastavatten. Håll sedan av pastan i ett durkslag och spola den hastigt i kallt vatten. Håll tillbaka pastan i kastrullen, rör ned peston tillsammans med lite pastavatten, ta lite i taget till önskad konsistens.
4. Toppa pastan med rostade hasselnötter, den stekta grönkålen och rikligt med nymald svartpeppar.



ÖNSDAG

ROTFRUKTSRAKOR MED TÅNGKAVIAR, FRAICHE OCH SNABBPICKLAD RÖDLÖK

4 portioner  

En favorit hemma i vårt kök. Snabbt, enkelt och supersmarrigt!

Snabbpicklad rödlök

2 rödlökar, tunt skivade

3 msk vitvins- eller äppelcider-
vinäger

1-2 msk agavesirap

Rotfruktsrakor

500 g potatis, grovt rivna

1-2 sötpotatisar, grovt rivna

2 stora palsternackor, grovt rivna

2 msk majsstärkelse

salt

svartpeppar

olivolja

Till servering

2 dl crème fraîche, tex Oatly

iMat fraiche

1 burk röd tångkaviar

1 citron

1 knippe dill

Snabbpicklad rödlök

Lägg ner rödkålen i en skål och häll över vinäger och agavesirap. Rör runt ett par gånger under tiden du förbereder resten av maten.

Rotfruktsrakor

1. Blanda rotfrukterna med majsstärkelse, salt och peppar i en bunke.
2. Hetta upp en stekpanna och stek rakorna i olja på medelhög värme, ca 2-3 minuter på varje sida tills de är krispiga och gyllene. Försök inte vända på rakorna för tidigt, då faller de isär.
3. Servera rotfruktsrakorna med fraiche, tångkaviar, rödlök, citron och en dillvippa.



TORSDAG

BLOMKÅLSSOPPA MED KRISPIG GRÖNKÅL OCH KASTANJE- CHAMPINJONER

4 portioner  

Blomkålssoppa är alltid gott, men toppad med grönkål och kastanjechampinjoner blir den ännu lite godare. Vi har ditchat grädden, för vi tycker att det blir krämigt nog ändå. Behöver du extra fett för att värma dig i kylan? Släng i en skvätt grädde ändå, vetja! Eller ett par matskedar crème fraîche (tex Oatly iMat fraiche).

1 gul lök, finhackad

2 klyftor vitlök, finhackade

1,2 liter vatten

2 grönsaksbuljongtärningar

1 stort blomkålshuvud

1 ask kastanjechampinjoner á 250 g,
skivade

200 g grönkål, riven (ta bort den
grova stammen)

salt

svartpeppar

olivolja

1. Hetta upp en stor kastrull och stek gul lök och vitlök i lite olja tills den mjuknar.
2. Häll på vatten och lägg ner buljongtärningarna.
3. Skär blomkålshuvudet i mindre bitar, även stammen. Lägg bitarna i kastrullen och koka upp. Låt puttra på medelhög värme tills blomkålen har mjuknat.
4. Mixa soppan slät med stavmixer och smaka av med salt och peppar.
5. Stek champinjoner och grönkål separat i lite olja. Salta och peppra efter smak.
6. Servera soppan toppad med svamp och grönkål. Ringla eventuellt över en god olivolja.



FREDAG

ASIAN STYLE TACOS

4 portioner

För nötfritt alternativ hoppa över jordnötterna.

Vi är lite vågade och tar ut svängarna på den traditionella fredagstacon. Vi byter ut spiskummin och paprika mot miso och ingefära.

Asiatisk tofu

400 g fast tofu

1 gul lök, finhackad

1 röd chili, finhackad

4 klyftor vitlök, finhackade

5 cm ingefära, riven

2 msk tamari eller ljus sojasås
svartpeppar

Rödkålssallad

250 g rödkål, strimlad

2 msk vitvins- eller äppelcider-
vinäger

1-2 msk agavesirap
salt

Misomajonnäs

1 dl majonnäs, t ex äggfri

2 msk ljus misopasta

2 msk chilisås (exempelvis sriracha)

Tillbehör

2 st romansalladshuvuden

1 knippe rädisor, skivade

1 knippe vårlök, skivade

1 kruka koriander

1 dl salta jordnötter, hackade

Asiatisk tofu

1. Pressa ur så mycket vätska som möjligt ur tofun.

2. Hetta upp en panna och stek lök, röd chili, vitlök och ingefära tillsammans tills allt är gyllene. Smula ner tofun i pannan och håll över tamari och svartpeppar. Stek tills det har blivit som en färs med lite yta.

Rödkålssallad

Blanda rödkålen med vinäger, agavesirap och en nypa salt. Blanda väl och låt dra medan du förbereder resten.

Misomajonnäs

Vispa ihop majonnäs, miso och chilisås i en skål.

Servera "tofufärsen" i salladsblad tillsammans med rödkål och skivade rädisor. Toppa med koriander, vårlök, misomajonnäsen och jordnötter.



LÖRDAG

SURDEGSPIZZA "CHEVRE CHAUD"

4 portioner

När Violife lanserade sin ost "Blu Block" jublade vi på Gröna Kassen. Äntligen en ost som smakar som den ost man en gång var van vid. Sjukt god med fikonmarmelad på ett salt kex. Psst... Om du inte får tag i Blu Block från Violife kan du blanda 100 g färskost med en finhackad vitlöksklyfta och en nypa rosmarin.

150 g färskost, t ex Oatly påMackan
eller Tofutti Creamy Smooth

100 g Blu Block från Violife

1 färdig pizzadeg

4 fikon, skivade

ev. agavesirap

2 rödlökar, tunt skivade

2 msk balsamvinäger

2 msk strösocker

100 g ruccola

salt

svartpeppar

olivolja

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Riv Blu Block och blanda ihop med färskosten. Smaka av med lite salt och peppar.

3. Lägg pizzadegen på ett bakplåtspapper och fördela krämen jämnt över pizzabotten. Sprid ut fikonen ovanpå krämen. Ringla över lite olivolja och eventuellt lite agave. Salta och peppra.

4. Grädda pizzan i mitten av ugnen tills den har fått fin färg, ca 15-20 minuter.

5. Hetta upp en stekpanna med rikligt med olja. Lägg i löken och stek på medelhög värme tills den mjuknar. Slå sedan över balsamvinäger och strösocker. Låt puttra på låg värme i ca 10 minuter.

6. Servera pizzan toppad med karamelliserad lök och ruccola.



SÖNDAG

THAI STYLE NUDEL-SALLAD MED MANGO-SALSA

4 portioner

Här kommer en snabblagad rätt som minner om varma dagar, även om vi älskar grytor och annan värmande mat så här i vintertid. Söndag brukar ju dessutom betyda helgfrukost och då kan det vara najs att middagen är lite lättare.

300–400 g risnudlar
1 mango, tärnad
1 rödlök, finhackad
2 kvisttomater, tärnade
1 röd chili, finhackad
2–3 msk sesamolja
2–3 msk tamari eller ljus sojasås
1 msk agavesirap eller lönnsirap
1 lime, rivet skal och saft

2 medelstora morötter, strimlade
1 röd paprika, strimlad
1 ask böngroddar
1 kruka koriander
2 msk sesamfrön, rostade

1. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj dem i kallt vatten.
2. Blanda ihop mango, rödlök, tomat och chili i en skål. Smaka av med salt och peppar.
3. Vispa ihop sesamolja, tamari, sirap, rivet limeskal och limesaft i en skål.
4. Blanda nudlarna med strimlad morot och paprika. Vänd ner dressing. Servera med mangosalsan, böngroddar, koriander och sesamfrön.

Psst... Supergott med sriracha eller annan stark chilisås.



SYNDIGT GOD CHOKLAD-BROWNIE

4 portioner

200 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl kikärtsspad
6 dl strösocker
3 ½ dl vetemjöl
2 dl kakao
2 tsk vaniljsocker eller en ordentlig nypa vaniljpulver
½ msk flingsalt
50 g mörk choklad (70 %), hackad
125 g hackade nötter, t ex hasselnötter och valnötter

smöret. Blanda försiktigt runt tills allt är väl blandat. Rör ner den hackade chokladen.

6. Klä en ugnsfast form med ett bakplåtspapper, håll i browniesmeten och jämna ut den. Strö över de hackade nötterna och tryck ner dem försiktigt. Baka i mitten av ugnen i ca 25 minuter. Låt svalna helt och kyl sedan brownien ett par timmar innan servering.

Supergott ihop med vaniljglass eller vispad kokosgrädde.

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smält smöret och låt svalna.
3. Vispa kikärtsspadet med sockret tills det blir fluffigt och vitt som en maräng. Detta tar ca 10 minuter.
4. Rör ihop de torra ingredienserna: mjöl, kakao, salt och vanilj.
5. Vänd ner mjölblandningen i marängen tillsammans med det smälta

FOTO OSCAR LINDBERG



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



SÅ BEHÅLLER DU LOOKEN

Vad du än har för dig i vinter så hjälper den här ögonsskuggsprimen från Urban Decay dig att hålla sminket på plats. "Eyeshadow Primer Potion – Anti-Aging" hittar du på Kicks. Pris från 140 kr.



STILFULLA STILETTKLACKAR

Går det annat än att älska ankelbooten "Nice" från märket Sofie Bly? Med sin sofistikerade och eleganta stil sätter de här stilettklackarna pricken över i:et på varje outfit. Sofie Bly gör skor i hållbara och djurvänliga material i tidlös feminin design. Pris 2 190 kr, sofiebly.se.



VÄRMANDE SKUMBAD

Den här tiden på året behöver vi värme mer än någonsin så unna dig själv härliga bad fyllda med badskum från Faith in Nature. "Aloe Vera & Ylang Ylang Shower Gel & Foam" är gjort på ekologiska ingredienser och finns att köpa hos den djurvänliga skönhetsbutiken kissedbyeco.se. Pris 99 kr.



HÅRSTYLING FRÅN LUSH

För dig som letar efter stylingkräm till håret. "Dirty" från Lush är gjord på ingredienser som ekologiskt illipesmör och japanvax som ger frisyren en matt finish och stadga. Pris 129 kr/100 g på www.lush.se



NYÅRSTIPS

Till min stora glädje fortsätter butikerna att fyllas av plagg med vackra volanger. Klänningen "Candace" från People Tree är gjord i ekologisk bomull och det mjuka fjäderlätta materialet TENCEL®. Matcha med vackra smycken och djurvänligt smink så är nyårslooken klar. Pris 999 kr hos thrivestore.se som säljer hållbart och djurvänligt mode.



