

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

VEGO

JULSPECIAL

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

NYÅRSMIDDAG
LYXIG TRERÄTTERS

22 RECEPT

VÅRT GRÖNA JULBORD

MAT FRÅN MELLANÖSTERN
FRESTATAS AV
ZEINA OCH YOTAM

24 RECEPT
JULGODIS, KAKOR
OCH DESSERTER

MEDVETNA
JULKLAPPAR

NR 7 2018
NOV-DEC

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



CLARA HENRY - VINTERNS GODASTE - DET VEGANSKA KÖKET - ALLT OM JOD - EKOLOGISK VINODLING

#meatno

Den här texten är helt fri från animaliska produkter. För inte nog med att det är dåligt för miljön att slösa bläck på dem, många väljer redan bort dem av hälsoskäl. Så vi vill prata växtbaserat istället.

Till exempel gillar vi solrosolja. Den innehåller mycket av fleromättat fett som Livsmedelsverkets kostråd säger att vi ska äta mer av än mättat fett från de där produkterna vi inte skulle nämna.

Vi gillar också linfröolja och rapsolja eftersom de är bra källor till omega 3 från växtriket. Och detta omega 3 måste vi få i oss genom maten eftersom kroppen inte kan skapa det själv, fastän den verkligen behöver det för att må bra.

Så vi blandar helt enkelt de där växtbaserade oljorna och skapar en balanserad fettsammansättning för dig att ha på mackan. För det ska vara enkelt att sluta äta såna där produkter vi inte ska nämna. Och du, självklart är vi nyckelhålsmärkta.



MED OMEGA 3 FRÅN VÄXTRIKET

VEGO

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

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Art Director

Utopi

Omslagsbild

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

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.



Lägg beslag på julbordet!

Iår gör vi det! Vi lägger beslag på alla landets julbord och gör dem grönnare än någonsin!

Så fort jag pratar eller skriver om vegetarisk och vegansk mat så är det alltid någon köttätare som börjar hålla lite extra krampaktigt i sin tallrik, som om jag skulle slita entrecôten ifrån honom och släppa ut den i en hage och hoppas på det bästa. Eller så blir folk lätt aggressiva och säger bokstavligt talat: Rör inte mitt kött! Därför kittlas jag något otroligt av tanken på att vi allihopa skulle skövla bort alla animalier från julbordet och duka upp ett dignande vegobord i stället.

Faktum är att det var precis vad som drabbade min familj förra året. Well, inte så dramatiskt kanske, men det var inte bara första gången som våra föräldrar firade jul ihop... det blev även första julbordet som var helt växtbaserat. Men du ser, det fina med ett julbord är att alla gillar att uppleva det. Både att suka över rätterna, äta och prata om det. Det är ett ypperligt tillfälle att i vanliga fall smyga in lite nya gröna rätter, eller som här, att fullkomligt belamra det med allt från vegobollar, picklade grönsaker och grönkålspaj till havrepastej, rödbetsbollar och annat smarrigt. För allt fanns ju där. Färgerna, formerna, rätterna och smakerna. Allt som alla förknippar med julen, i en vegofierad tappning. Och alla älskade det. Det blev varken upplopp, arga miner eller gnäll över det som gått förlorat. I stället trevliga samtal om all ny mat som dykt upp.

Jag tycker att vi alla ska försöka inspirera våra vänner, familj och släktingar till att äta mer grönt. Gör det på ett kärleksfullt sätt, det vill säga genom att bjuda på mat. Du behöver inte laga upp allt i det här numret, utan leta även igenom våra gamla utgåvor eller vårt stora artilleri av julrecept på vegomagasinet.se. Du kommer att hitta mer än nog med mat att fresta med.

På tal om julmat så måste jag bara prata julbak eftersom det är något jag har satsat lite extra på i år. Jag frågade runt i våra sociala medier och i tidningen om vad folk önskade sig mer av och det var, tadaaa, sötsaker! Så nu bjuder jag på allt från egna praliner och mjuka kakor till söta snitt, fudge, struvor, chokladkaka med after eight-frosting och annat smarrigt.

Men du, viktigast av allt: Laga och baka inte sönder dig i jul. Gör hellre färre rätter och bakverk, men ha tid att andas, njuta och umgås. Lita på tomten Mattias. God jul!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre saker jag gillar extra just nu

Det veganska köket

Så är den här, min helt egen matbibel. 656 sidor, 1700 recept och allt du kan tänka dig att laga och äta i den växtbaserade världen. Läs mer på sida 50.



Chokladdryck!

Jag har precis upptäckt Kung Markattas chokladpulver vilket stillar mitt behov av varm choklad som väcks till liv varje vinter. Kostar ca 48 kr.



Lönnsirapsnötter

Det här är mitt beroende hela vintern. Det är kanderade nötter som är så enkla att göra. Du kan antingen äta dem bara som de är eller krydda upp dem med mald kardemumma och kanel. Recept finns på vegomagasinet.se.



You Tube

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





Vego 7 2018

- 10 Zeinas kitchen**
– mat från Mellanöstern
- 14 Vintergott med Karoline**
- 22 Veganskt julbak**
- 22 Julens sötaste**
- 34 VEGO:s bästa julbord**
- 50 Det veganska köket**
– den nya matbibeln
- 60 Clara Henry krossar patriarkatet**
- 66 Yotam Ottolenghi**
– kungen av gröna smaker
- 92 Lyxig nyårsmiddag**

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, VEGO svarar **5**, Vegonytt **6**, Jag önskar mig en... **56**, Yoghurttest **58**, Mode & skönhet **74**, Trend-Stefan **76**, VEGO:s veckomeny **78**, Kostexperter **84**, Plocksida hälsa **88**, Läkare för framtiden **90**, Alkoholrika cocktails **98**, Dryckestips **100**, Ekologisk vinodling **101**, Laga gott med lupin **104**, Nästa nummer **106**, Receptregister **107**

FÖLJ OSS!

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



Vårt bästa julbord med klassiska smaker som går hem hos alla.

10

Spännande mat från Mellanöstern med Zeina.



Praliner, småkakor och annat julbak.



Clara Henry krossar patriarkatet.



Lyxig nyårsmiddag!

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



Bästa pannkakorna

Vi har fått så fina mejl om vårt veganska pannkaksrecept, som även ligger på hemsidan. Det har räddat hungriga barn, glada vuxna, pannkakstårtor och kalas. Så vi delar med oss av receptet även här!

Pannkakor

4 dl vetemjöl
2 msk majsstärkelse
1 nypa salt
½ dl rapsolja eller smält mjölkfritt margarin
7 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk

1. Blanda vetemjöl, majsstärkelse och salt i en bunke.
2. Vispa ner olja eller margarin samt mjölk. Ta lite i taget så blir det inga klumpar. Låt smeten vila i 5 minuter.
3. Stek nu gyllenbruna pannkakor av smeten. Servera med sylt och vispad grädde.

RÄTTELSE!

I texten "Sanningar om skelettet" i nr 6 smög det sig in ett litet faktafel. Hög vikt är INTE en riskfaktor för osteoporos/benskörhet, det är en skyddsfaktor. I själva verket är det låg vikt som är en riskfaktor för osteoporos.

Hjälp oss att bli bättre

Tidningen VEGO firar snart 5 år vilket känns helt surrealistiskt på något sätt. Jag vill att tidningen ska fortsätta utvecklas och bli bättre och då känns det inte mer än logiskt att ta hjälp av er läsare. Har du tips på vad du vill se mer eller mindre av i tidningen, eller annat som kan göra oss till en ännu härligare tidning... mejla!

Mejla mig på mattias@vegomagasinet.se.

Tack! / Mattias, chefredaktör

Slut på utlandsresor

Vi har snackat hela året om reseguidens vara eller icke vara. Det har landat i att vi kommer att sluta med de långa resereportagen runt om i världen och i stället fokusera på allt fantastiskt som händer i Sverige och möjligtvis i våra grannländer. Bara så att ni vet. För utlandstips kan vi tipsa om Facebookgruppen "Resa som vegan".



KOLL PÅ SYMBOLERNA!

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



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.



@fridasvegobak

Om du älskar bakverk så är det här ett konto för dig. Allt är veganskt och nästan för frestande. Frida gör allt från snickerkladdkaka till egna ballerinakex och vi vill äta allt, allt, allt!



@ellinor.bakar

Ett annat konto med bakverk som får oss att vilja byta ut alla måltider mot fikamys. Klassiska godsaker i vegansk tappning. Själv har vi ögonen på pekannötpajen. Ah!



@swedishvegan

Karolina Tegelaar är Sveriges veganbakdrottning och på hennes konto får vi följa arbetet med provbakning till hennes kommande böcker, men hon delar även med sig av tips och recept.

Köp inte grisen i säcken



TOMTESKALLAR FRÅN BUBS

Vi tror att de flesta använder skallen när de konsumerar, för att inte köpa grisen i säcken. Vår säck är fylld med ljuvligt juliga Tomteskallar smaksatta med julmust och hallonknäck. Svingott! De är tillverkade helt utan gelatin och andra animaliska tillsatser, precis som våra övriga godispåsar. Vi försöker hela tiden anpassa vårt sortiment för en mer hållbar värld, men det sker inte över en midvinternatt. Med andra ord använder vi skallen när vi tillverkar godis.

God jul!



bubs.se

Urban Deli skär ner på kött

All köttfärs i Urban Delis populära färdiglagade lasagne och bolognese ersätts nu med en baljväxtfärs som är gjord på svenskodla balj- och oljeväxter. Allt för att minska företagets klimatpåverkan. Hurra säger vi och hoppas att fler företag gör likadant!



Magnum goes vegan

Vi trodde att det var en dröm men det var bara en underbart glassig verklighet. Magnum har nu kommit med Magnum classic och Magnum mandel i en helt mjölk- och äggfri tappning. Finns att köpa en och en eller i flerpack. Och ja, de är sååå goda!



Pizza Hut lanserar veganpizza!

Vi är många som har längtat och nu är det alltså verklighet. Det är inte bara vegansk pizza du kan njuta av utan även baked potato skins med Oumph. Pizzan görs på en glutenfri botten och toppas med veganost. Finns att beställa på samtliga restauranger runt om i landet.

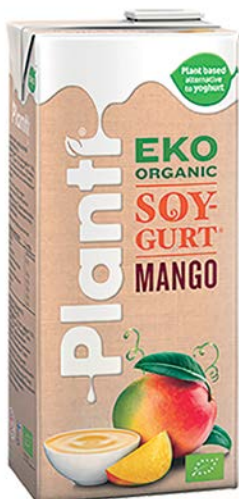
Ärtmjölk

Har du testat den nya veganska drycken Sproud Original Drink? Det är det första mjölkalternativet på den europeiska marknaden baserat på ärtprotein. Drycken, som produceras i Sverige, är ett veganskt mjölkalternativ baserat på ärtprotein och går att köpa på Ica, Coop, Hemköp, Willys och City Gross.



Fiskiga pinnar från ICA

ICA Gott Liv pumpar ut fler och fler vegoprodukter. En favorit är helt klart de här veganska "fiskpinarna" som har det finurliga namnet fisk-ish-pinnar. En förpackning på 210 g kostar 22,90 kr.



Planti med smak av mango

Vi är alltid redo för nya smaker på yoghurtar. Nu är det Planti som kommer med en ny sojabaserad, ekologisk soygurt med smak av exotisk mango. En förpackning på 0,75 liter kostar runt 29 kr.



ICA lanserar veganska pastasåser

Det är två veganska tomatbaserade pastasåser som är gjorda med tofu respektive soja. Tofusåsen är en lagom het arrabiata och den med soja är mer av en klassisk bolognese. Perfekta som de är eller att använda i grytor, soppor, gratänger och lasagne.



Oreo Brownie Chocolate

Alla älskar Oreos, så är det bara. Tillsammans med ett glas mjölk är de oslagbara. Nu finns det en twist med smak av brownie som är fabulös. Helt vegansk också. En förpackning kostar ca 18 kr.



Växtmjölk i mini-tetra

Vi har önskat oss det ett tag nu – små smidiga förpackningar med växtbaserad mjölk att ha med i väskan. Perfekt på ställen där det annars inte finns några alternativ, som på tåget, i väntrum, på bensinmackar m.m. Finns i varianterna havre, kokos, mandel och soja. Swedish Zip heter företaget och swedishzip.com heter hemsidan.



Alspånsrökt tofu

Vi har smakat den och den är helt magisk. Svensktillverkad tofu från YiPin som sedan har röks med alspån. De har verkligen tagit rökt tofu till en ny nivå. Finns ute i vanliga butiker och om den inte finns, be dem köpa in.



Vegobollsbaguette på Circle K

Det blir lättare och lättare att äta längs vägarna tack vare Circle K:s samarbete med Vegme. Vi fullkomligt älskar baguetten med vegobollar från Vegme, rödbetssallad, krispig sallad och smarriga cornichons. En klassiker i vegotappning helt enkelt.



Veganska färdigrätter

Vegme har räddat stressiga luncher och middagar med tre grymt goda färdigrätter: Vegobullar med mos, pasta bolognese och thaigryta. Bara att värma i mikron och du har mat på nolltid. De kostar runt 60 kr och säljs på ICA, Coop och Hemköp samt 7-Eleven och Pressbyrån.



Juicy vegan burger

Det började med en succé i sommar på Urban Delis restauranger. En helt vegansk blödande burgare som nu alltså går att köpa i butik, i samarbete med Garant. De består bland annat av svamp, lök, rödbeta, vete och ärtprotein vilket ger burgaren en textur som är slående lik en köttburgare. "Blodet" från burgaren består av rödbetssaft. Finns på Mat.se, Hemköp, Willys och Tempo.



Äggfri srirachamajonnäs

Vegmes veganska kylda bearnaise blev en favorit på nolltid och innan vi har hunnit hämta oss från glädjen lanserar de nu en twist kryddad med het sriracha. Srirachabearnaisen kostar 29,90 kr.



Oatly x 3

Oatly fortsätter att utmana komjölk, den här gången genom att släppa sin dryck i tre olika fetthalter för att göra det ännu enklare att byta ut komjölk mot svenskodlad havremjölk. Havredryck lätt (0,5 % fett), Havredryck mellan (1,5 % fett) och Havredryck deluxe (2,8 % fett).

NYBAKADE MUSKLER.



NYHET

DITT VEGANSKA PROTEINBRÖD.

- ✓ Helt fritt från gluten, laktos och soja.
- ✓ 100% ekologiskt och veganskt.
- ✓ Rikt på protein, snålt på kolhydrater.

Klicka hem ditt bröd och över 40 andra veganska produkter här: www.foodspring.se



Zeinas kitchen

Vi som följer Zeina Mourtadas blogg *Zeinas kitchen* brukar skämmas bort av hennes frestande mat från hela världen. I sin första kokbok fokuserar hon på Mellanöstern med kringliggande länder. En drömsk receptsamling med mycket grönt och annat som enkelt går att vegofiera. Här är några favoriter.

RECEPT: ZEINA MOURTADA FOTO: ULRICA EKBLOM

FOUL MEDAMES (BÖN- OCH KIKÄRTSRÖRA)

4 portioner 

Den här mättande och goda bön- och kikärtsröran, som ursprungligen kommer från Egypten, är en typisk traditionell frukost i Mellanöstern. Men en foul kan även serveras som lunch eller som ett gott tillbehör på mezebordet. Du gör den på några minuter och röran är lika god kall som varm.

400 g konserverade kikärter
800 g konserverade foul (bondböner)
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk malen spiskummin
½-1 dl färskpressad citronsaft
salt, svartpeppar

Garnering

1 tomat

lite hackad persilja och mynta
olivolja

Servering

pitabröd

råa blandade grönsaker, t ex tomat,
gurka, rädisor och lök

Sila av kikärterna och skölj dem snabbt. Häll kikärter och bondböner (med spad) i en kastrull och tillsätt resten av ingredienserna. Värm upp långsamt och låt småputtra i några minuter. Mosa ungefär hälften av blandningen med en potatispress eller baksidan av en sked. Rör om och häll sedan upp i en skål. Låt svalna. Hacka tomaten och strö hacket över röran tillsammans med persilja och mynta. Avsluta med att ringla över lite olivolja. Servera tillsammans med pitabröd att doppa i röran och råa grönsaker att knapra på.



Zeina driver den prisbelönta bloggen *Zeinas kitchen* med mat från större delen av världen. Du har garanterat sett henne under något av alla hennes tv-framträdanden, men annars kan vi tipsa om att kolla in hennes galet populära Instagramkonto @zeinaskitchen.



ATAYEF FYLLDA PANNKAKOR

24 små eller 18 större pannkakor

Atayef är små fluffiga och mjuka pannkakor fyllda med grädde, kräm eller nötter. Det här är en omtyckt dessert i Mellanöstern. Lite pillig att göra, men helt klart värd mödan. Detta är makalöst gott!

Sirap

3 dl strösocker

1 ½ dl vatten

1 tsk färskpressad citronsaft
ev 1 msk apelsinbloms- eller rosenvatten,
alternativt 1 msk vaniljsocker till
smaksättning

Smet

3 dl vetemjöl

½ tsk torrjäst

½ tsk bikarbonat

1 tsk vaniljsocker

1 msk strösocker

4 dl ljummet vatten

Nötfyllning

2 dl finhackade nötter, t ex valnötter,
pistasch eller sötmandel

3 msk sirap, se ovan

½ tsk apelsinblomsvatten

½ tsk rosenvatten

rapsojla till fritering

Sirap

1. Lägg alla ingredienser till sirapen, utom eventuell smaksättning, i en kastrull. Koka

upp under omrörning, sänk värmen och låt småputtra i 5-7 minuter. Rör om då och då.
2. Ta av från plattan och blanda ner eventuell smaksättning. Låt sirapen svalna lite och lägg sedan på locket för att undvika att sockerkristaller bildas på ytan. Låt sedan sirapen kallna helt i rumstemperatur.

Smet

1. Blanda alla torra ingredienser till smeten i en bunke.
2. Tillsätt 3 deciliter av vattnet och vispa smeten klumpfri. Rör ner resten av vattnet.
3. Låt smeten stå i 10 minuter i rumstemperatur och därefter 1 timme i kylan.
4. Värm upp en torr stekpanna med non stick-beläggning. Rör om i smeten och håll ner lite av den i pannan, ungefär lika mycket som till en vanlig plätt. Stek pannkakan på ena sidan i några sekunder och lägg den sedan på bakplåtspapper. Upprepa proceduren med resten av smeten. Låt pannkakorna svalna och täck dem sedan med en bakhandduk så att de inte torkar.

Fyllning

1. Blanda alla ingredienser till nötfyllningen.
2. Lägg en klick nötfyllning i mitten av varje pannkaka. Vik ihop pannkakan och nyp ihop kanterna runt om riktigt ordentligt.
3. Hetta upp rapsojla till cirka 180 grader i en kastrull och fritera 3-4 pannkakor i cirka 30 sekunder på varje sida.
4. Ta upp dem med en hålslev, lägg ner dem i sirapen och låt dem ligga i cirka 30 sekunder.
5. Lägg upp pannkakorna på ett fat, garnera eventuellt med hackade nötter och servera.

KOUSA MAHSHI FYLLED ZUCCHINI I TOMATSÅS

6 portioner

Små späda zucchinier som fylls med färs och okokt ris och som sedan får puttra i en smakrik tomatsås. Ljuvlig och mättande husmanskost från Mellanöstern. Zucchinierna ska helst gröpas ur med ett speciellt verktyg, men det går även bra att använda en potatisskalare eller en liten tesked.

1 kg små zucchinier, 12-15 st

Fyllning

350 g sojafärs

5 dl basmatiris eller jasmínris

50 g smält mjölkfritt margarin

½ tsk malen kanel

ca 2 tsk salt

1 tsk svartpeppar

1 ½ tsk Sju kryddor, köpt eller egen – se tipsrutan

Tomatsås

ca 2 liter vatten

5-6 msk tomatpuré

1 färsk tomat, skuren i tärningar

4-5 vitlöksklyftor

2 msk torkad mynta

1 msk salt

svartpeppar

Servering

naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

1. Blanda alla ingredienser till fyllningen och ställ åt sidan.

2. Skär bort skaftet på en zucchini. Ta sedan ett stadigt grepp om grönsaken och gröp ur den långsamt. Snurra ditt verktyg långsamt men bestämt, samtidigt som du arbetar dig in i zucchini. Du kan

även använda en urkärnare eller sked.

3. Pilla in fyllningen med fingrarna hela vägen ner, men lämna cirka 5 mm längst upp, så att riset får utrymme att svälla. Upprepa proceduren med resten av zucchinierna.

Tomatsås

1. Blanda vatten, tomatpuré och tomat till tomatsåsen i en stor kastrull och koka upp. Är såsen för vattnig är det bara att tillsätta lite mer tomatpuré. Smaka av och krydda med salt och peppar.

2. Sänk värmen och lägg försiktigt ner de fyllda grönsakerna. Låt puttra på medelvärme utan lock i cirka 30 minuter. Mortla mynta och vitlök till en massa och rör ner den i tomatsåsen. Låt puttra vidare under lock i cirka 30 minuter till. Se bara upp så att zucchinierna inte kokar sönder. Provsma en liten bit: Riset ska vara tillagat och zucchinierna ska vara mjuka.

3. Servera tillsammans med yoghurt.

Sju kryddor, mellanösterns vanligaste kryddblandning

1 tsk malen kardemumma

2 tsk malen vitpeppar

8 tsk malen svartpeppar

2 tsk malen kanel

1 tsk malen muskotnöt

2 tsk malen ingefära

4 tsk malen kryddnejlika



Zeina's kitchen (Bonnier Fakta) av Zeina Mourtada är en fantastisk skatt med recept från Mellanöstern. Den är inte vegetarisk, men många av recepten går enkelt att vegofiera och veganisera.

KLIMAT- POSITIVA MÅL*



*Hela vår meny är klimatpositiv.

Det betyder att för varje tugga hjälper du till att förbättra jordens klimat.



Sveriges godaste burgare



Vintergott med Karoline

Vintermat kan vara allt från en mustig svampgryta till pigga koreanska pannkakor med kimchi. Ja, maten som gör dig glad i mörkret och pigg på att leka loss i köket helt enkelt. Här kommer några av Karolines favoriter i vinter.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

COLCANNON**4 portioner som sidosrätt**  

Colcannon är en traditionell irländsk rätt som är ett potatismos med twist. Gott som tillbehör till färdiga eller hemmagjorda vegobollar eller vegokorv.

1 kg mjölig potatis
4 dl finhackad purjolök

1 liter hackad vitkål
75 g mjölkfritt margarin + mer till stekning
ca 1 ½ dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjölk
salt, svartpeppar

1. Skala och skär potatisen i bitar. Koka i vatten tills den är helt mjuk och håll då av vattnet.
2. Mosa potatisarna med potatisstöt. Tillsätt margarin och mjölk och mosa samman till ett

slätt mos. Smaka av med salt och peppar.

3. Fräs purjolök och vitkål i margarin i 5-8 minuter, det ska mjukna men inte få färg. Vänd ner kålblandningen i moset.

4. Servera på ett uppläggningsfat med en liten urgröpning i mitten. Lägg på en klick margarin och låt smälta. Vrid slutligen några varv med pepparkvarnen över.



JULIG ÄPPELDRYCK

ca 1 liter  

En spännande röd äppeldryck som får lite styrka från ingefära och lätt syra från citron.

1 liten rödbeta
120 g ingefära, skalad
1 citron, skalad
ca 2 dl vatten
70 cl äppelmust

1. Skrubba rödbetan och skär eventuellt i bitar. Lägg ner i en mixer tillsammans ingefära, citron och vatten. Mixa tills allt har finfördelats och sila sedan genom en silduk.
2. Blanda saften med äppelmusten.

Har du en råsaftcentrifug kan du köra ingredienserna genom den i stället och då kan musten ersättas av 1 kg svenska vinteräpplen.



VEGO:s dryckestips

Verus Vineyards
Sauvignon Blanc

Art nr: 2720

Pris: 119:-



KOREANSKA PANNKAKOR

4-6 st 

Smakrika koreanska pannkakor som blir extra spännande om du blandar ner kimchi i smeten.

Servera pannkakorna traditionsenligt med en dipsås eller som en hel måltid med t ex finstrimlad rödkål och morot, stekt tofu, chilimajonnäs, srirachasås och koriander.

3 dl vetemjöl

2 msk majsstärkelse

½ dl rapsolja

2 msk misopasta

4 dl vatten

2 ½ dl finhackad purjolök

ev 1 dl surkål eller kimchi

olja att steka i

1. Blanda vetemjöl och majsstärkelse i en bunke. Vispa nu ner rapsolja, misopasta och vatten tills du har en slät smet utan klumpar.
2. Rör ner purjolök och surkål eller kimchi. Låt smeten stå och svälla i fem minuter.
3. Hetta upp en stekpanna och sprid ut ett tunt lager olja. Håll på smet så att det täcker hela pannan, lite tjockare än till vanliga pannkakor. Stek på medelvärme tills ytan har torkat. Vänd sedan med en stekspade och stek andra sidan tills den har fått fin färg. Upprepa med resterande smet.