HÅLLBART SPORTMODE

Till den som tränar eller planerar att börja efter nyår. Låt inte vinterkylan stoppa dig från att ta den där löpturen. "Grand Combin Training Top" fungerar som baslager och hjälper dig att hålla värmen. Tröjan kommer från märket Sundried som gör hållbara och etiskt tillverkade sportkläder. Pris 556 kr, sundried.com



DESIGNERPLÅNBOK I KONSTLÄDER

Designerplånboken "Uptown" är en snygg accessoar som hjälper dig att organisera bland kort och kvitton. Plånboken kommer från det djurvänliga märket Gunas och är gjord i miljövänligt konstläder. Pris 628 kr, gunas.thebrand.com



Letar du efter en väska som både är djurvänlig och prisvärd så får du inte missa "Detailed Handle Bag" från The Lovely Things, ett företag som riktar sig till modemedvetna djurvänner. Väskan finns att köpa i flera färger, men isgrå är min vinterfavorit. Pris 445 kr, thelovelythings.co.uk.

ORGANIC &
VEGAN

70% BUBBEL. 30% IS. 110% FLÄRD.

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

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

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



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

 BlackTowerSweden



www.hermanssonco.se

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

Alkohol är beroendeframkallande

Så gott

INSIDE OATSIDE



YOSA®
havremål

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

* Innehåller rikligt med levande mjölksyre- och bifidobakterier.



Gott på mackan!

Vad har du på mackan? Jag får ofta frågan om pålägg och främst vad man kan trola ihop på egen hand. Förutom alla trevliga pålägg som finns ute i butik, som pastejer, ostar, marmelader och röror, så kan du göra en himla massa själv. Här kommer ett gänga supersnabba pålaggsidéer som kommer att göra din frukostmacka till en av dagens höjdpunkter.

AVOKADOMACKA MED CURRY



2 tsk mango chutney
½ avokado, skivad
en nypa curry
en nypa chiliflingor
en nypa flingsalt

1. Bred mango chutney på en brödskiva.
2. Toppa med skivad avokado, curry, chiliflingor och flingsalt.

MANDELSMÖR MED KANEL OCH ÄPPEL



½ dl mandelsmör
2 msk äppeljuice
¼ tsk mald kanel
skivat äpple

1. Mixa ihop mandelsmör, äppeljuice och mald kanel till en slät kräm.
2. Bred mandelkrämen på en skiva bröd och toppa med skivat äpple.

SVAMPPESTO



5 dl blandad svamp, ca 200 g
1 dl solroskärnor
2 msk finhackad persilja
¾ dl rapsolja eller olivolja
1 vitlöksklyfta, riven
1 msk näringsjäst
salt
vitpeppar

1. Skiva svampen. Fräs den sedan i en torr stekpanna tills den har släppt sin vätska.
2. Häll ner svamp, solroskärnor, finhackad persilja, rapsolja, vitlök och näringsjäst i en matberedare. Mixa till en hyfsat slät kräm. Du kan även ta hjälp av en stavmixer.
3. Smaka av med salt och peppar.



HALLON- OCH CHOKLAD- SPREAD



250 g frysta hallon, tinade
2 msk lönnssirap
3 msk kakao
1 tsk vaniljsocker
2 tsk chiafrön

Mixa ihop hallon, lönnssirap, kakao och vaniljsocker. Rör ner chiafrön och låt allt stå i 30 minuter.

CITRONFÄRSKOST MED FÄRSKA BÄR

För glutenfritt alternativ använd
sojabaserad färskost

För nötfritt alternativ toppa med
pumpakärnor

100 g färskost, t ex Oatly påMackan
eller Tofutti Creamy Smooth
½ citron, rivet skal
en nypa flingsalt
färska bär
rostade mandelflagor

1. Blanda ihop färskost, rivet citronskal och salt i en skål.
2. Bred ut citronfärskosten på en brödskiva. Toppa med färska bär och rostade mandelflagor.



HUMMUS X 5



Här kommer hummus i olika varianter. Jag har medvetet undvikit vitlöken här så att du kan umgås med folk under dagen, men om du vill så kan ½ vitlöksklyfta ge en lagom hint av vitlök.

Hummus

1 förpackning kikärter à 400 g,
ca 3 dl kokta
2 msk tahini
1 msk citronsaft
en nypa spiskummin
en nypa flingsalt

1. Häll ner samtliga ingredienser i en blender eller matberedare och mixa tills du har en riktigt slät hummus.
2. Om du vill smaksätta, mixa ner de olika förslagen nedan.

SPENATHUMMUS



1 näve babyspenat

RÖDBETSHUMMUS



150 g kokta rödbetor, i bitar

JORDNÖTSHUMMUS



½ dl jordnötssmör

PAPRIKAHUMMUS



½ dl hackad, grillad paprika
(finns på burk)
1 tsk paprikapulver



ORG de RAC

KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE



SUPERFYND!

BOXTOPPEN 2016

*Mycket fruktig smak med
fatkaraktär, inslag av
svartavinbär, björnbär,
choklad, kaffe och örter.*

*Passar perfekt till
smakrika maträtter.*

EKOLOGISKT



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



**Alkohol är
beroendeframkallande**

På tal om pumpa

Kanske är pumpa en av våra mest mångsidiga råvaror. Fullspäckad med nyttigheter, kalorisnål, supergod och lätt att laga till. Dessutom är den vacker att se på. Superfood i dess rätta bemärkelse alltså.

Så... mer pumpa åt folket!

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

*"Pumpa i sig smakar inte så mycket.
Jag föredrar därför att krydda upp
den innan jag äter"*

50 NYANSER AV pumpa. Så ser det ut på Jonas Nilssons odlingar på öländska Eriksöre.

Sedan mitten av 1990-talet har han ägnat sig åt pumpor och går numera under namnet "Pumpakungen". Men själv gillar han inte delikatessen alls.

Hos Jonas Nilsson kretsar allt kring pumpan. För även om han odlar även andra råvaror, som potatis och säd, har han insett att intresset för pumpa som maträtt fullkomligt har exploderat på senare år.

Visst, pumpasäsongen peakar runt halloween, men numera är det en råvara som allt oftare även spelar en av huvudrollerna på våra julbord.

- När jag gav mig in i pumpabranschen i mitten av 1990-talet var det inte alls många som höll på med pumpa. Man visste inte riktigt vad man skulle göra med den, säger Jonas Nilsson.

Men någon gång i början av 2000-talet hände det något. Då fick vi svenskar upp ögonen för pumpa, och den blev något mer än bara en fin prydnad att ställa ljus i under mörka höstkvällar. Plötsligt började vi laga pumpa som aldrig förr.

- I år har jag sålt ungefär 40 000 halloweenpumpor, men också en rejäl mängd av mina andra sorter, som till exempel butternut och hokkaido, säger Jonas Nilsson.

När han själv ska äta pumpa, vilket han inte gör särskilt ofta, blir det mest i någon kaka eller i en soppa.

- Pumpa i sig smakar inte så mycket. Jag föredrar därför att krydda upp den innan jag äter, konstaterar han.

OLIKA PUMPOR FUNKAR så klart olika bra beroende på ändamål. Den orange eller blågröna hokkaidopumpen funkar överallt där du annars skulle använda squash. Den är också god i soppa. Muscatpumpen är också en bra allroundpumpa som smakar sött. Använd till exempel i soppa.

Butternutpumpen är god att ugnsrosta, men också att använda i olika kakor. Halloweenpumpen är god i paj och soppa. Testa också gärna spagettipumpa, vars kött man behöver koka i ungefär 20 minuter innan man börjar skrapa ur köttet.

Spagettipumpans kött är inte lika nötigt som köttet från de övriga, utan är mer neutralt.

Ytterligare en finess med pumporna - förutom att köttet fungerar så bra att använda, att de är så vackra att se på och att man kan göra ljuslyktor av dem - är kärnorna. Släng dem inte, utan skölj dem noga, blanda dem med olja och salt, sprid ut på en bakplåts-pappersklädd plåt och rosta i 175 grader i ugnen tills de har blivit gyllenbruna. Det brukar ta knappt 20 minuter. Ät som snacks, till mellanmål, i salladen eller osaltade till yoghurten.

Lägg därtill att pumpa är supernyttigt. Den är kaloriernas och innehåller inte heller några fibrer att tala om, vilket innebär att du behöver äta andra mer fiberrika tillbehör till. Däremot innehåller den A-, B- och C-vitaminer samt kalium och folat. Fröna innehåller mycket zink och magnesium, men också en hel del E-vitamin.

Många pumpor är stora, vilket gör att man kan dra sig för att köpa dem, åtminstone om de inte säljs i bit. Men

faktum är att pumpor faktiskt går att frysa in, även om köttet blir lite mosigt i konsistensen när det tinar.

HOS JONAS NILSSON börjar pumpasäsongen tidigt. För trots att han skördar sent på hösten börjar han driva upp säsongens pumpor redan tidigt på våren. De är ömtåliga och klarar inte av minsta lilla frostnatt. Soligt, varmt, men ändå fuktigt vill de ha, vilket gör dem lite trixiga att odla.

Skördar gör han under några intensiva höstveckor, och då tar de slut i ett nafs. Därför är sannolikheten att den pumpa du själv tillagar till julbordet snarare kommer från något sydligare land än från Jonas Nilssons gård på Öland.

Oavsett vilket är det bara att konstatera att pumpan är här för att stanna, och att vi äntligen har fattat att vi kan göra så oändligt mycket mer med den än att bara karva ut läskiga ansikten till Halloween. Att vi i stället för att bara slänga köttet äntligen insett att det faktiskt är en delikatess vi jobbar med.



FOTO AARON BURDEN

Dejl på pumpa

Pumpa är en fantastisk grönsak som kan användas på en rad olika kul sätt. Här har jag använt den i allt från en smoothie och krämig pasta till boostande energibars och en mjuk pumpakaka.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

ÖRTIG PUMPAPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Här bjuds det på en krämig pumpapasta med hetta från chili och vitlök. Pumpan blir härligt krämig när man rostar den i ugnen.

ca 700 g butternutsquash eller pumpa
5 vitlöksklyftor, krossade
1 röd chili, finhackad
ca 20 salviablåd
1 ½ tsk torkad rosmarin
2 msk olivolja
1 förpackning stora vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 dl vatten
2 msk näringsjäst (kan uteslutas)
2 dl mandel, jag tog 1 dl hel mandel + 1 dl mandelspån
250 g spagetti
70 g babyspenat eller grönkål
salt, svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skär butternutsquashen i bitar. Lägg pumpa, vitlök, chili, salvia och rosmarin i en ugnform. Ringla över olivolja. Salta och peppra.
3. Rosta i ugnen i ca 30 minuter eller tills pumpan har fått en fin yta.
4. Häll ner drygt en tredjedel av pumpan samt vitlöksklyftorna i en skål tillsammans med vita bönor, vatten och näringsjäst. Mixa till en slät puré.
4. Rosta under tiden mandlarna i en torr stekpanna på svag värme tills den fått färg och det knäpper i dem, hacka dem sedan grovt. Använder du både hel mandel och mandelspån så tillsätter du spånen först när de hela mandlarna fått färg och låter dem värmas drygt en minut eller två.
5. Koka spagettin.
6. Blanda ihop pumpapurén med resterande pumpa, kokt spagetti, spenat och eventuellt lite kokvatten om såsen känns stabbig. Servera tillsammans med den rostade mandeln.