Dipsås

½ dl tamarisoja

1 msk citronsaft

1 tsk sesamolja

1/3 röd chili, finhackad

1 liten schalottenlök, finhackad

1 tsk sesamfrön

Dipsås

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.



MUSTIG SVAMPGRYTA

3-4 portioner  

Den här grytan värmer på helt rätt sätt i vinterkylan. Blanda gärna flera olika sorters svamp, det blir både vackert och gott.

350 g svamp, hackad
2 gula lökar, finhackade
2 stjälkar selleri, finhackade
2 msk tomatpuré
2 morötter, i bitar
3 gulbetor, i bitar
1 ½ tsk torkad timjan
3 lagerblad
3 dl mjölk, t ex osötad havre-, soja- eller mandelmjölk
3 dl vatten eller grönsaksbuljong

200 g crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
rapsolja att steka i
salt, svartpeppar

1. Fräs svampen i en rymlig gryta i lite olja. Svampen ska släppa sin vätska och mjukna. Salta och peppra.
2. När svampen börjar få färg vänder du ner gul lök och selleri.
3. När löken har mjuknat rör du ner tomatpurén och låter den fräsa med i ett par minuter.
4. Tillsätt morötter, gulbetor, timjan, lagerblad, mjölk och vatten. Rör om och låt grytan sjuda i 20-30 minuter. När betorna känns mjuka är grytan klar.
5. Rör ner crème fraîche och smaka av med mer salt och svartpeppar.



ÄPPELKAKA MED SAFFRAN

8 bitar 

En enkel, saftig saffranskaka med äpplen som bokstavligt talat förgyller vilken fika som helst.

3 dl vetemjöl eller siktat dinkelmjöl
½ dl psylliumhusk
1 ½ dl strösocker
3 tsk bakpulver
1 paket saffran, 0,5 gram
2 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
¾ dl varmpressad rapsolja
1-2 äpplen

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda vetemjöl, psylliumhusk, strösocker, bakpulver och saffran i en bunke.
3. Vispa ner mjölk och rapsolja och vispa tills du har en slät smet utan klumpar.
4. Skär äpplena i bitar och strö över lite socker.
5. Klä en springform, 18-20 cm i diameter, med bakplåtspapper och håll ner smeten. Tryck ner äppelbitarna i smeten och grädda kakan i ca 45 minuter eller tills en provsticka kommer ut torr.

JULEN ÄR KOMMEN, HOPP TRÅ-LA-LA-LA!



Vegoprinsar från Anamma

Det är klart att vi ska ha veganska prinskorvar på julbordet, så tack Anamma! Korvarna är baserade på soja och är även glutenfria, och precis som Anammas övriga produkter så hittar du dem i frysdisker.



Inlagd tofu från Coop

Coop har kommit med tre "tofusillar". Vi har smakat och kan bara säga: Wow! Så himla goda! De ligger alla i en krämig sås och kommer i smakerna currytofu med äpple, skärgårdstofu med tångcaviar och senapstofu med dill.



Svill

Svill är svenskodlad, ekologisk shiitakesvamp som är inlagd. Den är gjord utan tillsatser och kommer i smakerna färska örter & lök samt senap. Du hittar den i välsorterade matbutiker och på nätet.

Vi på VEGO älskar julen för ja, den är fylld av det vi verkligen älskar: Mat, sötsaker och glädje. Och julen har aldrig varit enklare att vegofiera. Se bara här!



Lyxig chokladask från Åre Chokladfabrik

Åre Chokladfabriks satsning på veganskt fortsätter. De har bland annat flera lyxiga askar med praliner och kolor att snaska på. Just den här stora veganboxen innehåller blandade tryfflar och kolor och kostar 425 kr på arechokladfabrik.se



Prisbelönt kakao

Bara det bästa till julens godis och kakor. Testa chokladproducenten Marous prisbelönta vietnamesiska kakao som odlas och produceras för hand. En presentburk med Bean-to-Powder-kakao från Marou väger 250 g och kostar ca 135-155 kr.



Omn omn omn

Så låter när man äter den brutalt goda chokladen från just OmnOmnOmn. Här finns en rad olika chokladkakor med både nötter, kakaonibs och hallonkrisp. Gott att äta sig glad på i jul eller varför inte ge bort till någon du gillar. Se hela utbudet på omnomnomn.se



Rulla vegobollar

Rulla bollar precis som vanligt med Vegme formbar färs. Bara att krydda upp med juliga kryddor, forma till bollar och steka gyllene. Så smidigt och så gott, speciellt med Vegmes speciellt framtagna lätt rökiga smak. Du hittar Vegme formbar färs i kylskåpet för ca 45 kr.



Äggfri majonnäs

Hellmann's majonnäs är lätt kultförklarad och har varit en klassiker sen början av 1900-talet. Och nu kommer det äntligen en vegansk variant! Det är bara att använda den i krämiga såser och inläggningar. En burk på 270 g kostar runt 29 kr.



Dekorera med potatis

I vinter pryds tre av Svegros potatisförpackningar av nya säsongsenliga motiv. Amaryllis, järnek och en hel gran får ta plats på potatispåsar som blir en fin detalj på köksbänken under mörkertidens matlagning. En påse på 2 kg kostar 30 kr och en på 900 g ca 20 kr.



Äkta Falafel

Biff



NORRLAND? BJURHOLM? FALAFEL? JAVISST ÄR DET SANT!

Efter 14 år med försäljning till restauranger via grossister lanserar vi nu äntligen våra saftiga och goda falaflar i butiker. Våra två smaker, original och spicy får vid våra produktdemonstrationer otroligt fina lovord. Vill du ha in vår falafel i butik nära dig, kontakta butik eller oss. Gå gärna in på vår facebookside och skriv där var ni vill ha in våra produkter, gilla och dela gärna sidan.

FRÅGOR? VILL DU VETA MER?



Gillar oss på Facebook
HealthyWaySverige



Kontakta oss via
info@healthyway.se



Besök vår hemsida
www.healthyway.se





MISSA INTE ETT NUMMER. PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan.
Beställ din prenumeration på
www.vegomagasinet.se



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO

Julens sötaste!

Jag är ett godis- och kakmonster av rang. Att anordna glöggfikor är ett perfekt sätt att inte bara träffa vänner och familj, utan också att få äta så mycket kakor och godis som möjligt. Här har jag tagit fram en hel rad med juliga sötsaker som jag hoppas ska göra dig lika glad som de gjorde mig.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

**VEGO:s
dryckestips**

Domaine Poudereux
Maury

Art nr: 7806

Pris: 109:-



Raw pistageboll

*Krydd chokladtryffel
med mandel*

Trillingröt

*Apelsintryffel
med krisp*

*Raw mandelbollar
med saffran*

Vit kakastryffel med lime

Hengjord Aladdinask

En Aladdinask är lika klassisk som Kalle Anka och apelsiner med kryddnejlika. Här har jag dock tagit fram en helt egen ask med hemmarullade praliner. I asken hittar du följande:

1. Trillingnöt **2.** Apelsintryffel med krisp **3.** Vit kokosttryffel med lime **4.** Ljus chokladtryffel med mandel **5.** Raw mandelbollar med saffran **6.** Raw pistagebollar

TRILLINGNÖT

16 st 

De här trillingnötterna smakar precis som "originalet". Du kan enkelt hitta mjölkfri mjölkchoklad, oftast baserad på rismjolk. Finns i välsorterade matbutiker och på nätet, t ex på apotea.se.

100 g mjölkfri mjölkchoklad
2 dl hasselnötter, rostade och skalade
50 g mörk choklad

1. Hacka mjölkchokladen och smält den försiktigt i mikron eller över ett vattenbad.
2. Blanda ner hasselnötterna i den smälta chokladen.
3. Klicka ut nötterna tre och tre på en smörpappersklädd bricka. Ställ in i kylen och låt stelna.
4. Hacka nu den mörka chokladen och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Ringla över trillingnötterna och låt stelna en sista gång i kylskåpet.

APELSINTRYFFEL MED KRISP

24 st  

Lyxiga, chokladiga tryfflar med både en fin smak av apelsin men framför allt den krispiga överraskningen... kakaonibs!

300 g mörk choklad, finhackad
25 g mjölkfritt margarin
2 msk lönnsirap
1 apelsin, finrivet skal
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl kakaonibs

Garnering
kakao

1. Blanda choklad, margarin, lönnsirap och apelsinskal i en skål.
2. Koka upp grädden och håll den över chokladen. Låt stå i en minut. Blanda nu runt väl så att chokladen smälter helt.
3. Vänd ner kakaonibsen. Plasta in och låt



tryffeln stelna i rumstemperatur eller i kylskåpet.
4. Rulla tryffeln till bollar och vänd dem i kakao.

VIT KOKOSTRYFFEL MED LIME

20 st  

Kokos och lime är smältande gott ihop. Det är svårt att beskriva hur goda de här tryfflarna är, så jag försöker inte ens. Men testa dem! Mjölkfri vit choklad hittar du i välsorterade butiker och på apotea.se.

250 g mjölkfri vit choklad
1 dl kokosgrädde
1 lime, rivet skal
1 msk kokosolja

Garnering
kokosflingor

1. Hacka den vita chokladen fint och håll ner i en skål.
2. Koka upp kokosgrädden och håll över chokladen. Låt stå i en minut. Blanda runt så att du får en slät kräm.
3. Rör ner rivet limeskal och kokosolja. Plasta in och låt stelna i kylskåpet i några timmar.
4. Rulla tryffelsmeten till bollar och vänd dem i kokosflingor.

LJUS CHOKLADTRYFFEL MED MANDEL

20 st 

Choklad och mandel är ännu en kombo man aldrig tröttnar på, speciellt inte i jultider. Det här är en väldigt klassisk tryffel som jag har smaksatt med mandelarom och sedan maxat genom att rulla i finhackad mandel.

250 g mjölkfri mjölkchoklad
1 msk flytande glykos
¾ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
några droppar bittermandelarom

Garnering
2 dl sötmandel

1. Hacka mjölkchokladen fint och håll ner i en skål.
2. Koka upp glykos och grädde i en kastrull och håll sedan över chokladen. Låt stå i en minut. Rör nu runt så att chokladen smälter helt.
3. Rör ner bittermandelaromen. Plasta in skålen och låt tryffeln stå och stelna i rumstemperatur eller i kylen.
4. Rulla tryffelsmeten till bollar.
5. Mixa mandeln fint i en matberedare.
7. Rulla bollarna i den mixade mandeln.

RAW MANDELBOLLAR MED SAFFRAN

20 st 

Nötter finns i allt under julen vilket gör raw-food-bollar till ett klockrent godis. Här blir de nästan självlysande av saffran. Så goda!

2 dl mandlar
2 dl cashewnötter
12 dadlar
1 paket saffran, 0,5 g
½ dl agavesirap

Garnering
kokosflingor

1. Mixa mandlar och cashewnötter fint i en matberedare.
2. Håll ner övriga ingredienser, förutom kokosflingorna, och mixa till en fin deg.
3. Rulla degen till bollar och vänd dem i kokosflingor.

RAW PISTAGEBOLLAR

20 st 

Enkla pistagebollar som du mixar ihop på ett ögonblick. Torkade aprikoser kan vara lite väl hårda, det är därför jag blötlägger dem först.

6 torkade aprikoser
1 ½ dl skalade pistagenötter
½ dl kokosflingor
½ tsk mald kardemumma
4 dadlar, urkärnade
1 msk kokosolja, neutral i smaken

1. Lägg aprikoserna i blöt i varmt vatten i 30 minuter. Hacka grovt.
2. Mixa pistagenötterna fint i en matberedare.
3. Håll ner aprikoser och resterande ingredienser i matberedaren. Mixa tills det går ihop till en deg.
4. Rulla degen till bollar.



JULIGA DAMMSUGARE

20 bitar

Dammsugare görs traditionellt på kaksmulor och kakrester, därav namnet. Det är även min favoritkon-disbit och den är perfekt att göra på krossade kakor och bortsurna kanter från julbaket. Inte minst den mjuka pepparkakan på sida XX och apelsinka-kan på sida XX. Du kan färga och kavla ut din egen marsipan, men jag kör på färdigkavlade marsipanlock.

100 g rumsvarmt mjölkfritt margarin
1 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
3 ½ dl kaksmulor, gärna mjuk
pepparkaka och apelsinkaka

Dekoration
1 vitt marsipanlock, 200 g
100 g mörk choklad, smält
grön pyntgelé

1. Rör ihop margarin, florsocker och vaniljsocker krämigt i en skål.
2. Använder du kakbitar så mixar du dem först till smulor i en matberedare. Rör ner i margarinblandningen och arbeta ihop till en fast deg.
3. Rulla ut degen till två rullar.
4. Rulla ut marsipanlocket och skär i två delar. Lägg en degrulle på varje del och rulla ihop. Skär bort överflödiga marsipan. Nyp ihop skarven.
5. Skär rullen i 5 cm långa bitar.
6. Doppa ändarna i smält choklad och låt dammsugarna stelna helt i kylskåpet. Dekorera sedan med grön pyntgelé.



HASSELNÖTSKAKOR MED APELSIN

30 st

Vill du göra de här kakorna ännu lyxigare kan du doppa botten i smält mörk choklad, eller bara ringla chokladen över.

200 g hasselnötskärnor, rostade
och skalade
2 dl strösocker
2 dl vetemjöl

1 dl apelsinsaft
1 apelsin, rivet skal

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mixa nötterna till ett fint mjöl i en matberedare eller mal i en mandelkvarn.
3. Blanda hasselnötsmjöl, strösocker, vetemjöl, apelsinsaft och apelsinskal i en skål. Arbeta ihop till en deg och rulla till bollar.
4. Lägg bollarna på bakplåtspappersklädda plåtar och grädda i 12 minuter. Ta ut och låt svalna.



JULIG RADIOKAKA

12 bitar

Radiokaka är en riktig klassiker som består av en chokladsmet som varvas med kex i en form. När allt har stelnat skär man kakan i bitar. Genialiskt! Här har jag ersatt de klassiska Mariekexen med pepparkakor. Tadaa!

200 g kokosfett
200 g mörk choklad, finhackad
1 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
3 dl florsocker
pepparkakor

1. Klä en brödförm eller annan hög form med plastfolie eller bakplåtspapper.
2. Smält kokosfettet i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och rör ner chokladen. Blanda tills den har smält helt.
3. Vispa ner grädde och florsocker.
4. Varva nu chokladsmet och pepparkakor i den förberedda formen. Tänk på att inte ha för tunt lager chokladsmet.
5. Plasta in allt och ställ in formen i kylen i några timmar, helst över natten.
6. Vänd ut radiokakan och skär den i generösa skivor.



SAFFRANSSNITT MED HALLONSYLT

40 st

Jag har alltid älskat syltsnitt eller wienerstänger. De går ju dessutom att variera på en rad olika sätt. Här har jag saffran i degen och hallonsylt som fyllning. Men det skulle även vara gott med lingonsylt eller björnbärssylt.

125 g mjölkfritt margarin
¾ dl strösocker
2 msk vatten
1 paket saffran, 0,5 g
3 ½ dl vetemjöl
½ tsk bakpulver

Fyllning
1 dl hallonsylt

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa ihop margarin, strösocker och saffran med en elvisp. Det ska bli krämigt.
3. Blanda vetemjöl och bakpulver i en skål och rör sedan ner lite i taget i margarinsmeten.
4. Arbeta ihop till en smidig deg och dela i tre bitar.
5. Rulla ut varje bit till en lång längd och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
6. Platta till längderna med handen och gör en fördjupning i mitten. Fyll med hallonsylt.
7. Grädda längderna i ca 15 minuter eller tills de har fått fint med färg. Ta ut och skär längderna i sneda snitt. Låt svalna.

MANDELMASSEFLARN MED CHOKLAD

20 st

Man tror att det här är en delikat kakdeg som har bakats till perfektion, men det är faktiskt bara mandelmassa som har skivats, gräddats och doppats i choklad. Så gott!

250 g mandelmassa
100 g mörk choklad, smält

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skiva mandelmassan i 5 mm tjocka skivor. Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar.
3. Grädda mandelmasseskivorna i 6-8 minuter eller tills de blir vackert gyllenbruna. Ta ut och låt svalna.
4. Doppa halva mandelmasseflarnet i den smälta chokladen. Lägg på en bricka med smörpapper och låt chokladen stelna i kylskåpet.

FRANSK CHOKLADKAKA MED AFTER EIGHT- FROSTING

12 bitar

Det här är en saftig, maffig chokladkaka som äts bäst i tunna skivor. Ja, den smakar after eight och det är pepparmintsaromen som är hemligheten.

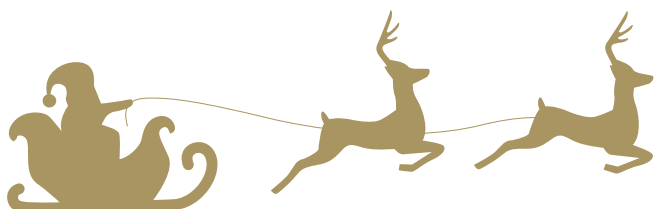
Chokladkaka
100 g mörk choklad, hackad
2 msk kallt kaffe
100 g rumstempererat mjölkfritt
margarin
1 ½ dl strösocker
2 dl vetemjöl
1 dl mandelmjöl
2 msk majsstärkelse
2 dl mjölk, t ex soja-, mandel-
eller havremjöl

After eight-frosting
100 g mörk choklad, hackad
några droppar pepparmintsarom
1 nypa salt
175 g rumstempererat mjölkfritt
margarin

Dekoration
vispad grädde, t ex Alpro Cuisine
vispbar
myntblad

Chokladkaka
1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smöra och mjöla en springform med löstagbar kant, 20 cm i diameter.
3. Smält chokladen försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Blanda ner kaffet.
4. Vispa margarin och strösocker fluffigt med en elvisp.
5. Blanda vetemjöl, mandelmjöl och majsstärkelse i en skål.
6. Vispa ihop lite mjölblandning och lite mjölk i taget så att du får en klumpfri smet. Avsluta med att vända ner den smälta chokladblandningen.
7. Häll smeten i den förberedda formen och grädda i 30 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna helt.

After eight-frosting
1. Smält chokladen försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Rör ner pepparmintsaromen och saltet.
2. Vispa ner lite margarin i taget tills du har en blank frosting. Låt stelna i rumstemperatur eller i kylskåpet om du vill skynda på. Rör om lite då och då.
3. När frosting har en bra konsistens brer du den över kakan. Dekorera med vispad grädde och myntblad.





Julig dammsugare

Julig radiokaka

Hasselnots-
kaka med
apelsin

Saffransnitt med hallonsylt

Mandelmasseflarn med choklad



"Självklart har jag här smaksatt kakorna med pepparkakskryddor"



3 dl florsocker
2 msk citronsaft, ca 1 citron

Pepparkaksbotten

1. Klipp ut en rundel bakplåtspapper som passar i botten på en springform, 26-28 cm i diameter. Olja och mjöla formen och lägg ner pappersrundeln.
2. Smält margarin i en kastrull eller försiktigt i mikron.
3. Mixa pepparkakorna fint i en matberedare.
4. Blanda smält margarin och pepparkakssmulor i en skål. Tryck sedan ut i botten på en ugnform eller springform.

Mjuk pepparkaka

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Sikta ner vetemjöl, farinsocker, kanel, ingefära, kardemumma och bikarbonat i en bunke.
3. Vispa ner lite rapsolja och mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar.
4. Skrapa ner smeten över pepparkaksbotten. Grädda i 30 minuter. Känn efter med en sticka, kakan ska vara torr i mitten. Ta ut och låt svalna helt.

Frosting

1. Vispa ihop samtliga ingredienser till en fluffig frosting.
2. Bred frosting över kakan och skär upp den i bitar. Dekorera eventuellt med lingon.

PEPPARKAKS-WHOOPIES MED LINGONSMÖRKÄM

12 st

Whoopie pies är mjuka, platta kakor som fylls med valfri fyllning. Självklart har jag här smaksatt kakorna med pepparkakskryddor och fyllt dem med en söt lingonsmörkräm.

5 dl vetemjöl
2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat

½ tsk mald kanel
½ tsk mald kardemumma
½ tsk mald ingefära
½ tsk salt
200 g mjölkfritt margarin
1 ½ dl strösocker
1 dl farinsocker
1 dl äppelmos
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

Lingonsmörkräm

250 g lingon, frysta
½ dl strösocker
200 g rumstempererat mjölkfritt margarin
3 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Sikta ner vetemjöl, vaniljsocker, bakpulver, bikarbonat, kanel, kardemumma, ingefära och salt i en bunke.
3. Vispa margarin, strösocker och farinsocker fluffigt i en annan bunke. Vispa sedan ner äppelmos och yoghurt.
4. Rör ner de torra ingredienserna i margarinsmeten. Blanda väl.
5. Fyll en spritspåse med smeten och spritsa ut 24 klickar på bakplåtspappersklädda plåtar. Du kan även använda dig av en glasskopa.
6. Grädda kakorna i 12-14 minuter eller tills de är lätt gyllene i kanterna. Ta ut och låt svalna.
7. Spritsa eller bred lingonsmörkräm på hälften av kakorna. Lägg på resterande kakor och tryck ihop lätt.

Lingonsmörkräm

1. Blanda lingon och strösocker i en kastrull. Värm på och låt sjuda i fem minuter.
2. Mixa slätt med en stavmixer till en slät puré. Du kan sila den genom en finmaskig sil om du vill få bort småbitar. Låt svalna helt i kylskåpet.
3. Vispa margarin, florsocker och vaniljsocker fluffigt i en skål. Vispa nu ner 1 dl av lingonpurén i smörkrämen.

MJUK PEPPARKAKA MED FÄRSKOSTGLASYR

12 bitar

Det här är lite som en maffig brownie i konsistensen, men en mjuk pepparkaka i smaken. Jag har även maxat pepparkaksupplevelsen med en knaprig pepparkaksbotten. Du kan vända ner 1 dl lingonsylt i frosting, men jag tycker att den är god naturell.

Pepparkaksbotten

100 g mjölkfritt margarin
250 g pepparkakor

Mjuk pepparkaka

4 ½ dl vetemjöl
2 ½ dl farinsocker
2 tsk mald kanel
2 tsk mald ingefära
1 tsk mald kardemumma
2 tsk bikarbonat
1 dl rapsolja
2 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjök

Frosting

250 g färskost, t ex Oatly påMackan
100 g rumstempererat mjölkfritt margarin



FINASTE FIKONEN FÖR FESTMIDDAGEN!

Den torkade fruktens intensiva sötma och koncentrerade smaker gör den extra tacksam att använda i desserter, bakverk, röror och diverse smarriga tillbehör. Prova själv brända fikon med karamell och apelsin!

Många fler recept med Urtekrams ekologiska torkade frukt finns på urtekram.se.

BRÄNDA FIKON MED KARAMELL OCH APELSIN

2 personer

300 g Urtekram saltorkade fikon

1 dl vatten

100 g Urtekram rörsocker

½ tsk Urtekram vaniljpulver

Skal från 1 ekologisk apelsin

Saft från ½ ekologisk apelsin

Lägg alla ingredienser i en gryta och koka på hög värme. När allt vatten kokat bort och sockret karamelliserats är fikonen färdiga för servering. Servera med en klick crème fraiche eller vaniljglass.

Se hela vårt sortiment på urtekram.se



URTEKRAM®

Alltid ekologiskt





Veganskt julbak med Karolina Tegelaar

Den veganska bakdrottningen Karolina Tegelaar älskar julen och alla sötsaker som hör därtill. I sin bok *Julboken utan ägg och mjölk* finns allt och lite till för att baka sig glad i vinter.

Här har vi valt ut några recept som du bara måste testa.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINA TEGELAAR

**VEGO:s
dryckestips**Chateau de Rousse
Jurancon

Art nr: 4127

Pris: 119:-

**APELSINKAKA**

12 bitar

Den här apelsinkakan är som en ambrosia, men med extra smak av apelsin i själva sockerkakan i form av både apelsinskal och apelsinsaft. Smeten passar i en stor sockerkaksform eller en rund form på 20-24 centimeter i diameter.

3 dl strösocker
1 dl aquafaba
4 ½ dl vetemjöl
1 msk bakpulver
1 nypa salt
100 g mjölkfritt margarin

1 apelsin, rivet skal
¾ dl apelsinsaft
¾ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk

Dekoration

3 dl florsocker
3 msk apelsinsaft
syltat apelsinskal

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smöra och bröa en sockerkaksform.
3. Vispa upp strösocker och aquafaba i en köksassistent eller med en elvisp tills det blir vitt, tjockt och pösigt.
4. Blanda under tiden vetemjöl, bakpulver och salt i

en skål och rör runt så att allt blandas.

5. Smält margarinet och riv det yttersta skalet av apelsinen. Håll ner de torra ingredienserna, margarinet, apelsinskalet, apelsinsaften och mjölken i bunken och rör ihop smeten tills den är jämn utan att överarbeta. Dra en slichepott längs sidorna på skålen så att eventuella mjölrester inkorporeras i smeten.

6. Håll upp kaksmeten i formen och grädda i mitten av ugnen i 35-45 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren från mitten av kakan. Låt kakan svalna helt.