GOLDEN SMOOTHIE

1 skål  

Många gör smoothies med fryst banan, men här har vi lagt in pumpan i frysen i stället. En kryddig smoothie med gurkmeja, ingefära, kanel och kardemumma.

2 dl tärnad pumpa

1 banan

2 dl mjölk, t ex mandel-, havre- eller sojamjölk

1-2 cm färsk gurkmeja, riven

2 cm färsk ingefära, riven

2 krm kardemumma

3 krm kanel

1. Ånga eller koka pumpan tills den känns helt mjuk, ca 15 minuter. Låt rinna av i ett durkslag eller sil om du har valt att koka. Låt svalna och frys sedan in portionsvis.

2. Lägg samtliga ingredienser till smoothien i en mixer och mixa slätt.

3. Servera i glas eller skål tillsammans med t ex pumpakärnor, kokosflakes, torkad frukt, bärpulver och cacaonibs.



**MJUK PUMPAKAKA**10 bitar 

Ett pumpkin bread som passar lika bra till fikat som till frukosten.

4 dl siktat dinkelmjöl eller vetemjöl
2 msk psylliumhusk
1 ½ dl strösocker
1 dl pumpakärnor
3 tsk bakpulver
2 tsk kanel
1 tsk brödkryddor
1 krm mald muskotnöt
½ tsk salt

2 ½ dl pumpapuré, se inforutan
1 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
1 dl rapsolja

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Blanda ihop de torra ingredienserna i en skål.
3. Tillsätt de blöta ingredienserna och rör samman.
4. Lägg ett bakplåtspapper i en brödform och håll i smeten. Strö ytterligare lite pumpakärnor över.
5. Grädda kakan i ugnen i ca 50-60 minuter. Testa med en sticka, den ska vara torr i mitten.

PUMPAPOWERBARS**ca 8 st****För glutenfritt alternativ använd ren havre**

Här har vi samlat en rad godsaker i en kraftfull bar att ha med sig i fickan när du behöver lite extra energi.

2 dl nötter, jag blandade valnötter, mandel och hasselnötter

1 dl pumpakärnor

1 ½ dl havregryn

¾ dl kokosolja

½ dl lönnssirap eller valfri sirap

1 tsk vaniljpulver

1 dl pumpapuré, se inforutan

1 dl russin

½ dl cacaonibs

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Lägg nötter och pumpakärnor i en stekpanna och rosta på låg till medelvärme tills det knäpper i nötterna. Tillsätt havregryn och rosta ytterligare någon minut.
3. Rör ner kokosolja, lönnssirap och vaniljpulver och låt blandningen puttra ihop i några minuter.
4. Ta stekpannan från värmen och tillsätt pumpapuré, russin och cacaonibs.
5. Lägg ett bakplåtspapper i botten på en brödform. Stjälp ner granolablandningen och tryck ut den jämnt i formen. Vik pappret som sticker upp ur formen över ytan på baren och pressa med händerna. Detta gör att de håller ihop bättre.
6. Baka i ugnen i ca 25 minuter. Låt svalna helt och skär sedan i bitar.

Pumpapuré?

Pumpapuré gör du enkelt genom att skala och kärna ur t ex en butternut, hokkaido eller annan orange pumpa. Skär fruktköttet i bitar och koka mjuka i ca 20-30 minuter. Låt därefter rinna av och mixa till en puré i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

PUMPACHUTNEY

ca 8 dl  

Chutney kan man aldrig få för mycket av och det passar som tillbehör till oändligt många rätter. Testa!

en liten butternutsquash, ca 700 g

2 små rödlökar, hackade

3 röda chilifrukt, finhackade

3 msk riven färsk ingefära

1 dl russin

1 ½ dl äppelcidervinäger

1 dl strösocker

2 kanelstänger

3 st stjärnanis

4 dl vatten

1. Skala och kärna ur butternutsquashen, skär den i bitar.

2. Lägg samtliga ingredienser i en kastrull och låt koka ca 60 minuter eller tills pumpan känns mjuk. Rör om då och då så att det inte bränner i botten.

3. Håll upp chutneyn på rena burkar och sätt på locket medan den fortfarande är varm.





*Ekologiskt
Svenskt
Skördat när du vill
Året runt*



www.SPISA.se



Vardagsvego utan krångel

Vegomat ska man kunna njuta av alla dagar i veckan, inte bara då det finns tid över. Nej, då gör du något fel. Vardagsvego är mat som är enkel, inte kräver någon extra energi och som glatt mättar alla runt bordet, gammal som ung och vego som köttis. Här är några vardagsfavoriter som snart kommer att gå på repeat även hemma hos dig.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

ENKEL TACOPAJ

4 portioner 

Den här tacopajen är en riktig favorit, främst eftersom pajdegen bara behöver mixas ihop och tryckas ut i pajformen. Du kan toppa pajen med halverade cocktaltomater innan den åker in i ugnen, men här har vi valt en krämig crème fraîche- och ostcrème. Ljligt gott!

Pajdeg

4 dl vetemjöl
en nypa salt
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 ½ dl mjölk, t ex osötad sojamjöl
eller havremjöl

Tacofyllning

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
500 g sojafärs
2 tsk spiskummin
2 tsk paprikapulver
½ tsk mald koriander
½ tsk chiliflakes
1 lime, saften
salt
svartpeppar

Ostcrème

4 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
eller sojayoghurt
1 dl riven ost, valfritt

Sätt ugnen på 225 grader.

Pajdeg

1. Häll ner vetemjöl, salt och smör i en matberedare. Mixa i några sekunder tills smöret har finfördelats.
2. Häll ner mjölken och mixa ihop snabbt. Tryck nu ihop allt för hand till en smidig deg. Tryck ut degen i en oljad springform med löstagbar kant (ca 22 cm i diameter).

Tacofyllning

1. Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills den mjuknar.
2. Rör ner resterande ingredienser och låt fräsa någon minut till. Häll ner i pajskalet.

Ostcrème

1. Blanda ihop ingredienserna i en skål.
2. Bred ut krämen över pajen. Gratinera pajen i 225 grader tills den har fått fint med färg.
3. Ta ut och servera på direkten tillsammans med en god sallad.

MAKARONIPUDDING

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfria makaroner

Makaronipudding är en rätt som är perfekt att göra till många och som går bra att frysa in. Just den här har vi boostat med extra mycket protein i form av vita bönor och en "stanning" gjord på tofu som gör gratängen extra krämig.

4 dl makaroner
1 purjolök, finhackad
250 g broccoli, hackad
2 msk olivolja
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar

Tofustanning

200 g fast tofu eller silkestofu, tärnad
2 dl mjölk eller grädde, t ex osötad sojamjöl,
havre- eller sojagrädde

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1-2 dl riven ost, t ex mjölkfri

½ tsk salt

svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Fräs purjolök och broccoli i olivolja tills allt har fått lite färg.
4. Vänd ner de vita bönnorna. Salta och peppra.

Tofustanning

1. Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.
2. Blanda ihop makaroner, grönsaksblandningen och tofustanningen i en gratängform.
3. Grädda makaronipuddingen i 30 minuter eller tills den har fått fint med färg.

"Makaronipudding
är en rätt som är
perfekt att göra till
många och som går
bra att frysa in"



UGNSPANNKAKA MED RÖKT TOFU

4 portioner 

Vi har fått frågan om en vegansk ugnspannkaka flera gånger och nu har vi äntligen tagit fram ett helt fantastiskt recept! Du kan göra den naturell, men vi gillar att ha i ett gäng rökta tofubitar i pannkakan. Psst... hemligheten är spadet från en förpackning kikärter.

200 g rökt tofu, tärnad
1 liten purjolök, finhackad
5 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
salt
8 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk
eller havremjolk
1 ½ dl kikärtsspad

Till servering

lingonsylt
råkotsallad

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Pressa ner ett ark bakplåtspapper i en ugnsform, ca 30 x 20 cm.
3. Fräs den rökta tofun knaprig i lite olja. Vänd ner purjolöken och låt fräsa med tills även den får färg.
4. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en skål. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vispa ner kikärtsspadet.
5. Blanda ner den stekta tofun och purjolöken. Skrapa ner smeten i den förberedda ugnsformen.
6. Grädda ugnspannkakan i 25-30 minuter eller tills den har fått fint med färg.
7. Ta ut och servera tillsammans med lingon och råkotsallad.





Har du inte lust att göra egna järpar, testa bollar från Hälsanskök eller Anamma.

PERSILJESTUVAD POTATIS MED KRYDDIGA JÄRPAR

4 portioner 

De här järparna blir ruskigt smakrika av saltorkade tomater och fänkål. Passar faktiskt till det mesta, men gifter sig extra bra med en krämigt stuvad potatis.

Persiljestuvad potatis

½ dl olja eller smör, t ex mjölkfritt
2 msk vetemjöl
3 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk eller havremjolk
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk dijonsenap
salt
vitpeppar
1 kg kokt potatis, i bitar
½ kruka persilja, finhackad

Järpar med saltorkade tomater

½ gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 msk olivolja
5 dl solroskärnor
8 saltorkade tomater
2 msk ljus sojasås
1 tsk rökt paprika
1 tsk mortlade fänkålsfrön
salt
svartpeppar

Till servering

riven färsk pepparrot

Persiljestuvad potatis

- Vispa ihop olja och vetemjöl i en kastrull satt på medelvärme. Låt puttra på i en minut.
- Vispa ner lite mjölk och grädde i taget tills du har en slät sås. Koka upp och låt sjuda under ständigt vispande tills redningen tjocknar.
- Smaka av med dijonsenap, salt och vitpeppar.
- Vänd ner den kokta potatisen och hackade persiljan.

Järpar med saltorkade tomater

- Fräs den gula löken och vitlöken i lite olja tills den mjuknar och blir lätt transparent.
- Skrapa ner löken i en matberedare tillsammans med resterande ingredienser. Mixa ihop till en fin färs.
- Forma färsen till järpar och stek gyllene i lite olja.
- Servera järparna tillsammans med persiljestuvad potatis och riven pepparrot.

ÄNGLAMAT I GLAS

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfria skorpor

Änglamat är en gammal dessert som traditionellt görs på krossade skorpor eller småkakor. Du kan använda vilken sylt som helst, så ta din absoluta favorit.

10 kardemummaskorpor
3-4 dl mandelmjolk
4 msk valfri sylt, t ex blåbärssylt

2 dl vispgrädde, t ex Alpro Cuisine vispbar färsk blåbär

- Krossa skorporna. Enklast är att lägga dem i en plastpåse och krossa med en kastrull. Håll ner skorporna i en skål och håll på mjölk. Låt stå så att skorporna suger åt sig av mjölken och mjuknar.
- Fördela skorpblandningen i fyra glas.
- Klicka på lite sylt över skorporna.
- Vispa grädden fast och fluffig och skeda över. Dekorera med färsk blåbär.





Boira' Sangiovese 2016

Vad: Ett ekologiskt och veganskt vin från distriktet Marche i Italien.

Smak: Fruktigt med drag av mörka körsbär, örter, kanel och vanilj.

Doft: Ungdomlig, bärig och fruktig doft med toner av körsbär, lakrits, fat och vanilj.

Passar till: Går perfekt ihop med vegetarisk mat som smakrika pastarätter, fräst svamp och polenta.

Art. nr: 3243.

Pris: 95 kr.

Prisbelönt!

Boira' Organic Sangiovese tog hem en guldmedalj vid årets upplaga av vinguiden Gilbert & Gaillard.

Mer från Cantine Volpi

Om du är intresserad av fler ekologiska veganviner från Cantine Volpi så finns det två favoriter att upptäcka: Boira' Organic Pinot Grigio (71184) som är en torr, fräsch och prisbelönt Pinot Grigio från Veneto. Och ERA Prosecco Extra Dry (76326) som är en torr, ljus Prosecco med fruktig och lätt smak.

Ekologiskt vin?

Ett ekologiskt vin har mycket högre krav på både tillverkning och odling, som t ex användning av kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel.

VINTIPS: BOIRA' SANGIOVESE

Rött vin med hjärta och själ

I det italienska distriktet Marche produceras Boira' Sangiovese, ett vin som inte bara är strålande till vegetarisk mat, utan som även tillverkas med kärlek för miljö, djur och medarbetare. En ren tillverkning som ger ett rent vin med både hjärta och själ.

DU HAR I Sverige kunnat njuta av det fruktiga ekovinet Boira' sedan 2003, men producenten Cantine Volpi har producerat högklassigt vin ända sedan 1914.

Cantine Volpi samarbetar med vinodlare över hela Italien, t ex Veneto, Marche, Abruzzo och Apulien, för att tillverka sina ekologiska viner. Just Boira' tillverkas av ekologiska druvor från regionen Marche. Marche är en av de mindre kända regionerna och ligger i centrala Italien, granne med Adriatiska havet. Landskapet är väldigt vackert med höga berg och böljande kullar. Eftersom turisterna inte har börjat hitta hit än är det fortfarande relativt ostört och andas det genuina Italien som många drömmer om.

Boira' tillverkas av 100 procent ekologiskt odlade Sangiovesedruvor som skördas med omsorg och som sedan får jäsa i tankar för att behålla frukten. Efter det lagras det i fyra månader på franska ekfat. Namnet Boira' betyder faktiskt grotta eller källare och syftar roligt nog på den tid då vin vilade på ekfat i just svala källare. När vinet är färdiglagrat har det utvecklat en rik, bärig och ungdomlig doft med inslag av mogna körsbär, fat och örter. Smaken är bärig, lätt aromatisk med inslag av mörka körsbär och örter.

CANTINE VOLPI, ETT familjeföretag med sin kärna i Tortona i Piemonte, har fört vidare både kunskap och erfarenheter från generation till generation för att fortsätta traditionen av välproducerade viner.

Det var 1999 som Volpi fick upp ögonen för ekologiska viner och det var även då hela tanken om att minska sin miljöpåverkan började. Man ville helt enkelt ta ansvar för både djur och natur, där en biologisk mångfald var en viktig punkt. Det är faktiskt så att den biologiska mångfalden av både växter, djur och svampar hjälper vinstockarna att växa sig starka nog att stå emot sjukdomar och infektioner. En win-win både för vinproducenterna och miljön helt enkelt.

VOLPI PRATAR MYCKET om att de vill ha renhet genom hela processen. Det innebär ett vin utan tillsatser som kommer från ett rent och hållbart jordbruk. Vad blir då slutresultatet? Jo, ett hållbart, ekologiskt och veganskt vin av högsta kvalitet.

Boira' Sangiovese passar utmärkt till mustiga rätter som svensk husmanskost, grytor, svamp, rostade rotfrukter, bönor m.m. Ja, varför inte testa denna chili sin carne med både rödvin, chili och choklad, vilket gör den till något alldeles extra.



CHILI SIN CARNE

4-6 personer

Den här grytan är god att servera tillsammans med kokta belugalinser, ris, nachochips, en härlig sallad eller ett gott bröd.

2 gula lökar, finhackade
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk paprikapulver
1 msk grönsaksbuljongpulver
1 msk spiskummin
1 tsk kanel
salt, svartpeppar
chiliflakes
1 dl rödvin
½ dl tomatpuré
2 dl röda linser
1 burk krossade tomater à 400 g
300 g majs
3 burkar blandade bönor à 400 g, ca 9 dl
kokta (t ex svarta bönor och kidneybönor)
ca 5 dl vatten
ca 30 g mörk choklad, 80 %
½ citron, saften
2 msk finhackad färsk persilja

1. Fräs den gula löken och vitlöken i lite olja på medelvärme i en gryta.
2. Tillsätt paprikapulver, buljongpulver, spiskummin, kanel, chili, salt och peppar. Låt fräsa på tills löken mjuknar.
3. Rör ner rödvin, tomatpuré, röda linser, krossade tomater, majs, blandade bönor och vatten.
4. Koka upp och låt sjuda i ungefär en timme. Linserna ska koka sönder helt. De suger åt sig mycket vätska så du kommer eventuellt att behöva tillsätta lite extra vatten. När grytan är tjock och härlig är den klar. Tillsätt den mörka chokladen och citronsaften. Finhacka persiljan och rör ner.



Ljuvt ekovin från Down Under

PAUL OCH JILL började odla druvor i McLaren Vale, Australien, 1980 men det var dottern Melissa som styrde in odlingarna på ekologiska och biodynamiska principer. Tillsammans med sin make Mike driver hon familjeföretaget Gemtree Vineyards framåt med 100 % ekologisk odling.

Mitt i vingården står ett stort träd som ger skydd åt fåglar, fjärilar och insekter och där det växer vilda blommor runtom. Ekosystemet bidrar till de gynnsamma förhållandena för vinodling och idag är det en symbol för allt som Gemtree står för: att man enbart tar från naturen det som man kan ge tillbaka samt att man bidrar till sin omgivning och till de som lever runt omkring.

Gemtree Cinnabar GSM är gjord på druvorna Grenache, Shiraz och Mourvèdre och har en stor smak av svarta bär, plommon och lakrits. Doften är generös med inslag av plommon, mörka körsbär, örter, vanilj och peppar

Gemtree Cinnabar GSM 2015 EKO/VEGAN

Doft: Generös doft med inslag av plommon, mörka körsbär, örter, vanilj och peppar.

Smak: Stor smak av svarta bär, plommon och lakrits och en mjuk, frisk eftersmak med drag av örter och fat.

Art.nr: 4624

Pris: 142 kr



Vegansk Italienresa



Vacker natur, medeltida byar, boende på ekologiska gårdar som serverar oss från italienskt veganskt kök, vinprovning av veganska viner, besök hos djurfristäder, spabesök, dopp i havet och egna upptäcktsfärder.

www.veganalienresa.wordpress.com



BALI

ett grönt paradis

Är kulturstaden Ubud på Bali helt enkelt ett litet grönt paradis? Raw food, veganskt, vegetariskt - överallt. Yoga på höjden och tvären. Tonic-barer. Stilrent inredda barer och restauranger. Sköng gröna risfält. Balinesiska och ayurvediska massagebehandlingar med healingkänsla. Fridfulla tempel. Spännande konstgallerier och konsthantverk. Stilla dammar fyllda av rosa lotusblommor. Lugn. Och ro. Sällan har man känt sig så avstressad, ompysslad och sund. Bali levererar.

Text: Louise Malmros Manfrinato Bild: Adina Malveklint/Fredrik Stoltz

"Jag vill att våra gäster och vänner ska se ett besök hos oss som en guldkant på tillvaron"

Omtalade restaurang Moksa förmedlar en liten bild av vego-Bali i stort. Vi stoppar var sin vespa-taxi och svischar ut bland risfälten i solnedgången, hittar ett ledigt bord på deras uteservering. Lyssnar till syrsor och grodsång. Till småprat på olika språk från sällskapen omkring oss. Det täta mörkret är upplyst av små lyktor.

Permakulturträdgården ligger strax nedanför vårt bord. Hit går en av restaurangens två ägare, Madé Janur Yasa, varje morgon innan han öppnar sin omtalade vegetariska lilla oas. Till Moksa, som ligger en bit ut bland småbyar och risfält, kommer folk från när och fjärran. Jag beställer balinesiska raw food bruschettas och en "Eggplant Marengo", och förstår på några sekunder varför. Bruschettans finhackade, lätta grönsakstopping känns precis lagom Bali med lite koriander som smakförhöjare. Auberginen är ugnsbakad och sen stuvad i mustig tomatås med svamp, oliver och örter från odlingarna intill. Serveras med citronråris. Ljuvligt.

- Innan vi startade Moksa frågade jag och min kollega oss vad vi ville göra med vår framtid. Inte hur vi skulle tjäna pengar, utan hur vi ville leva. Vi kom fram till att harmoni och gemenskap med andra var en viktig bit. Och att grön mat var vårt yttersta intresse. Och vi beslutade oss för att kombinera detta och öppna en restaurang. Vilka skulle då våra ledord vara?

Vi var överens. Social samvaro, att dela med sig till andra och att hela tiden lära sig nytt. Att utmanas och naturligtvis att lyckas erbjuda den godaste vegomaten någonsin, i en harmonisk miljö, förklarar Madé och avslutar med ett öppet, varmt leende.

DE HAR LYCKATS. Madé och hans namne och kollega Madé, Runatha till efternamn, har skapat en riktig pärla utanför den livliga småstaden Ubud på centrala Bali. Harmoni och respekt mellan chefer och anställda är lika viktigt som att varje kväll kunna ge kunderna en minnesvärd upplevelse, både kulinariskt och estetiskt, och allt detta till en mycket rimlig kostnad.

- Jag vill att våra gäster och vänner ska se ett besök hos oss som en guldkant på tillvaron, som en utflykt till den där allra vackraste, vitaste stranden.

Till Moksa kommer turister från hela världen. Fler och fler fastlandsindonesier och balineser hittar hit, vilket gläder de båda balinesiska ägarna.

- För oss är det viktigt att vara grundade, känna våra fötter stadigt på jorden. Tidigare har jag jobbat med allt möjligt och än idag är jag lite av en alltiallo här. Jag börjar dagen som trädgårdsmästare i våra odlingar. Jag ställer i ordning, städar och diskar, serverar, pratar med våra gäster och har hand om organisationen kring våra matlagningskurser. Precis



God veganlunch på katthärbärget i Ubud. Kostnad för lunchen? Kela en stund med katterna!

som våra anställda. Min vän och partner Madé lagar mest mat, och lär andra laga mat. Jag har varit vegan i många år och tränat aikido i lika många. Det ger mig en inställning till livet som jag också använder mig av här, varje dag.