7. Rör ihop florsocker och apelsinsaft till en slät kristyr. Ringla över kakan och dekorera med syltat apelsinskal.



KANDERADE MANDLAR

3 dl

1 ½ dl strösocker
½ dl vatten
200 g sötmandel

1. Blanda strösocker och vatten i en stekpanna och låt koka upp.
2. Tillsätt mandlarna och låt blandningen koka tills det börjar knäppa i

mandlarna och allt vatten har avdunstat. Rör hela tiden tills sockret börjar vitna. Mandlarna är då täckta i ljust kanderat socker.
3. Stjälp upp mandlarna på ett bakplåtspapper, separera dem och låt svalna helt.



CHOKLADRUTOR

16 bitar

Väldigt chokladiga fudgerutor som är svåra att sluta äta. Du kommer att få olika rutor beroende på vilket "smör" du använder. Smaka dig fram till din favorit!

1 dl kokosolja, rumstempererad
2 dl jordnötssmör, kokossmör
eller kakaosmör

½ dl agavesirap
1 dl kakao

1. Smält kokosoljan och rör ner jordnötssmör, agavesirap och kakao.
2. Häll upp smeten i en form täckt med bakplåtspapper och låt stelna i kylan tills den är helt fast.
3. Skär upp fudgen i rutor och förvara och servera kylda.



SIRUPSNIPPER

ca 40 st

Dessa norska pepparkakor skärs ut med en vågig sporre, likt den på bilden, och dekoreras med en halv skållad mandel. Precis som våra klassiska svenska pepparkakor finns det otroligt många kryddvarianter, men svartpeppar och stjärnanis är vanligtvis inkluderat.

1 ½ dl matlagingsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl strösocker
1 dl mörk sirap
100 g mjölkfritt margarin, rumsvarmt
1 krm mald kanel
1 krm mald ingefära
1 krm mald anis
1 krm mald svartpeppar

¾ tsk bikarbonat
9-10 dl vetemjöl

matlagingsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde
skållade mandlar

1. Koka upp grädde, socker och sirap i en kastrull. Tag av från plattan och tillsätt margarin och låt blandningen kallna.
2. Tillsätt kanel, ingefära, anis och peppar.
3. Blanda bikarbonat med en deciliter av vetemjöl och rör ner i smeten. Rör ner vetemjöl tills smeten blir någorlunda fast. Låt gärna degen vila i kylskåp i minst 60 minuter.
4. Kavla degen väldigt tunt och skär ut sirupsnipper med en vågig baksporre. Lägg över på plåten. Pensla med grädde och toppa med en halv skållad mandel.
5. Grädda i mitten av ugnen på 175 grader i 5-8 minuter tills kakorna är gyllenbruna.



I år släpper Karolina Tegelaar en uppdaterad version av succén *Julboken utan ägg och mjölk*, nu med ännu fler recept och bilder. Ett absolut måste för bak- och julälskaren.



STRUVOR

14 st 

Till det här behöver man ett struvjärn som först värms i smält kokosfett och sedan hettas upp mellan varje struva. Struvjärn finns ofta i second hand-butiker eller till exempel på Tradera. Det är viktigt att inte doppa järnet för djupt ner i smeten, hamnar smeten på ovensidan är det svårt att få bort struvan från järnet när den är färdiggräddad. Är struvan perfekt gräddad kan du oftast slå lätt på järnet för att få den att lossna. Glöm inte heller att hålla järnet stilla i smeten en stund innan du lyfter upp det och doppar det i kokosfettet. Eftersom järnet är riktigt varmt av fettets så fastnar ett tjockare lager på struvjärnet ju längre du håller det i smeten. Doppar du det för snabbt får du väldigt tunna struvor. Jag rekommenderar att du köper en termometer om du ska fritera, annars är det svårt att hålla rätt temperatur på fettets.

1 msk majsstärkelse

2 msk strösocker

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 dl mjölk

2 dl vetemjöl

Fritering

500-1000 g kokosfett (har du en liten kastrull räcker det med 500 g)

Garnering

1 dl strösocker eller florsocker

1. Blanda alla ingredienser i en skål som inte är mycket större än struvjärnet.
2. Hetta upp kokosfettet till 180 grader i en tjockbottnad kastrull.
3. Låt struvjärnet värmas med fettets en stund så att det är riktigt varmt.
4. Doppa ner järnet i smeten, inte för djupt så att smeten hamnar på ovensidan, och håll kvar järnet där en stund så att smeten fastnar. Låt sedan friteras gyllene i fettets. Är struvan ogräddad är det svårt att få den av järnet, men välgräddade struvor kan man oftast knacka av med en gaffel eller liknande. Använd annars en gaffel för att lossa struvan från järnet och placera den på hushållspapper för att rinna av.
5. Doppa sedan i strösocker.
6. Värm järnet i kokosfettet innan du doppar det i smeten igen och upprepar proceduren.

Himmelriket för en potatis är mörkt och lagom fuktigt.

Potatis älskar jordkällare. Där inne är lagom fuktigt och mörkt, inte för varmt. Just därför är det dit vi tar vår potatis direkt efter skörden. Precis innan de ska ut till butikerna lägger vi dem i papperspåsar. Näst efter jordkällaren är det den bästa plats potatisen kan tänka sig. Det känns på smaken. Prova själv, så får du se.

svegro[®]

smaker som växer





Vårt bästa julbord

Jag frågade VEGO:s läsare vad de önskade mest av allt på årets julbord och fick in en hel hög med tips och recept.

Här har jag blandat både läsarönskningar och andra påhitt till vårt största julbord hittills - hela 22 recept!

Kolla även in vegomagasinet.se för ännu fler
juliga recept! God jul!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON
REKVISITA: DUKA KITCHEN LIFE



Sallader på julbordet är inte bara vackra, de är även ett fräscht tillbehör



VEGANSKA TOFUKORVAR

8 st

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt ströbröd

Förberedelse: Kan göras i förväg och frysas in

Det är inte alls svårt att göra sina egna korvar med tofu och då kan du dessutom krydda dem med juliga kryddor. Ett toppensätt att imponera på släkt och vänner.

600 g fast tofu
2 dl kokt rårís
¼ dl majsstärkelse
¼ dl ströbröd
1 morot, fint riven
½ dl rapsolja
2 msk tomatpuré
2 tsk lökpulver
1 tsk nymald vitpeppar
1 tsk finkrossad kryddpeppar
½ tsk malda kryddnejlikor
1 tsk mald ingefära
1 tsk salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Håll ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en fin färs. Känns smeten för lös kan du tillsätta lite mer ströbröd. Låt smeten stå och svälla i 15 minuter.
3. Dela färsen i åtta bitar och rulla ut till korvar.
4. Lägg korvarna på en bakplåtspappersklädd plåt. Pensla med olivolja och baka i ugnen i 20-30 minuter. Stek eventuellt på dem i en stekpanna.

RÖDBETSSALLAD

8 portioner på en buffé

Förberedelse: Kan göras fem dagar i förväg och förvaras i kylskåpet

En klassisk rödbetssallad är ett av mina absoluta favorittillbehör. Du kan variera den genom att vända ner andra kokta grönsaker, men det är rödbetan som har den där trevliga sötman.

3 dl hackade inlagda rödbetor
½ rödlök, finhackad
1 rött äpple, finhackat
¼ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
¼ dl äggfri majonnäs
½ msk grov senap
½ tsk salt

Blanda samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i minst 30 minuter före servering.

FRÄSCH APELSINSALLAD

8 portioner på en buffé

Förberedelse: Görs bäst precis innan servering

Sallader på julbordet är inte bara vackra, de är även ett fräscht tillbehör. Supergott till fetare rätter och tunga gratänger. Ett måste helt enkelt.

2 påsar blandad sallad à 70 g
3 apelsiner
1 granatäpple, kärnorna
½ dl torkade tranbär eller gojibär
½ dl torkade russin, gärna gula
1 dl rostade valnötter, grovt hackade
2 msk olivolja
2 tsk riven färsk ingefära
salt
svartpeppar

1. Sprid ut salladen på ett fat.
2. Skär bort skalet på apelsinerna med en kniv. Skiva apelsinerna i tjocka skivor.
3. Sprid ut skivad apelsin, granatäppelkärnor, tranbär, russin och valnötter över salladen.
4. Blanda olivolja, riven ingefära, salt och peppar i en skål. Ringla över salladen och servera.

KLASSISKA JULBOLLAR MED FORMBAR FÄRS

8 portioner på en buffé

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt ströbröd

Förberedelse: Kan göras i förväg och frysas in

Vi kan inte sluta använda den formbara sojafärsen som flera märken nu har lanserat. En smidig genväg till klassiska julbollar. Kolla in vegomagasinet.se för ett par andra godingar gjorda på solrosfrön.

600 g formbar färs, t ex från Anamma, Vegme eller Naturli
1 gul lök, finhackad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl ströbröd
½ tsk mald kryddpeppar
1 krm mald vitpeppar
1 krm mald svartpeppar
½ tsk salt

1. Om du använder fryst färs så börjar du med att tina den.
2. Blanda färsen med övriga ingredienser. Här är händerna bäst.
3. Forma smeten till bollar och stek gyllene i generöst med olja eller mjölkfritt margarin.





Klassiska bollar

Veganska tofukorvar

Röd betssallad



Kryddig rödkål

Rörorda lingon

Palet grön grönkålspaj

Rödkål hör julen till och finns i många olika varianter



GALET GRÖN GRÖNKÅLSPAJ MED STEKTA PÄRON

8 portioner på en buffé 

Förberedelse: Kan göras i förväg och frysas in, men päronen steks samma dag

Den här pajen fullkomligt lyser upp med sin gröna färg. Du kan äta den som den är, men grönkål och söta päron går så himla bra ihop. Du kan även toppa den med grönkålschips för extra krisp.

1 ark kyld smördeg

Grönkålsfyllning

200 g fryst hackad grönkål

1 gul lök, finhackad

1 msk olivolja

150 g fast tofu, tärnad

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjök

2 dl smakrik mjölkfri ost

Topping

2 päron, i tunna klyftor

2 msk rostade pumpakärnor

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Rulla ut smördegen och pressa ner den i en pajform. Nagga med en gaffel.
3. Förgrädda pajskalet i 10 minuter tills det har fått fint med färg.

Grönkålsfyllning

1. Sänk värmen till 200 grader.
2. Tina den frysta grönkålen och krama ur så mycket vätska du kan.
3. Fräs grönkål och gul lök i olivoljan tills löken mjuknar.
4. Mixa grönkålsblandningen med tofu, grädde, mjölk och ost fint i en matberedare eller blender. Det ska bli en hyfsat slät smet.
5. Häll ner smeten i det förgräddade pajskalet och grädda allt i 40 minuter eller tills pajen har fått fint med färg. Ta ut pajen och låt den svalna något.

Topping

1. Stek päronklyftorna i lite olja eller mjölkfritt margarin tills de får ordentligt med färg.
2. Toppa grönkålspajen med stekta päron och rostade pumpakärnor.

RÅRÖRDA LINGON MED APELSIN

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras en vecka i förväg och förvaras i kylskåpet

Ett snabbt tillbehör som piffas upp med apelsin. Du kan även krydda upp lingonen med ½ tsk mald ingefära.

225 g frysta lingon

1 dl strösocker

1 apelsin, rivet skal

Blanda lingon, strösocker och rivet apelsinskal i en skål. Låt stå i minst 10 minuter innan servering.

KRYDDIG RÖDKÅL

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras i förväg och frysas in

Rödkål hör julen till och finns i många olika varianter. Här är en som är både söt och kryddig... och beroendeframkallande.

1 rödkålshuvud, ca 1 ½ kg

1 dl ljus sirap

½ dl svartvinbärssaft

2 dl vatten

½ dl rödvinsvinäger

1 tsk mald ingefära

2 lagerblad

5 kryddnejlikor

salt

svartpeppar

1. Strimla rödkålen fint med en osthyvel eller en vass kniv. Hoppa över roten.
2. Blanda kålen med övriga ingredienser i en gryta. Lägg på ett lock och sätt plattan på låg till medelhög värme. Låt kålen puttra på i 45-60 minuter. Rör runt då och då så att den inte bränner fast.





SAFFRANSCOUSCIOUS MED BRYSSELKÅL OCH DADLAR

8 portioner på en buffé 

För glutenfritt alternativ använd hirs i stället för couscous

Förberedelse: Couscousen kan kokas dagen innan, men sal-laden blandas bäst ihop samma dag

En saffransgul couscous livar upp och är ett lätt tillbehör till mycket annan tyngre mat.