I ett försök att förklara den känsla av frid och ro som präglar inte bara Moksa utan hela Bali, förklarar Madé lite kring begreppet "tri hita karana", de tre vägarna till välmående som genomsyrar och vägleder de flesta balineser i vardagen. Det handlar om harmoni och empati människor emellan, harmoni mellan människa och gud och mellan människa och natur och miljö. Att det praktiseras och efterlevs i hög grad känner man verkligen av som besökare på denna nästan magiska ö, där merparten av invånarna är hinduer. Att meditation och

massage är vanligt hjälper säkert till.

INNE I MYLLRANDE Ubud får man känslan av att stan har nästan lika många mopeder och tempel som sina ca 30 000 invånare. Kontrasterna är underbara. Får du en överdos av trafik, kommers och människor räcker det att kliva in i en tempelträdgård eller ta en promenad uppåt, bland berg och risfält, för att stillheten ska omsluta dig som en varm, lugn kram. Här finns vandrings- och cykelleder över böljande kullar längs med knallgröna risfält. Högre upp ett lyxigt djungelhotell med dagspass där man kan dricka exotiska drinkar vid infinity-poolen, men också det enklare Karsa Spa; spapaket med flera behandlingar plus vegolunch för inga pengar alls. Många hotell har pool, men vill man till havet



Futuristiska, coola Akasha
Restuarang & Juice Bar.



Övergivna hundar är ett
problem på Bali. Men en-
gagemang och härbärgen
finns.



Uppiggande hibiskus-te med jordgubbar och citrus på Akasha Bar.



tar det bara en dryg halvtimme med chaufför, som gärna stannar, heldag eller halvdag för en hyfsad peng.

Tillbaka i stan har man inte mindre än 595 restauranger att välja bland; de flesta med bra gröna alternativ, väldigt många med enbart vegoinriktning. Färskpressade juicer, smoothies eller tonics med bambu-, glas- eller metallsuget, är nästan ett måste. Kokosvatten och gurkmeja i det mesta.

Vi träffar en av pionjärerna i Balis vegovärld. Israeliska Liat Solomon har bott på Bali i 20 år och är något av en kändis i vego-, dans- och yogakretsar. Hon driver välkända restaurangen Earth Café i centrala Ubud och har nyligen startat världens första veganska biograf, Cinema Paradiso. Den veganska maten serveras på småbord framför hjulförsedda stolar. När filmen är slut kan det vara dags för extatisk dans eller yoga och då rullas stolarna åt sidan. Lite småknäppt alltihop, och så kul! För Liat började den gröna övertygelsen i Israel för att sen bli hennes jobb med start i New York.

- Tidigare idag, när min

sjuåring var ute med sina kompisar, ropade jag på honom och undrade vad han ville ha till lunch. "Misosoppa och råris, snälla!", svarade han. För mina barn är det självklart med grön mat. Gärna makrobiotiskt och lite fisk ibland, men aldrig mjölkprodukter. Själv blev jag successivt grön hemma i Israel mellan 12 och 17 års ålder. Under den perioden gick 12 kvinnor i min släkt bort i cancer, inklusive min mamma och min mormor. Det var då jag bestämde mig för att förändra mitt DNA. Genom kosten. Och på den vägen är det.

Liat lämnade Israel, som för övrigt har flest veganer per capita i världen, för New York där hon lagade makrobiotiskt till bl.a. Pacino, Kidman och Cruise. Hon läste kinesisk medicin, dansade klassiskt och blev yogainstruktör. Och hon reste. Förälskade sig i Bali och fastnade. Här har hon bott i 20 år.

- Jag började med att kombinera non profit-företag med att laga vegomat med medelhavs- och mellanöstern-tema hemma, som jag levererade till folk. Sen grundade jag varumärket Down

to Earth och började sälja till matbutikskedjorna. Det var jag först med på Bali.

HON BRINNER FORTFARANDE för vego-matlagning och tränar själv upp sina balinesiska kockar. Balineserna själva äter och lagar sällan enbart vegetariskt eller veganskt, men ska man jobba hos Liat vill hon arbeta fram både känsla och passion för sitt gröna kök hos personalen.

- Jag gör t ex en himmelskt god hummus som mina kockar har lärt sig väl. Varje mål mat på Earth Café måste ha minst tre färger; det behövs inte bara näring och nyttigheter, utan även balans, harmoni och passion! Jag, mina barn och min personal är levande bevis på att min mat funkar, vi är alla friska och starka. Jag sågs som en galen hippie de första åren här på ön. Nu har också balineserna börjat förstå vad jag gör och kan, och att jag och alla hälsomedvetna turister gör något bra för oss själva och miljön.

På vad som verkar vara flytande balinesiska beställer Liat in var sin lunchtallrik. Den är verkligen himmelskt god,

Liats hummus. De andra färgstarka rätterna på tallriken smakar också.

Dagen efter smiter vi in på snygga Alchemy, en stor, rymlig restaurang med servering av t ex ljuvliga veganpizzor och dito tacostallriker. Alchemy startade som kiosk med tarmsköljnings-drop in. Idag är man 96 anställda, med mat på nedervåningen och workshops och matlagningskurser på övre plan.

Sista lunchen på paradiset intar vi på en av de coolare restaurangerna vi har sett. Som att stiga in i en futuristisk film. Villa Akasha drivs av organisationen New Earth Nation som kan upplevas som lite flummig för många av oss. Men riktigt coola bungalows på pålar ute i risfälten (hyres via Airbnb), den fantastiskt goda veganska och vegetariska maten och det sköna kvällshänget är värt varje eventuell sekt-vibe.

Slutsats: Ubud med omnejd är ett grönt, vänligt, kärleksfullt vegoparadis. Vi rekommenderar det, med kärlek!

Vego reser / Bali



Sagolikt och laid back på Virgin Beach i Candidasa, ett par timmar utanför Ubud. Värma bad, god mat och bra massage.



Världens första veganbio, Cinema Paradiso. Veganmat bredvid hjulförsedda biosoffor. När de rullas bort efter filmen kan det bli extatisk dans...



Välbesökt, välkänd och en av pionjärerna på Balis vegoscen. Svensk kökschef!

MAT & SÅNT

Restaurang Alchemy

Snyggt, modernt och gott. Vegantacotallriken är fotografens absoluta favorit. Även matlagningskurser.

www.alchemybali.com

Restaurang Moksa

Ljuvlig atmosfär. Ljuvlig personal. Ljuvlig mat. Även matlagningskurser.

www.moksaubud.com

Earth Cafe

Fräscht, gott. Grön pionjär på Bali. Världens första veganska bio i samma regi intill. Centralt.

www.earthcafebali.com

La Pacha Mama

"Plant-based cocina mexicana." Smågalen, snygg inredning, stort och luftigt. Gott och kryddstarkt.

www.la-pacha-mama.com

Taksu Spa & restaurant

Riktigt fint spa med vegorestaurang i vacker trädgård. Även yoga. Centralt.

www.taksuspa.com

Kismet

Bar/restaurang/lounge. Fantastiska färskpressade drinkar, prova t ex grönt äpple och citron!

www.kismetbali.com

Ibu Rai

Monkey Forest Road 72 (en av Balis huvudgator, full av restauranger). En klassiker i Ubud med traditionell indonesisk mat, bra vegoutbud. Mysigt.

Bridges

Lite lyxigare restaurang i fantastisk miljö vid flod och djungel, skön promenad

från stan. Lite dyrare. Både vegetariskt och icke-vegetariskt. Vinprovningar.

www.bridgesbali.com

The Yoga Barn

Hajpat yogaretreat i fantastisk miljö, bra yogaklasser med lärare från världen över. Vegorestaurang i internationell miljö. I stan, men bland risfält och djungel. Bra behandlingar, både balinesiskt och internationellt.

www.theyogabarn.com

Bali Cat Foundation

Kattvän? Klappa omhändertagna katter och få en god, gratis vegolunch.

www.villakitty.com

MATBUTIK/BAGERI/CAFÉ, VEGO & EKO

BudaMart/BaliBuda

www.balibuda.com

Raw Food Cafe & Tonic bar

www.theseedsoflifecafe.com

FLER GRÖNA TIPS

www.greenerbali.com

Det här är ingen kändis

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



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gomez

Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk:13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gomez

Region:
DO Alicante,
Spanien



**Alkohol kan skada
din hälsa**

GRÖN KICKSTART PÅ 2018

MED ULRIKA DAVIDSSON

Ulrika Davidsson är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler. I sin senaste bok delar hon med sig av gröna, hälsosamma och lättlagade recept för dig som vill äta vegetariskt och boosta din hälsa.

RECEPT: ULRIKA DAVIDSSON FOTO: ULRIKA POUSSETTE



Berätta lite om din nya kokbok Gröna kickstarter med Ulrika!

- Denna kokbok är en guide för hur du kan äta vegetarisk mat som dessutom håller ditt blodsocker jämnt! Många som äter vegetariskt baserar kosten på mycket kolhydrater, och tyvärr ofta snabba kolhydrater. I min bok ger jag kunskap om hur man kan äta en vegetarisk kost och samtidigt gå ner några kilon samt få ett jämnt blodsocker som främjar hälsan. Måltidsschema och recept är upplagt så att man äter olika mängd kalorier varje dag. Recepten bygger på en lågkolhydratkost som dessutom är glutenfri, sockerfri och till stor del även komjölsfri.

Vad kan man förvänta sig av en kickstart?

- Man kan förvänta sig att förbättra sin hälsa på många sätt: dels att få upp sin energi och bli piggare, gå ner snabbt i vikt samt lära sig laga goda vegetariska rätter som håller blodsockret jämnt.

Hur ska man använda boken?

- Boken innehåller fyra olika kickstarterprogram: detox, raw vegan, vego och juicing - enkelt att följa och med färdiga menyplaner som berättar hur du ska lägga upp din kickstartervecka.

Vad är det bästa med att äta vegetariskt?

- Framför allt är vegetariskt väldigt gott och enklare att laga än man tror! Jag älskar att laga vegetariska soppor, grytor, gratänger, pajer, sallader samt vegetariska biffar på rödbetor, morötter och kikärter. En annan fördel är att vegetarisk kost (om man undviker snabba kolhydrater) är näringsrik och bidrar till mycket vitaminer, mineraler och matsmältningsenzym.

Eftersom jag arbetar med att äta rätt för din blodgrupp så kan jag varmt rekommendera de med blodgrupp A och AB att välja en vegetarisk kost som bas.

Vem tycker du att den här boken riktar sig till?

- Alla som vill äta mer vegetariskt och är nyfikna på juicing, detox och rawfood. Eftersom denna bok innehåller färdiga menyplaner är den enkel att följa och passar de som inte själva vill lägga tid på planering. Jag har ju gjort jobbet och förenklats.



MOROTSFALAFEL MED TOMATSALLAD

4 portioner

Vegetariska biffar på kikärter. Torkade kikärter ger de godaste biffarna, men tänk på att planera in blötläggningen.