8 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 paket saffran, 0,5 g
4 dl couscous
250 g brysselkål
1 rödlök, tunt skivad
8 dadlar, hackade
1 dl finhackad persilja
1 msk olivolja
salt
peppar

1. Koka upp vatten, buljongtärning och saffran i en kastrull. Ta kastrul-len från plattan.
2. Rör ner couscousen och låt den stå och svälla i 3-5 minuter. Fluffa upp couscousen med en gaffel.
3. Ansa brysselkålen och ta bort fula och skadade blad. Skiva sedan brysselkålen fint.
4. Koka upp vatten i en kastrull och låt den skivade brysselkålen sjuda i 2 minuter eller tills den är mjuk. Skölj i kallt vatten och låt rinna av.
5. Blanda ner brysselkål, rödlök, dadlar, persilja och olivolja i cous-cousen. Smaka av med salt och peppar.

JULIGA TOFURIBS

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras dagen innan och värmas på vid servering

Mmm... sött och kryddigt. Att göra "ribs" på tofu är en riktig kioskväl-tare. Det är även jättegott i mellandagarna på en macka tillsammans med den krämiga rotsellerisalladen.

600 g tofu

2 tsk lökpulver
1 tsk mald kryddpeppar
½ dl lönnsirap
½ dl tomatpuré
½ dl ljus sojasås
1 msk äppelcidervinäger
1 msk riven färsk ingefära
1 apelsin, rivet skal
salt

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär tofun i tjocka skivor. Lägg ner i en ugnform. Ställ in i ugnen i 15 minuter.

3. Rör ihop resterande ingredienser till en sås.
4. Ta ut tofun och blanda ner såsen (spara lite till servering). Vänd runt så att all tofu täcks. Ställ tillbaka i ugnen i 15 minuter eller tills allt har fått fint med färg. Pensla med den sparade såsen och servera.

KRÄMIG ROTSELLERISALLAD

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras dagen innan och förvaras i kylskåpet

Jag älskar rotsellerins jordiga, lite bittra smak som går jättebra ihop med fet majonnäs och sötsyrligt äpple.

250 g rotselleri
1 grönt äpple
1 dl äggfri majonnäs
1 msk dijonsenap
1 msk citronsaft, ca ½ citron
½ tsk salt
svartpeppar

1. Skala rotsellerin och riv den grovt på ett rivjärn. Riv även äpplet grovt.
2. Rör ihop majonnäs, dijonsenap, citronsaft, salt och peppar i en skål.
3. Vänd ner rotselleri och äpple i såsen.

SAFFRANSGRYTA

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras i förväg och frysas in

Grytor ser man inte på alla julbord, men den här har smak av både apelsin, kanel och saffran, så varför inte?

1 gul lök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd paprika, finhackad
½ färsk röd chili, finhackad
1 msk rapsolja
1 paket saffran, 0,5 g
½ tsk spiskummin
½ tsk mald kanel
½ dl tomatpuré
4 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 apelsin, rivet skal och saft
1 msk flytande grönsaksfond
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök, röd paprika och chili i rapsoljan tills löken mjuknar.
2. Rör ner saffran, spiskummin, kanel och tomatpuré. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på grädde, apelsinsaft och skal samt grönsaksfond. Låt allt koka upp och sedan puttra i fem minuter. Smaka av med salt och peppar.
4. Skölj kikärterna och vänd ner i grytan. Låt allt bli varmt.



Saffransgryta

Saffrans Couscous

Tuliga tofuribbs

Rotsellerisallad

VEGO i Gädda Janssen



Rostade rotfrukter



Rödkål hör julen till och finns i många olika varianter

VEGO:S BÄSTA JANSSON

8 portioner på en buffé 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt ströbröd

Förberedelse: Kan göras i förväg och frysas in

Vi har redan ett recept på en vegofierad Jansson på vegomagasinet.se, men här har vi tagit den ett steg till. Hemligheten är att mortla eller mixa ihop kapis, saltgurka och sojasås, vilket ger en lagom salt smak att krydda upp grädden med.

2 gula lökar, tunt skivade
2 msk mjölkfritt margarin
1 kg potatis
2 msk kapis, finhackad
2 msk saltgurka, finhackad
1 msk ljus sojasås
½ tsk mald kryddpeppar
1 krm mald kanel
½ tsk salt
7 ½ dl grädd, t ex havre- eller sojagrädd
½ dl ströbröd
3 msk mjölkfritt margarin

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs den gula löken i margarinet tills den mjuknar och blir lätt transparent.
3. Strimla potatisen fint och blanda med löken i en gratängform.
4. Mortla kapis och saltgurka till en puré. Du kan även mixa ihop det med en stavmixer. Blanda ner sojasås, kryddpeppar, kanel och salt. Det ska bli en så slät puré som möjligt.
5. Blanda purén med potatisen och löken. Håll över grädden.
6. Strö över ströbrödet och klicka på margarinet.
7. Gratinerar din Jansson i 60 minuter tills den har fått fint med färg.

ROSTADE ROTFRUKTER MED TIMJAN OCH RÖKIG SVAMP

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras dagen innan och förvaras i kylskåpet

Rotfrukter blir härligt söta i smaken när de rostas länge. De ska verkligen mjukna och få ordentligt med färg. Här toppas de med rökgig svamp som passar jättebra ihop med sötman.

200 g morötter
200 g palsternacka
400 g rotselleri
2 msk olivolja
2 tsk torkad timjan
salt, svartpeppar

Rökgig svamp

200 g blandad svamp, t ex champinjoner, ostronskivling och kantareller

2 msk rapsolja
1 msk ljus sojasås
½ tsk liquid smoke
salt

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala rotfrukterna och skär i bitar. De ska vara ungefär lika stora.
3. Blanda rotfrukterna med olivolja, timjan, salt och peppar på en plåt. Rosta i ugnen i 20-30 minuter eller tills de har mjuknat och fått ordentligt med färg.
4. Ta ut och håll över på ett fat. Toppa med den rökiga svampen.

Rökgig svamp

1. Skiva svampen och stek den i en torr stekpanna tills den har släppt sin vätska.
2. Tillsätt rapsoljan och fortsätt steka tills svampen får ordentligt med färg och blir lätt knaprig.
3. Håll på ljus sojasås och liquid smoke och låt koka in. Smaka av med salt.

KNAPRIGA SVAMPBOLLAR MED SALVIA

8 portioner på en buffé 

För glutenfritt alternativ använd glutenfria brödsmlur

Förberedelse: Kan göras i förväg och frysas in

De här svampbollarna håller ihop med hjälp av kokt råris, men även psylliumhusk. De är fylliga och mustiga i smaken och kommer garanterat att bli en favorit.

1 dl råris
1 dl gröna linser
250 g champinjoner
2 msk rapsolja
1 gul lök, finhackad
1 msk psylliumhusk
2 dl brödsmlur
2 msk finhackad salvia
1 tsk salt
svartpeppar

1. Koka riset och linserna enligt anvisningarna på respektive förpackning.
2. Mixa champinjoner i en matberedare eller hacka fint för hand. Fräs champinjonhacket i oljan tills det har släppt sin vätska och minskat i volym.
3. Tillsätt den gula löken och låt fräsa med tills även den mjuknar.
4. Håll ner råris, linser, svampmix, psylliumhusk, brödsmlur, salvia, salt och peppar i en matberedare. Mixa till en fin färs. Låt färsen stå och svälla i 15 minuter.
5. Rulla smeten till bollar och stek gyllene i olja eller mjölkfritt margarin.

Pst... psylliumhusk är finmalt skal från psylliumfröet. Ett populärt märke är Fiberhusk. Du hittar psylliumhusk i bakhyllan, glutenfria hyllan eller på hälsokosten.





Auberginesill har blivit lite av en klassiker och den går att variera i det oändliga



LINSPATÉ MED SVAMP

8 portioner på en buffé

Förberedelse: Kan göras fem dagar i förväg och förvaras i kylskåpet

Okej, linspatéer med svamp i olika former är ett måste för mig. Den här är jättegod på en bit grovt bröd, toppad med rödbetssallad.

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
50 g shiitakesvamp, skivad
2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
1 msk ljus sojasås
1 msk vit misopasta
½ tsk strösocker
1 lagerblad
1 msk finhackad rosmarin
1 dl rostade valnötter, finhackade
2 dl kokta gröna linser, ca ¾ dl torkade
salt
vitpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök och shiitakesvamp i oljan tills allt mjuknar.
2. Rör ner balsamvinäger, sojasås, misopasta, strösocker och lagerblad. Rör runt tills all vätska har kokat in. Lyft bort lagerbladet.
3. Häll ner svamp- och lökröran, finhackad rosmarin, valnötter och kokta linser i en matberedare. Mixa till en fin puré. Smaka av med salt och peppar.

MOROTSPATÉ MED SAFFRAN

8 portioner på en buffé

Förberedelse: Kan göras fem dagar i förväg och förvaras i kylskåpet

Snacka om att lysa upp på bordet. Paté äter man kanske inte så ofta, man glömmer till och med bort hur gott och enkelt det är.

250 g morötter
½ paket saffran, 0,25 g
½ dl varmt vatten
2 msk rapsolja
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk torkad timjan
200 g fast tofu, tärnad
1 tsk salt
svartpeppar

1. Dela morötterna i bitar och koka mjuka i en kastrull.
2. Rör ut saffranen i det varma vattnet.
3. Häll ner morötterna tillsammans med övriga ingredienser i en matberedare. Mixa ihop till en fin smet.
4. Sätt ugnen på 175 grader.
5. Pressa ner patésmeten i en oljad porslins- eller glasform. Baka i ugnen i 45 minuter.
6. Ta ut formen och låt den svalna helt i kylskåpet. Vänd upp patén på ett fat och servera.

ÖRT- OCH PEPPARROTS-AUBERGINE

8 portioner på en buffé

Förberedelse: Kan göras fem dagar i förväg och förvaras i kylskåpet

"Auberginesill" har blivit lite av en klassiker och den går att variera i det oändliga. Här har jag blandat den med en krämig sås gjord på palsternackor och örter. Bjud gästerna och se om de kan gissa rotfrukten.

300 g aubergine
2 dl strösocker
1 dl ättikspirt (12 %)
3 dl vatten
3 kryddpepparkorn
1 lagerblad

Ört- och pepparrotssås

200 g kokta skalade palsternackor
½ dl rapsolja
1 dl vatten
1 kruk persilja, finhackad
1 kruk basilika, finhackad
1 msk riven pepparrot
1 vitlöksklyfta, riven
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

1. Skala auberginen och skär den i centimetertjocka skivor. Skär skivorna i mindre bitar, ca 2 x 3 cm. Lägg ner i en glasburk.
2. Koka upp strösocker, ättikspirt, vatten och kryddor i en kastrull. Häll lagen över auberginen. Låt svalna i rumstemperatur. Låt stå i kylen över natten.

Ört- och pepparrotssås

1. Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät sås.
2. Häll av lagen från auberginen och krama ur auberginen lätt. Vänd ner i såsen.





Morotspaté

Linspaté



Morötter i senapsdressing

Dillig zucchini

Rökig morot

Ört- och pepparrotsaubergine

Alla veggosar lägger in aubergine på julen, men jag brukar även använda mig av zucchini



RÖKIG MOROT MED TÅNGKAVIAR

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras dagen innan och förvaras i kylskåpet

Moroten går verkligen att variera i det oändliga, det ser man inte minst på det här julbordet. Här får den ligga i en rökig marinad och får även en touch av hav med dill och tångkaviar. Även gott på en macka med färskost och rödlök.

3 morötter
1 msk rapsolja
½ tsk vitvinsvinäger
2 tsk liquid smoke
½ tsk salt
2 msk finhackad dill
2 msk svart tångkaviar

1. Koka morötterna mjuka i en kastrull. Ta upp och låt svalna något.
2. Skiva morötterna tunt på längden med en vass kniv. Lägg ner i en skål.
3. Blanda rapsolja, vitvinsvinäger, liquid smoke och salt i en skål. Vänd ner bland morötterna. Låt stå och marinera i minst 30 minuter, helst över natten.
4. Lägg upp de rökiga morötterna på ett fat och dekorera med dill och tångkaviar.

MORÖTTER I SENAPSDRESSING

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras dagen innan

Jag måste få in smaken av senap någonstans på julbordet. Vanligtvis brukar jag ha en "vegosill" med senap (recept på vegomagasinet.se), men i år testar jag den här morotssalladen med en krämig senapsdressing.

300 g morötter

Senapsdressing

1 msk äppelcidervinäger
1 msk grov senap
1 msk lönnssirap

½ dl olivolja
1 tsk torkad rosmarin
½ tsk salt
svartpeppar

1. Strimla morötterna på längden med en potatisskalare eller mandolin.
2. Vispa ihop äppelcidervinäger, grov senap och lönnssirap i en skål. Vispa nu ner lite olja i taget tills du har en homogen dressing.
3. Smaksätt dressingen med rosmarin, salt och peppar.
4. Blanda dressingen med morötterna.

DILLIG ZUCCHINI

8 portioner på en buffé  

Förberedelse: Kan göras fem dagar i förväg och förvaras i kylskåpet

Alla veggosar lägger in aubergine på julen, men jag brukar även använda mig av zucchini. Den är något fastare i konsistensen vilket jag gillar. Och så passar den toppen ihop med dill.

1 zucchini à 200 g

Dilldressing

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ dl äggfri majonnäs
½ dl finhackad gräslök
½ dl finhackad dill
1 tsk mortlade dillfrön
½ tsk salt

1. Skär zucchini i 5 mm tjocka skivor. Dela dem i halvmånar.
2. Sjud zucchini i lättsaltat vatten i några minuter tills den mjuknar. Skölj i kallt vatten och låt rinna av.
3. Rör ihop samtliga ingredienser till dressing i en skål. Vänd ner zucchini och låt stå i minst 30 minuter före servering.





Ris à la Malta är den klassiska avslutningen, men den kan ofta kännas lite väl tung efter ett dignande julbord

LINGONPÄRON MED EGEN MANDELMJÖLK

8 portioner på en buffé

Förberedelse: Päronen kan göras två veckor i förväg och förvaras i kylskåpet och mandelmjölken håller i några dagar

Ja, Ris à la Malta är den klassiska avslutningen, men den kan ofta kännas lite väl tung efter ett dignande julbord. Då passar lingonpäron med mandelmjolk perfekt. Du kan köpa färdig mandelmjolk, men inget slår hemmagjord.

Lingonpäron

225 g frysta lingon
2 dl strösocker
3 dl vatten
1 citron, saften
6 päron

Egen mandelmjolk

2 dl mandlar
8 dl vatten
½ tsk vaniljpulver
några droppar bittermandelarom

Lingonpäron

1. Koka upp lingon, strösocker, vatten och citronsaft i en kastrull. Låt sjuda i fem minuter.
2. Skala päronen och lägg ner i lingonkoket. Låt sjuda tills de är mjuka, ca 20 minuter.
3. Häll över päronen och lingonlagen i en glasburk. Låt svalna helt i kylskåpet.
4. Servera tillsammans med egen mandelmjolk och mandelflarnen på sida XX.

Egen mandelmjolk

1. Blötlägg mandlarna i minst åtta timmar, helst över natten.
2. Häll ner mandlarna i en blender tillsammans med 8 dl vatten. Mixa så fint det går.
3. Sila mandelmjölken genom en nötmjolkspåse eller annan finmaskig sil.
4. Smaksätt mjölken med vaniljpulver och bittermandelarom.

SAFFRANSBRÖDPUDDING MED LINGONGRÄDDE

8 portioner på en buffé

Förberedelse: Kan göras dagen innan och värmas på

Bröduppuding är den klassiska efterrätten gjord på bröd- och kakrester. Hur smart är det då inte att samla ihop julens saffransbröd i den här glimrande desserten? Jättegod med lingongradden till, eller om du hellre smaksätter gradden med mandellikör.

1 liter tärnade lussebullar eller saffranslängder
2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjolk
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl lönnsirap eller strösocker
1 msk majsstärkelse
2 tsk vaniljsocker

Lingongrädde

2 dl vispgrädde, t ex Alpro Cuisine vispbar
1 tsk vaniljsocker
1 dl lingonsylt

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Häll ner lussebullstärningarna i en ugnform.
3. Vispa ihop resterande ingredienser i en skål. Häll blandningen över brödtärningarna och pressa till så att de täcks. Låt stå och suga åt sig i 10 minuter.
4. Grädda bröduppuding i 20 minuter eller tills den har fått fint med färg.
5. Ta ut och servera tillsammans med vispad grädde eller glass.

Lingongrädde

1. Vispa grädde och vaniljsocker fast och fluffigt. Om du använder Alpro Cuisine vispbar kan du tillsätta några droppar vitvinsvinäger för att den ska bli ännu fastare.
2. Vänd ner lingonsylten.





Saffransbrödpudding med lingongrädde

A close-up of a blue ceramic plate with a gold rim. On the plate is a portion of saffron bread pudding, which is golden-brown and crumbly. It is topped with a dollop of white cream and several bright red lingonberries. A silver spoon is placed next to the pudding, with a few berries on it.



Lingonpäron med egen mandelmjölk

A blue ceramic bowl with a gold rim, filled with white almond milk. Two lingon pears are in the bowl; one is whole and red, and the other is sliced in half, showing a yellow-orange interior. A cinnamon stick is tucked behind the pears. In the bottom left corner, there is a small sprig of green leaves with small pinkish berries.

Yi
pin

Alspånsrökt
tofuskinka

klassisk
inlagd tofusill

Julhälsningar från tofufabriken i Vallentuna



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

yipin.se
#tofufabriken



DET VEGANSKA KÖKET

- den nya matbibeln

I min nya bok *Det veganska köket* har jag försökt samla allt som det växtbaserade köket har att erbjuda. Det är 1700 recept samlat på 656 sidor, som kommer att förändra världen. Pompöst? Nej, bara jättegott och en bok som alla borde äga.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

JAG DRIVS HELA tiden av att sprida så mycket grön inspiration som möjligt och få allt fler att skära ner på animalier och i stället smaska på kalasgod vegetarisk mat. Därför letar jag också hela tiden efter tomrum att fylla. Vad är det som saknas på marknaden som jag kan bidra med? En vegansk matbibel! En fullkomligt komplett grundkokbok för det växtbaserade köket. Så jag satte i gång och började skriva den. Och den har tagit tid, flera år närmare bestämt. Det har varit ett brutalt stort arbete och jag är så himla stolt över resultatet. Målet var att blanda grundrecept på allt möjligt, men även att ta

ut svängarna och nörda ner sig då och då. Att hålla recepten enkla och överkomliga, men blanda upp med lite mer komplicerade grejer för de som gillar utmaningar. Att visa på nya sätt att använda råvaror och verkligen få fram bredden i det växtbaserade köket. Och att sedan illustrera allt till max, så att folk (speciellt nya nyfikna personer), kan se bilder på den här nya spännande maten som de snart ska falla pladask för. Ja, den här boken har närmare 700 bilder för att malligt visa upp allt gott som finns att njuta av.

Så vad är då målet? Mitt mål är att det här ska bli den nya tidens matbibel. Den som

står i alla kök, söndertummad, kladdig och välanvänd. Den ska lägga grunden för kommande generationers matlagning och cementera det växtbaserade köket som en självklar del av folks vardag. Låter det lite väl högtravande? Nej, lite kaxig måste jag väl få vara efter det här mastodontjobbet.

Jag tycker att du ska köpa den här boken för att få ta del av allt från pasta, soppor, sallader, grytor och gratänger till fermenterat, baljväxter, bakning, grönsaker och en massa annat. Den är även en perfekt present till familj och vänner som har börjat intressera sig för ett grönare kök.



GULASCHSOPPA

4 portioner  

Det här är en klassisk ungersk soppa som värmer på alla bra ställen. Den är inte het, men har en fyllig smak av paprika och tomat. Godast är den med en klick yoghurt och ett gott bröd till.

600 g färs, t ex soja-, tempeh-, seitan- eller linsfärs

2 gula lökar, finhackade

2 vitlöksklyftor, finhackade

2 msk olivolja

1 palsternacka, fint tärnad

2 morötter, fint tärnade

3 potatisar, fint tärnade

2 gröna paprikor, hackade

2 msk tomatpuré

1 burk krossade tomater à 400 ml

1 msk paprikapulver

1 tsk mald kummin

2 lagerblad

5 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

salt

svartpeppar

1. Fräs färs, gul lök och vitlöksklyftor i oljan tills löken mjuknar och får lätt med färg.

2. Blanda ner palsternacka, morötter, potatis, paprika, tomatpuré, krossade tomater, paprikapulver, kummin, lagerblad, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd.

3. Smaka av med salt och peppar.

CITRONPASTA MED ROSTADE GRÖNSAKER

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Krämighet kan man få till på många sätt och här är det vita bönor som mixas till en puré tillsammans med ljuvlig citron. Som gjort för timjan-rostade grönsaker.

pasta för 4 personer

Rostade grönsaker

1 rödlök, i tunna klyftor
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 zucchini à 300 g, hackad

1 röd paprika, hackad
250 g cocktailtomater, halverade
2 msk olivolja
1 tsk torkad timjan
½ tsk salt
svartpeppar

Citronsås

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 dl pastavatten
1 citron, rivet skal och saft
2 msk olivolja
½ tsk salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Rostade grönsaker

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda ihop samtliga ingredienser i en ugnform. Rosta i ugnen i 25-30 minuter eller tills grönsakerna har fått ordentligt med färg och mjuknat.

Citronsås

1. Skölj bönorna och mixa ihop med pastavatten, rivet citronskal, citronsaft, olivolja, salt och peppar. Blanda med pastan.
2. Servera citronpastan tillsammans med de rostade grönsakerna.



TOFU TIKKA MASALA**4 portioner**  

Ännu en indisk klassiker, men de gör sig ju också så himla bra i vegotappning. Tikka masala kan göras på hur många olika sätt som helst, både riktigt tidskrävande saker till väldigt enkla rätter som den här. Maximalt med smak på minimalt med tid!

400 g fast tofu, tärnad
½ blomkålshuvud, i buketter
1 röd paprika, hackad
2 msk rapsolja

Sås

1 gul lök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
2 msk rapsolja
2 msk riven färsk ingefära
1 msk garam masala, köpt eller egen på sida XX
1 msk gul curry
1 msk mald spiskummin
1 tsk gurkmeja
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-, havre- eller cashewyoghurt
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 tsk salt

Till servering

kokt jasminris
färsk koriander
lime, i klyftor

Fräs tofu, blomkål och röd paprika i oljan tills allt har fått fint med färg. Lägg över på en tallrik så länge.

Sås

1. Fräs gul lök och vitlök i rapsoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner ingefära, garam masala, curry, spiskummin och gurkmeja. Låt fräsa med i en minut.
3. Rör nu ner yoghurt och krossade tomater. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
4. Mixa allt slätt i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt.
5. Vänd ner tofun och grönsakerna i såsen. Servera tillsammans med ris, koriander och lime.

*Köp boken!
Boken går enklast
att få tag på via
nätbokhandlar som
Addlibris och Bokus.*



Det veganska köket (Vegoriket) är skriven av VEGO:s grundare Mattias Kristiansson och är en komplett guide till det växtbaserade köket. Här finns 1 700 recept fördelade på 656 sidor och 32 kapitel.



SVARTA BELUGABURGARE

4 portioner 

En riktigt svart burgare med både svarta belugalinser, svarta bönor och svart ris. De blir inte bara ruskigt snygga utan får också ett väldigt trevligt tuggmotstånd. Du kan både göra hamburgare av smeten eller rulla den till bollar.

- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd paprika, finhackad
- 1 msk olivolja
- 1 dl rostade solrosfrön
- 1 ½ dl kokta belugalinser

- 1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
- 3 dl kokt svart ris eller råris
- 1 dl pankoströbröd
- 2 tsk chipotlepasta
- ½ tsk liquid smoke
- 1 tsk salt
- svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök och paprika i olivoljan tills allt har mjuknat och löken har blivit lätt transparent.
2. Mixa solrosfröna fint i en matberedare.
3. Håll ner samtliga ingredienser i matberedaren och mixa ihop till en hyfsat slät smet.
4. Forma smeten till biffar och stek gyllene i lite olja.

ZUCCHINIGRATÄNG MED LINSER

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfria brödsmlur

Den här gratängen är så lugnande på något sätt, med sin krämiga purjolök och zucchini. Jag älskar verkligen bubblande gratänger under ett frasigt täcke.

- 1 ½ dl torkade röda linser
- 2 purjolökar, sköljda och tunt skivade
- 1 kg zucchini, i centimeterstora tärningar
- ½ dl olivolja
- 2 msk vetemjöl
- 2 ½ dl grädde, t ex havre-, soja- eller cashewgrädde
- 2 dl brödsmlur

riven muskotnöt

1 tsk salt

vitpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Fräs purjolök och zucchini i olivoljan tills allt har mjuknat och börjar få lite färg.
4. Strö över vetemjålet och blanda runt.
5. Rör ner lite grädde i taget och låt allt puttra på i två minuter så att stuvningen tjocknar.
6. Smaka av med riven muskotnöt, salt och peppar.
7. Skrapa ner allt i en gratängform och strö över brödsmlurorna. Ringla över lite olivolja. Gratinera i 15-20 minuter eller tills brödsmlurorna har fått fint med färg.