Morotsfalafel

5 dl torkade kikärter
1 dl fryst hackad persilja
2 msk tahini
1 gul lök, finhackad
3 små vitlöksklyftor, finhackade
½ msk olivolja + 1 msk till stekning
1 msk lantbuljong
1 tsk spiskummin
salt
svartpeppar
1 msk sweet chilisås
3 morötter, grovt rivna

Tomatsallad

250 g tomater i olika färger, delade
½ rödlök, tunt skivad
1 röd chili, finhackad

1 kruka mynta, finhackad
1 lime, saften
1 msk olivolja
½ granatäpple, kärnorna
salt
svartpeppar

Morotsfalafel

1. Låt kikärterna ligga i blöt i 6-8 timmar. Häll av vattnet och lägg kikärterna i en matberedare. Tillsätt persilja och tahini och mixa hastigt.
2. Hetta upp en stekpanna med olja och fräs lök och vitlök i någon minut. Blanda ner buljongpulver, spiskummin, salt, peppar och sweet chilisås. Håll ner blandningen i matberedaren och mixa ihop till en jämn smet.
3. Blanda ner morötterna i smeten. Forma smeten till 8 biffar och stek dem i olja i cirka 3 minuter på bägge sidor på medelvärme.

Tomatsallad

1. Blanda ihop tomater, rödlök, chili, mynta, limesaft, olivolja, salt och peppar i en skål.
2. Lägg upp biffar och tomatallad på tallrikar. Dekorera med extra mynta och granatäppelkärnor.



VEGANSK KIKÄRTSPAJ

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd rent havremjöl

Perfekta pajen att bjuda på, eller att skära upp i portionsbitar och lägga i frysen för framtida matlådor. Servera gärna en god grönsallad till.

Pesto

70 g pinjenötter
1 kruka basilika
1 vitlöksklyfta
2 tsk agavesirap
salt
svartpeppar
¾ dl olivolja

Pajskal

2 burkar konserverade kikärtor à 400 g
½ tsk salt
2 msk osötat jordnötssmör
1 msk havremjöl
1 msk bovetemjöl
1 msk kokosolja

Fyllning

1 dl ajvar relish
2 tomat, skivade
½ zucchini, skivad
½ rödlök, skivad
200 g riven ost, t ex mjölkfri
½ dl grön pesto + lite extra till dekoration
salt
svartpeppar
lite örtagårds krydda
1 msk olivolja
6 cocktailtomater
färsk timjan till dekoration

Pesto

1. Lägg alla ingredienser till peston, utom oljan, i en matberedare och mixa ihop lite grovt.
2. Mixa slutligen ner oljan i omgångar medan matberedaren är i gång.

Pajskal

1. Sätt ugnen på 150 grader. Skölj kikärtorna till pajskalet i vatten, låt rinna av och lägg dem i en matberedare. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa ihop till en jämn deg.
2. Tryck ut degen i en pajform med avtagbar kant, cirka 25 × 25 cm. Nagga botten med en gaffel och förgrädda pajskalet i ugnen i 25 minuter.
3. Höj ugnsvärmen till 200 grader.

Fyllning

4. Bred ut ajvar relish på pajbotten. Lägg tomat, zucchini och rödlök i olika lager tillsammans med ost och pesto. Krydda och ringla över olivoljan. Klyfta cocktailtomaterna och strö dem över pajen.
4. Grädda mitt i ugnen i 20 minuter. Dekorera med timjan och klicka på pesto.



BLOMKÅLSSOPPA MED ROSTADE KIKÄRTER

4 portioner  

En silkeslen soppa med spännande topping.

Blomkålssoppa

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk olivolja
1 medelstort blomkålshuvud
8 dl vatten
1 ½ tsk lantbuljongpulver
salt
svartpeppar

Topping

1 burk konserverade kikärtor, ca 400 g
1 tsk agavesirap
salt
örtagårdskrydda
1 selleristjälk, fint strimlad
färska körvelblad

1. Hetta upp olivoljan i en kastrull och fräs lök och vitlök i några minuter.
2. Skär blomkålen i mindre buketter och lägg ner i kastrullen (spara några små buketter att steka till topping). Tillsätt vatten och lantbuljong och koka upp. Låt puttra tills blomkålen är mjuk, cirka 10 minuter.
3. Mixa soppan slät och håll tillbaka den i kastrullen. Rör om och smaka av med salt och peppar. Håll soppan varm.
4. Skölj av kikärtorna i kallt vatten. Låt dem rinna av ordentligt och rosta dem sedan under omrörning i en torr stekpanna i några minuter tillsammans med agavesirap, salt och örtagårdskrydda.
5. Skiva de sparade blomkålsbuketterna tunt. Stek dem i en tesked olja tills de har fått fin färg.
6. Fördela soppan i skålar och toppa med kikärtor, selleri, stekt blomkål och körvel.



RED BLUEBERRY DREAM SMOOTHIE

2 glas  

Antioxidanter finns det rikligt av i rödbetor och blåbär, och alltså även i denna smoothie!

1 färsk rödbeta

1 apelsin

225 g frysta blåbär

1 granatäpple, kärnorna

5 dl vatten

1. Skala rödbetan och apelsinen. Skär dem i bitar och lägg i en mixer tillsammans med resten av ingredienserna (spara gärna några granatäppelkärnor till dekoration).
2. Mixa ihop till en jämn smoothie och håll upp i glas eller på en flaska. Dekorera med granatäppelkärnor vid servering.

RISWRAPS MED MANGO- OCH CURRYSÅS

4 portioner 

Rispapper är praktiska och roliga att använda till wraps. Du hittar dem på den asiatiska hyllan i butiken. Detta recept kan du lätt variera med andra grönsaker och såser.

Mango- och currysås

1 dl naturella cashewnötter

1 mango

½ lime, saften

några mynta-
blad

1 msk curry

½ msk gurkmeja

Riswraps

2 morötter, i tunna stavar

150 g färska sockerärter, i tunna strimlor

4 selleristjälkar, i tunna strimlor

1 dl strimlad vitkål

1 dl strimlad rödkål

10 rispapper

Mango- och currysås

1. Låt cashewnötterna ligga i blöt i vatten i 8 timmar, och häll sedan av vattnet ordentligt.
2. Skala och kärna ur mangon. Skär fruktköttet i bitar och lägg dem i en matberedare tillsammans med resten av ingredienserna. Mixa ihop till en slät sås och häll ner i en skål.

Riswraps

1. Blötlägg ett rispapper i ett fat med kallt vatten. Lägg upp på en skärbräda när det känns mjukt (efter cirka 20 sekunder). Lägg lite av alla grönsakerna i mitten på pappret och rulla ihop till en wrap. Upprepa proceduren med resten av rispappren.
2. Dela wrapsen på hälften och lägg dem på ett serveringsfat. Servera tillsammans med såsen.



I *Gröna kickstarter med Ulrika* (Bonnier Fakta) så bjuder Ulrika Davidsson på mängder av grön mat som ger din hälsa en skjuts.



KLASSIKER VI ALDRIG TRÖTTNAR PÅ

HUSMANSKOST-FAVORITER

Värmande, omfamnande, igenkännande. Mat som väcker något speciellt hos oss alla. Rätter som inte krånglar till det i onödan utan som strålar vackert i sin enkelhet. Det är husmanskost.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

HAVSGRATÄNG MED VITVINSSÅS

4 portioner

Det här är en krämig, havsdoftande gratäng inramad av frasig pommes duchesse. Lika perfekt mitt i veckan som när du vill bjuda hem vänner på middag.

Psst... Kikärtsspadet gör att moset håller formen och får fint med färg, men det går bra utan också.

Grönsaksfyllning

400 g rökt tofu, tärnad
1 stor purjolök, strimlad
1 fänkålsstånd hackat (ta bort roten)
200 g fryst, tinad bladspenat
1 tsk fänkålsfrön, mortlade
1 ½ msk ljus sojasås
salt
svartpeppar

Vitvinsås med dill

2 msk rapsolja
3 msk vetemjöl

3 dl vatten
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl vitt vin
1 msk flytande grönsaksfond
2 msk citronsaft
2 msk tångkaviar
½ dl finhackad dill
salt
vitpeppar

Pommes duchesse

1 kg mjölig potatis
½ dl kallpressad rapsolja
½ dl kikärtsspad
salt
vitpeppar
riven muskotnöt

Fyllning

1. Fräs tofun i lite olja tills den får fint med färg.
2. Vänd ner purjolök och fänkål och låt fräsa tills allt har mjuknat och börjar få färg.
3. Krama ur så mycket vätska ur spenaten du bara

kan och rör ner tillsammans med mortlade fänkålsfrön, sojasås, salt och peppar. Låt allt puttra på i ytterligare några minuter.

Vitvinsås med dill

1. Vispa ihop rapsolja och vetemjöl i en kastrull. Vispa nu ner lite vatten i taget. Avsluta med att vispa ner grädde, vitt vin och grönsaksfond. Koka upp och låt sjuda tills du har en tjock, krämig sås.
2. Rör ner citronsaft, tångkaviar, finhackad dill, salt och peppar.
3. Blanda ner grönsaksfyllningen i såsen. Häll ner i en gratängform.

Pommes duchesse

1. Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och låt den ånga av något.
2. Vispa ner rapsolja, kikärtsspad, salt, vitpeppar och muskotnöt. Fortsätt vispa tills du har ett fast, krämigt mos.
3. Spritsa moset runt om kanten på gratängformen. Gratinera i 225 grader i 20-25 minuter eller tills potatismoset har fått fint med färg.



BÖNAN RYDBERG

4 portioner  

Biff Rydberg är en riktig klassiker och beskrivs bäst som en lite mer fancy pyttipanna. Bönan Rydberg är vegovarianten som vi precis har hittat på och som helt ärligt är mycket godare än originalet.

Potatispytt

400 g potatis, tärnad
200 g palsternacka, tärnad
200 g sötpotatis, tärnad
salt
svartpeppar

Stekt lök

2 gula lökar, hackade
salt
svartpeppar

Senapsbönor

½ gul lök, finhackad
2 burkar borlottibönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 tsdijonsenap
1 msk grov senap
1 dl crème fraîche, t ex Oatly iMat Fraiche
eller sojayoghurt
rapsolja att steka i
salt
svartpeppar

Till servering

finhackad persilja
riven pepparrot, valfritt

Potatispytt

Stek potatis, palsternacka och sötpotatis i lite rapsolja tills rotfrukterna har mjuknat och fått ordentligt med färg. Det tar 15-20 minuter. Krydda med salt och peppar.

Stekt lök

Stek löken i lite olja tills den får fint med färg. Krydda med salt och peppar.

Senapsbönor

1. Fräs den gula löken i lite olja tills den mjuknar.
2. Skölj bönorna och håll ner i stekpannan. Låt bli varma.
3. Blanda ihop senap och crème fraîche i en skål och vänd sedan ner i pannan. Låt allt bli varmt.
4. Smaka av med salt och peppar.

Servering

Lägg upp rätten på klassiskt vis, i rader: rotfrukterna i en, löken i en och bönorna i en. Garnera med persilja och riven pepparrot.

Istället för bönor kan du använda 400 g hackat vegokött som t ex sojabitar

VEGOBIFF MED LÖKSÅS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd ren havre och glutenfritt ströbröd

Det mesta blir godare med löksås. Eller rättare sagt, ALLT blir godare med löksås. Till och med den här redan mumsiga vegobiffen.

Vegobiff

2 burkar kidneybönor à 400 g
1 dl inlagda rödbetor, hackade
1 ½ dl havregryn
1 liten gul lök, finhackad
1 dl ströbröd
1 tsk torkad salvia
1 msk rödbetslag
salt
svartpeppar

Löksås

1 gul lök, tunt skivad
1 msk rapsolja
1 nypa strösocker
1 ½ msk vetemjöl
2 dl mjölk, t ex Oatly iKaffe eller osötad sojamjölk
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½–1 tsk mörk sojasås
salt
vitpeppar
riven muskotnöt

Till servering

kokt potatis
lingonsylt

Vegobiff

1. Skölj kidneybönorna och släng ner i en matberedare tillsammans med inlagda rödbetor. Mixa till en

hyfsat slät smet. Skrapa ner i en skål.

2. Blanda ner havregryn, lök, ströbröd, salvia, rödbetslag, salt och peppar. Låt smeten stå och vila i 30 minuter.

3. Forma smeten till biffar och stek gyllene på båda sidor.

Löksås

1. Fräs löken i oljan tills den mjuknar och börjar karamelliseras. Strö över sockret och låt fräsa tills löken har fått riktigt fint med färg.

2. Strö över vetemjölet och blanda runt. Rör nu ner lite mjölk och grädde i taget. Koka upp och låt sjuda tills såsen tjocknar något. Smaka av med soja, salt, vitpeppar och riven muskotnöt.

3. Servera vegobiffarna tillsammans med kokt potatis, löksås och lingonsylt.

Orkar du inte göra egna biffar kan du köpa färdiga burgare från t ex Fava Mill, Hälsans kök, Fry's eller Anamma

HUR MYCKET MÅSTE VI ÄNDRA KOSTEN?

Idag är experter och hälsomyndigheter överens om att om vi vill främja vår hälsa så ska vi göra kosten grönare, d.v.s. mer från växtriket, mindre från djurriket och mindre processade livsmedel. Men hur grönt måste vi äta för att se de stora hälsovinster?

TEXT: DAVID STENHOLTZ

Världscancerfonden rekommenderar oss att helt utesluta charkvaror som skinka, korv och kassler ur kosten. Utöver det är de flesta av dagens vedertagna rekommendationer för hälsosamt ätande inte exklusiva på något vis. Det vill säga, de rekommenderar inte specifikt att vi utesluter något livsmedel utan ger bara en försiktig vägledning i vilken riktning vi bör styra våra kostval.

De senaste decennierna har det kommit mycket forskning som tyder på att större koständringar ger större vinster för vår hälsa. Om vi faktiskt utesluter livsmedel som är skadliga eller som har dålig effekt att göra oss friskare så tyder mycket på att att risken för kroniska sjukdomar minskar ännu mer än om vi behåller dem i olika grad. Läkare för Framtiden har sedan starten varit måna om att få ut denna information. Vi har använt termen "växtbaserad kost" för att beskriva ett sådant teoretiskt optimalt kostmönster. I engelskspråkig litteratur benämns

detta kostmönster "whole foods plant-based diet" och det innebär att man siktar på att äta bara hela vegetabilier, d.v.s. frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön.

NÅGRA MER KÄNDA studier som talar starkt för växtbaserad kost är de så kallade Adventiststudierna. Detta är studier av en befolkning som tillhör en protestantisk kyrka där hälsosamt ätande främjas. Alla i denna befolkning äter mycket hälsosamt, faktiskt lite bättre än vad som rekommenderas av Livsmedelsverket och motsvarande experter. Hälften av befolkningen är vegetarianer och bland dessa finns både veganer, lakto-ovo-vegetarianer och fisk-vegetarianer. Det man ser i dessa studier är att veganerna är de som är friskast och har hälsosammast vikt och ju mer animaliska produkter som äts, desto mer ökar förekomsten av sjukdom och övervikt.

Andra kända studier som visar överlägsna vinster av växtbaserat

ätande är de som är gjorda av forskarna Dean Ornish och Caldwell Esselstyn. Oberoende av varandra har de visat att råd om en helt växtbaserad kost kan få hjärt-kärlsjukdom att gå tillbaka. Patienter med svår hjärt-kärlsjukdom gjorde en kranskärlsröntgen vid start och lade sedan om kosten. Efter fem år gjordes en ny kranskärlsröntgen. Man såg då till allas förvåning att kärlen hade öppnat sig. Sjukdomen hade gått tillbaka. Detta är inte visat med råd om mer försiktiga koständringar och inte heller med några läkemedel eller ingrepp.

VISSA ANIMALISKA LIVSMEDEL som fisk, lätta mejeriprodukter eller vissa processade livsmedel som vegetabiliska oljor uppvisar i studier inte i sig några större hälsorisker. Många experter lyfter till och med dessa som livsmedel vi bör äta mer av. Det är därför inte rimligt att tro att mindre mängd av dessa livsmedel i tillägg till en helt växtbaserad kost skulle leda till någon signifikant hälsorisk. Å andra sidan är inte någon vinst med något sådant tillägg heller visat.

Exakt var gränsen går för tillägg av animaliska och processade livsmedel innan signifikant hälsorisk infinner sig går inte att säga idag. Men om vi har beslutat oss för att på allvar förändra vår hälsa genom koständringar så talar mycket för att vi bör se hela vegetabilier som vår huvudsakliga föda och lägga till animaliska eller processade livsmedel endast undantagsvis. Låter vi dessa



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

undantag bli glesa behöver vi sannolikt inte heller bekymra oss för någon hälsorisk när undantag sker.

Många som äter en genomsnittlig blandkost kan rygga tillbaka när en helt växtbaserad kost beskrivs. "Vad ska man då äta?" kan vi ibland höra. Är det en rimlig invändning? Ur en synvinkel, ja. Om vi ser till vårt genomsnittliga kaloriintag består det idag till cirka 85 % av animaliska eller processade livsmedel enligt Jordbruksverket. Att utesluta 85 % av vad man äter kan ju förstås upplevas som en fullständigt omöjlig uppgift. Denna siffra är dock högre än vad många upplever. Det beror på att animaliska och processade livsmedel i regel är mycket mer kaloritäta än hela vegetabilier. Består

hälften av tallriken av frukt och grönt kan det vara så att de ändå inte är mer än en tiondel av vårt kaloriintag.

EN ALTERNATIV SYNVINKEL som kan underlätta vår resa mot hälsosamt ätande är att räkna antalet livsmedel vi har att välja på. Enligt FN ska det finnas uppskattningsvis 50 000 ätbara växter i världen. Tyvärr hittar vi bara en bråkdel av dessa i våra livsmedelsbutiker, men vi kan ändå konstatera att det finns mycket att välja på bland hela vegetabilier. Räknar vi animaliska och processade livsmedel till ett tiotal eller som mest ett hundratal kan vi konstatera att en helt växtbaserad kost innebär att utesluta endast någon promille av

tillgängliga livsmedel. Genast blev det mycket enklare!

Dessa perspektiv visar också hur snett det har gått med vårt genomsnittliga kostintag. Vi har låtit en promille av tillgängliga livsmedel dominera vår kost och det har blivit de som gör oss sjuka, förstör miljön och, gällande animaliska livsmedel, leder till lidande och död för miljarderna djur. Detta kostmönster har vuxit fram genom felaktiga föreställningar om näringslära, mossiga traditioner och genom oansvarigt agerande från matindustrin. Är det inte dags för oss att tänka om?

Låt vår nästa måltid kretsa kring hela vegetabilier och låt oss göra regel av att stryka den promille av alla livsmedel som gör oss sjuka!

*"Oberoende av varandra har de visat
att råd om en helt växtbaserad kost
kan få hjärt-kärlsjukdom att gå tillbaka"*





Rödbetan är svaret

BeetSpeed Liquid består av rödbetskoncentrat som är naturligt rikt på nitrat, samt extra tillsatt nitrat. Koncentrationen gör att ett intag av 10 ml per dag räcker strålande. Perfekt för idrottare – både motionärer och elitidrottare. 200 ml/179 kr på Apotea.

Furikake

Furikake är en japansk fröblandning som ger krispighet och salta utan något extra tillsatt salt. Perfekt att strö över maten. Furikake från Renée Voltaire kostar 79 kr/100 g.



Nyttig frukost

Loving Earth har två hälsosamma produkter att strö över din frukostbowl eller smoothie. Chocolate Buckinis är gjorda på raw aktiverat bovete, raw kakao, kokos, bär och superfood. Paleo mix innehåller bland annat solrosfrön, kokosflingor, aktiverade linfrön, aktiverade pumpafrön, aktiverade cashewnötter och raw kakaonibs. 105-125 kr på starkvegan.se.



Chiapudding i pulverform

Be Mindful har ekologiska chiapuddingar på påse. Du tillsätter bara vatten och efter några minuter har du en färdig pudding. Smidigt va? Finns i smaker som banana cream pie, matcha latte och creamy vanilla. 24 kr/st på starkvegan.se.

Nytt år, nya löften. Gör det enkelt för dig – att bry sig om hälsan behöver inte vara ett gäng uppoffringar. Det kan bara vara några nya vanor och nya produkter som underlättar lite extra. Som de här!



Hälsoprat i Vegopodden

I tidningen VEGO:s podd pratar vi om allt möjligt: mat, livsstil, djurrätt och hälsa. Och är du hälsointresserad kan vi ju tipsa lite extra om avsnitten med OS-guldmedaljören Lars Frölander, kostexperten Pernilla Berg och överläkaren David Stenholtz. Vegopodden går att lyssna på där poddar finns eller på vår Youtubekanal VEGO.



Blommande tebullor

Vackra handgjorda te-blommor från den kinesiska provinsen Fujian. Släpp ner en teboll i en kanna med 95-gradigt vatten och den vecklas ut till en vacker blomma. 20 bollar kostar 275 kr på råvarubutiken.se.



Spännande tofublad

Tofublad är, precis som tofu, tillverkade av sojaböner. De läggs i en varm buljong, soppa eller gryta, och blir klara på bara en minut. Perfekta att boosta lunchen eller middagen med. Tofublad från Renée Voltaire kostar 49 kr.

Trendiga flingor

Fulla av B-vitamin och med en nötigt ostig smak ger näringsjäst liv till soppor, sallader och såser. Perfekt när man vill få till den där ostiga smaken. Nu lanserar Da Carla sina egna Bjästflingor som går att köpa i matbutiker eller på bodystore.com.





I SAMARBETE MED THE GINGER PEOPLE

POTATISSALLAD MED INGEFÄRA

Recept: Elina Inna

800 g fast potatis
½ rödlök, finhackad
½-1 burk The Ginger People sushi-ingefära, finhackad
1 påse ruccola
1 kruka färsk koriander

Avokadoröra

1 stor avokado
3 msk olivolja
1 msk citronsaft
salt

1. Skala potatisen och koka den mjuk. Låt svalna och dela den sen i mindre bitar.
2. Gör avokadoröran genom att mosa ihop avokado, olivolja, citronsaft och salt med hjälp av en gaffel.
3. Blanda potatisen med avokadoröran, finhackad rödlök, finhackad ingefära, ruccola och koriander.
4. Ät gärna salladen samma dag så att avokadon inte mörknar.



Ekologisk
Laktosfri
Glutenfri
Veganisk

HÅLL DIG FRISK NÄR SOLEN TAR SEMESTER



VEGAN D3-VITAMIN FRÅN LAV

D-vitamin bidrar till immunsystemets normala funktion.

Vegansk källa till den kroppsegna formen av D-vitamin.

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

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

Egen svensk tillverkning

De flesta produkterna tillverkas eller förädlas i vår moderna produktionsanläggning i Borghamn. Vi använder kapslar för att slippa onödiga tillsatser.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

www.helhetshalsa.se

TRENDIG TRÄNING 2018

PERSONLIG TRÄNARE ONLINE

Vi pratar med en av grundarna av appen PT Online, Marcus Sühr.

Berätta, vad är PT Online?

– PT Online är din alldeles egna digitala personliga tränaren. Med appen får du personligt anpassade träningsprogram som baseras på din målsättning med träningen, erfarenhet, preferenser och fysiska förutsättningar. I appen vägleds du sedan genom varje pass med hjälp av instruktionsfilmer, beskrivningar och andra tips, så att det ska bli så enkelt som möjligt att komma i gång med träningen oavsett vilken träningsbakgrund man har.

Vem passar PT Online för?

– Alla som känner att de behöver lite vägledning i den stora "träningdjungeln". Det spelar ingen roll om du är helt ny på träning och bara vill komma i gång eller om du är erfaren men behöver lite inspiration. Tjänsten anpassar sig efter dig och kommer med övningar och program som är lämpade för den nivå du är på just nu.

Vad är fördelarna med att träna hemma?

– Ja, vi har ju gjort så att du inför varje pass har möjlighet att välja vad du vill träna med för typ av utrustning, där alternativen är Gym, Powerband eller Kroppsvikt. De två sistnämnda är perfekta att köra hemma men funkar egentligen i vilken miljö som helst. Kanon för de som inte vill eller gillar att gå till gymmet alternativt om man helt enkelt inte har tid att komma i väg.

Ni använder gummiband, så kallade powerbands. Varför?

– Just av den enkla anledningen att vi vet att gymträning inte passar alla p.g.a. deras livsstil, vardag eller intressen. Då är ett powerband en sjukt enkel och billig lösning. Det möjliggör att du kan träna hela kroppen även om du befinner dig i hemmet, utomhus i en park eller på hotellrummet. Ja, i princip var som helst!



Testa appen PT Online gratis!

Ladda ner appen i App store eller Google play och testa 7 dagar gratis.

REVERSE LUNGE AND PRESS

Den här övningen är bra eftersom att du tränar hela kroppen. Ben, core, axlar och balans.



1. Sträck på dig och aktivera magen under hela rörelsen för ökad stabilitet.



2. Sträva efter att jobba så mycket som möjligt med enbart det främre benet.



3. Pressa bandet uppåt tills det är rakt ovanför huvudet och armarna är utsträckta.

Tre tips
för att
kickstarta
träningen!

1. Hitta någon form av träning som passar dig och som du tycker är rolig. Vad du gillar går alltid först!
2. Har du bestämt dig för att börja köra t ex styrketräning så ska du inte sätta igång utan en vettig plan. Ta hjälp för att få kunskap och vägledning så slipper du onödiga och tidskrävande fallgropar.
3. Sätt realistiska mål och gå inte "all in" direkt. Då är risken att du snabbt tappat motivationen och ger upp. Det tar tid att bygga något hållbart och det måste man ha respekt för.

BEAN-TO-BAR CHOCOLATE RIKTIGT GOD VEGANCHOKLAD!



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



lovingearth

NÄRMASTE ÅTERFÖRSÄLJARE HITTAR DU PÅ
QBSWEDEN.SE

Gran Vego



Artnr. 77010-01 | 75 cl | 13 % vol. | 79 kr

nelexbeverage.se

Alkohol kan skada din hälsa.

VEGO på Sthlm Food & Wine!

VEGO var en del av den gröna oasen på Sthlm Food & Wine - Nordens största konsumentmässa inom mat, vin, dryck och köksutrustning. För dig som inte kunde vara där kommer här en sammanfattning!



Tidningen VEGO:s monter på Sthlm Food & Wine.



Joceline från Yi-Pin Soya var självklart med på Vegotorget.



Det var fullt med vegoinspiration på SMAK-scenen, här med Erik Hammar som pratade choklad.



Vi visade upp tidningen VEGO:s eget rödvin - Gran Vego.

STHLM FOOD & WINE är en galet stor mässa som hölls 9-12 november på Stockholmsmässan i Älvsjö. Det är ett stort myller av utställare med inriktning på mat, vin, sprit, mathantverk, bröd, kryddor, köksprylar, oljor, vinäger, kokböcker och mycket annat. Mitt i detta sammelsurium fanns tidningen VEGO som en del av den gröna avdelningen, även kallad Vegotorget. Vi stod och pratade vegomat, sålde prenumerationer, lösnummer och även vårt eget vin Gran Vego. Det var så fantastiskt kul att prata med nya och gamla prenumeranter, få inspirera fler att ta steget över till den gröna sidan och knyta nya band med utställare och besökare.

Vi delade området med ett gäng strålande fina gröna utställare. Yi-Pin Soya var där med sina grymma tofuprodukter, Vegangodis med sitt djurfria sortiment som får det att vattnas i munnen, Rescued släckte allas törst med sin underbara äppelmust, Vegan Delights frestade med magiska handgjorda praliner och Stockholms Bränneri var där med sin exklusiva Gin. En kul blandning av allt möjligt helt enkelt.

Förutom allt detta så spreds det även grön inspiration på SMAK-scenen, som under några timmar varje dag förvandlades till en vegoscen med kokboksförfattare, matbloggare, producenter och annat kul. Vi hade besök av Sara Begner som bland annat ligger bakom Vår Kokbok Vegan, Martin Nordin och hans bok Gröna burgare, Ylva Bergqvist med Vego på 30 minuter och Therese Elgquist med The new green salad.

Vi nördade ner oss i choklad med Erik Hammar, fermenterad tempeh med Pia Qvarnström, tofu med Joceline från Yi-Pin Soya och fick smaka på Tina Mejris makalöst goda nöstostar. Och avslutningsvis hade vi besök av matbloggsmästare som Gustav Johansson a.k.a. Jävligt gott och Julia Tuveesson från bloggen Tuveessonskan. Så ja, det var minst sagt fullt upp och en fantastiskt rolig långhelg.

Vi vill tacka Sthlm Food & Wine och ser redan fram emot nästa års mässa och hoppas på ett ännu grönare och ännu godare Vegotorg.

VARMRÄTTER

Okonomiyaki, 14
 Bakad potatis, 15
 Varm väffelmacka, 24
 Chermoulabakad med aubergine, 25
 Donburi med shiitake, 33
 Vegansk fondue, 33
 Chili de frijoles, 34
 Tacoskål med heta bönor, 35
 Tofuröra med svamp, 43
 Kryddig böngryta, 46
 Pasta med grönkålsspesto, 46
 Rotfruktsrakor, 47
 Asian style tacos, 48
 Surdegspizza "chevre chaud", 48
 Örtig pumpapasta, 59
 Enkel tacopaj, 66
 Makaronipudding, 66
 Ugnspannkaka med rökt tofu, 68
 Persiljestuvad potatis med kryddiga järpar, 69
 Chili sin carne, 71

Morotsfalafel med tomat sallad, 80
 Vegansk kikärtpaj, 81
 Riswraps med mango- och currysås, 83
 Havsgrotång med vitvinssås, 85
 Bönan Rydberg, 86
 Vegobiff med löksås, 87

SALLADER & SOPPOR

Rostad morotsoppa, 13
 Varm lins- och blomkålssallad, 16
 Vintersallad med hirs, 26
 Misooppa med tofu, 34
 Blomkålssoppa med krispig grönkål, 47
 Thai style nudelsallad, 49
 Blomkålssoppa med rostade kikärter, 82
 Potatissallad med ingefära, 91

RÖROR & SMÅRÄTTER

Salviaspread, 10
 Banana bread-gröt, 43
 Avokadomacka, 54

Mandelsmör med kanel, 54
 Svamppesto, 54
 Hallon- och chokladspread, 54
 Hummus x 5, 55
 Pumpapowerbars, 62
 Pumpachutney, 63

SÖTT & BAKAT

Banana split-granola, 8
 Kokospannkakor, 9
 Vitlökspestobrod, 15
 Mannagrynskaka, 21
 Syndigt god chokladbrownie, 49
 Mjuk pumpakaka, 61
 Änglamat, 69

DRYCKER

Päronsmoothie med kardemumma, 43
 Golden smoothie, 60
 Red blueberry dream smoothie, 82

Håll utkik!

Under januari kommer du kunna tävla om produkter från Gold&Green Pulled Oats. Gå in på: @vegomagasinet



Ny smak!

Pulled Oats Ginger med smak av ingefära, kaffirlime och koriander är lite som ett nyårslöfte: fräsch och ger extra krydda i livet. Prova på ett grönt nytt år med en comfy bowl inspirerad av det asiatiska köket. Besök gärna vår hemsida för recept och matinspiration!

Pulled Oats Ginger finns i några utvalda butiker och kommer ut brett i hela landet från v. 4. Redan nu finns våra andra smaker Nude och Tomato landet runt.

HA ETT SUPERHAVRE-GOTT NYTT ÅR

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

Gold&Green Pulled Oats är ett klimatsmart växtprotein med enastående näringsinnehåll. Pulled Oats är gjort på nordisk havre och baljväxter, och har en delikat smak och saftig konsistens. Ett perfekt protein helt enkelt.

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI



goldandgreensverige



goldandgreensverige



goldandgreenfoods.com/sv

VEGO PÅ 30 MINUTER!

Maten du gör på ett klick

FRUKOSTEN ÄR SERVERAD

Från belgiska våfflor till bananbröd

VI TRÄFFAR RENÉE VOLTAIRE

OSLAGBARA BALJVÄXTER

*På matresa
i Bangkok*

NÄSTA NUMMER

ute den 8 februari

AT LAST! GINGER MADE EASY

FROM THE PEOPLE WHO KNOW GINGER BEST



VEGETARISKA
NYHETER!

Dafgårds

presenterar stolt

Örtig bolognese

– en av fyra goda vegetariska nyheter i frysdisken!