1700
växtbaserade
recept

DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska
köket, framtagen av VEGOs chefredaktör
Mattias Kristiansson.

Köp den på Adlibris och Bokus.

RAWCHOKLAD- FABRIKEN



Stenmald choklad,
tillverkad på orostad kakao
med kärlek från Arvika.

Nu med tre nya smaker:
Kaffe
Chili
Original 83%

Perfekt inför Jul!



VÅR CHOKLAD
ÄR ALLTID

EKOLOGISK · VEGANSK · RAW
NÖTFRI · MJÖLKFRI · SOJAFRI · GLUTENFRI

JAG ÖNSKAR MIG EN...

Listan på julklappar att önska sig och ge bort till andra kan göras lång. Här är en blandning av produkter för den gröna och medvetna blandat med prylar för en tvättakta matnörd. För ja, vi tänker att du precis som vi är en perfekt blandning av de två.



I en perfekt värld: Vitamix

Ja, den är svindyr, men åh så bra. Har du varit riktigt snäll så kanske tomten också är snäll, eller så är det här din julklapp till dig själv. En riktigt kraftfull mixer som mixar nötter till såser och gör sammetslena smoothies. Du kan även laga varm soppa direkt i behållaren. En Vitamix Ascent Blender kostar 6 499 kr på **Cervera**.



Evig grön accessoarer

Evig grön tillverkar medvetna och veganska klockor och armband. Tidlös lyx i kombination med hållbarhet. Ett vackert armbandsur kostar 3 200 kr och ett fint armband med "Vegan" på kostar 450 kr. Du kan köpa båda på **eviggron.com**



Snygga väskor från Gaston Luga

Den här väskan triggas "måste ha"-begäret. Faktum är att alla väskor och plånböcker från Gaston Luga är så fina att vi vill ha alla. Och veganska så klart! Den här väskan heter Clässic i Navy Brown och kostar 1 299 kr på **gastonluga.com**

Jultröjan nr 1

Hur... fin... är inte den här? Det har trendat det senaste åren med "fula jultröjor", men den här är bara fantastisk med trycket "Friends not food". En garanterad snackis runt julbordet. Tröjan kostar 499 kr på **jultrojbutiken.se**



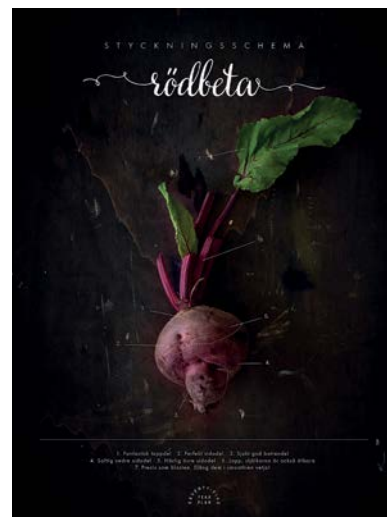
Kryddkvarn

Okej, det är en kaffekvarn från Bodum, men vi använder den även som en effektiv kryddkvarn för att mala allt från kardemumma och hel spiskummin till torkad ingefära och senapsfrön. Kostar 399 kr på **bagarenochkocken.se**



Ha koll!

En kökstermometer bör alla ha. Det är så smidigt när du vill testa temperaturen på oljan vid fritering, när du gör julgodis eller vill kolla innertemperaturen på ditt bröd. Och du behöver inte lägga ut en förmögenhet. Den här kostar 149 kr på **Kjell & Company**.



Vegetariska styckschemat

Emma Andersson designar en rad fina posters, men det här är vår klara favorit: Ett vegetariskt styckschema av en rödbeta! Kostar 275 kr och kan köpas på **seventyfiveyearplan.com**



Pastaset för pastanörden

Det är riktigt kul att göra egen pasta och med det här setet kan du göra bandpasta i olika former, gnocchi, makaroner och fylld pasta som ravioli. Superkul! Som vuxendagis för matälskaren. Setet kostar 499 kr på **bagarenochkocken.se**



Simple Feast – nu i Sverige!

Den danska succén Simple Feast är nu här. Well, i Stockholm i alla fall. Deras tjänst gör det enkelt för folk att äta ekologiskt, hållbart och växtbaserat. Simple Feast är boxar innehållandes tre måltider. Alla ingredienser är redo att serveras inom 10 minuter. En perfekt julklapp till den som är ny på det här med vegokäk. Läs mer på **food.simplefeast.com**

Förändra världen ett russin i taget



ALLTID
EKO

Våra russin är inte vilka russin som helst. De är ekologiskt odlade och har torkats i solen för att få extra sötna och god smak. För varje paket russin du köper så bidrar du till Happy Village, ett helt unikt projekt som innebär att vi hjälper hela byar att ställa om till att odla ekologiskt. På så sätt kan dina russin bidra till en bättre värld – hektar för hektar. Julens recept på lussekatter, mjuk pepparkaka och vörtbröd hittar du på saltakvarn.se



SALTÅ KVARN
Laga en bättre värld

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

OCH 225 ML KALLPRESSAD KOKOSOLJA

47⁹⁰
ca /st



Vi på Kung Markatta kämpar för mycket mer än bara ekologi, smak och kvalitet. Riktigt god mat handlar också om riktigt gott samvete. Därför jobbar vi med en rad märkningar som tar ansvar för hela produktionskedjan. På kungmarkatta.se kan du läsa mer om vår kamp för en godare värld.



Våra produkter bär en eller flera av dessa märkningar.

A portrait of Clara Henry, a young woman with wavy brown hair, smiling and wearing a grey Levi's t-shirt and large green tassel earrings. The background is white with a red, paint-splattered border.

Veganen Clara Henry

KROSSAR PATRIARKATET

Hon är 24 år, men har hunnit mer än andra har gjort under ett helt liv. I höst har hon ett späckat schema: humorserie på SVT Play, boksläpp och programledare. Som en av Nordens största youtubers spelar det hon gör roll. Tack och lov.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: MAGNUS RAGNVID

Det är oartigt att prata om folks ålder, så vi släpper det. Alldeles strax. Men hur man kan hinna med så mycket som Clara Henry har gjort på så kort tid och ändå se så pigg ut är oförklarligt.

Hon är en av Nordens största youtubers med fler än 400 000 följare. Hon ledde Melodifestivalen 2017. Hon har lett Guldtuben-galan två gånger. Hon har varit sommarvärd i P1:s Sommar. Hon kom ut med sin första bok *Ja jag har mens, hurså? år 2015*.

I höst släpper hon sin andra bok *Mot framtiden: en simpel guide till att krossa patriarkatet* (Bonnier Fakta) och är aktuell med en egen humorserie på SVT Play, *Sjukt oklar*.

- Det kändes helt enkelt tomt att inte ha något att skriva på efter mensboken, säger Clara Henry och hugger in på den veganska lunchtallrik hon precis har beställt in.

DET ÄR VARMT, en av de där riktigt varma höstdagarna, men Clara har ändå på sig en tjock rutig kappa. Den åker av nästan direkt

och hamnar på stolen bredvid henne. Hon har gått väldigt fort till restaurangen där vi stämt träff. Så fort att hon gått förbi restaurangen av bara farten, insett att hon gått för långt och är sen, tvingats vända och gå tillbaka. Ännu fortare.

Hon är duktig på att uttrycka sig och när hon startade sin videoblogg på Youtube år 2011 blev hon snabbt legendarisk, kanske framför allt bland Sveriges unga kvinnor och tjejer. Många blev inspirerade av henne och hittade mod att våga vara sig själva, eftersom Clara sa saker som många tänkte, men som ingen sa. Nu finns det inte längre tid för något bloggande eller några nya inlägg på Youtube, för hon har hittat andra sätt att uttrycka sig på.

I sin Youtube-kanal pratade hon ofta, men långt ifrån alltid, om mens, och fick unga tjejer att sluta skämmas över att de en vecka i månaden under extremt många år i livet faktiskt har mens. Den bok som hon släppte på samma ämne har idag översatts till åtta språk. Det fanns alldeles uppenbart ett

behov av denna insikt även utanför Sveriges gränser.

Att nästa bok skulle handla om feminism var egentligen givet.

- Jag åt lunch med förlaget för att diskutera en uppföljare till mensboken. Det fanns ett enda tänkbart ämne och det var feminism och jämlikhet. Eftersom jag hade två månader ledigt var det bara att sätta i gång, konstaterar hon. Boken behövs, säger hon i nästa andetag. Och att krossa patriarkatet innebär naturligtvis inte att man ska utrota männen. Nej, det handlar om att skapa en jämställd värld, där män och kvinnor är lika mycket värda.

- I Sverige har vi till exempel jätteproblem med våld mot kvinnor. Förlossningsavdelning efter förlossningsavdelning slås igen. Kvinnlig smärta och kvinnosjukdomar tas inte på allvar. Vi kvinnor blir inte lyssnade på och våra idéer förminskas, säger hon.

Precis när hon hade börjat skriva boken briserade #metoo-debatten över Sverige och världen och behovet av en bok om

CLARA HENRY
Ålder: 24 år

Familj: Pojkvän, föräldrar och två yngre syskon.
Bor: Stockholm, men kommer alltid att vara göteborgare.
Gör: Författare, föreläsare, skådespelare och programledare.
Aktuell med: Boken *Mot framtiden: en simpel guide till att krossa patriarkatet* (Bonnier Fakta) och humorserien *Sjukt oklar* på SVT Play. Hon syns också i *Bäst i test*.



**SLOWCOOKER 4,7 L
MED TIMER** Crockpot,
699:- (899:-)



TALLRIK FLAT 27 CM
Rörstrand, Swedish Grace,
159:- (219:-)



**WHISKYSET
KARAFF + 6 GLAS**
Table Top Stories, Rumours,
599:-



LJUSTAKE 2-PACK
Orrefors, Carat,
999:- (1899:-)



VINGLAS 33 CL 4-PACK
littala, Essence,
449:- (636:-)

Klappar som håller!

Osäker på vad du ska ge till svågern du knappt har träffat eller den kräsna systerdottern? Satsa på någon av våra mest populära produkter – smarta, användbara och klassiska klappar som passar de flesta.



BRÖDROST Dualit, 1399:-



BESTICKSET 48 DELAR
Anders Petter, Viken,
999:- (1999:-)



GJUTJÄRNSGRYTA 4,4 L
Anders Petter, 899:-



KNIVSET 5 DELAR
Anders Petter,
NYTT LÄGRE PRIS! 999:-
(tidigare pris 1995:-)



LJUSSTAKE
Skultuna, Lily, Mässing
899:-

Fler
julkappstips
hittar du på
cervera.se

Cervera

Clara Henrys senaste bok heter
*Mot framtiden: en simpel guide
till att krossa patriarkatet*
(Bonnier Fakta).



patriarkatet, för en jämställd värld, blev än tydligare.

- För mig är feminism väldigt enkelt. Det är ingen partipolitisk fråga. Det är en politisk fråga som angår alla. Feminism är jämlikhet och vi lever inte i en värld som är jämlik idag. Det handlar om grundläggande respekt och rättigheter.

CLARA ÄR EN mästarinna på att uttrycka allvarliga åsikter på ett humoristiskt sätt. Kanske är det nödvändigt, kanske blir det för smärtsamt och svart annars. Klart är att det blir oändligt mycket enklare att ta till sig budskapet när det levereras på Clara Henry-vis. Själv skriver hon i boken att vi alla "kan ha nytta av några handfasta tips i krossandet av patriarkatet, lifehacks för att leva i en värld där några av oss behöver kötta betydligt hårdare än andra för att komma lika långt. Eller bara en överlevnadsguide till att orka med - att palla hantera vardagssexism i skolan och på jobbet, att stå på sig när en blir förminskad till kroppsdelar eller "catcalled" på gatan, att klara av en vardag som trött feminist utan att tappa hoppet."

- Jag försöker beskriva samhället som det ser ut. Jag vill visa vad vi, både kvinnor och män, aktivt kan göra. Det här är ju en fråga som angår både män och kvinnor, säger hon.

Hon insåg tidigt att humor var en form av bränsle för henne. Något som höll henne flytande och fick henne att orka lite till. För redan som ung var hon en person som hördes och som kämpade hårt för att göra världen lite bättre.

- Jag är så glad att jag inte är 16 längre! Jag hade en jobbig högstadietid. Jag var duktig flicka och stressade hela tiden.

Under hela sommaren har hon spelat i den situationskomedi, Sjukt oklar, som hon

"Jag vill visa vad vi, både kvinnor och män, aktivt kan göra. Det här är ju en fråga som angår både män och kvinnor"

både har skrivit manus till och medverkar i. Hennes förra agent kom på idén och tillsammans började de mejsla ut handlingen.

- Serien handlar om vad man skulle göra om man fick en andra chans och visar 24-åriga Ellen som redan har gått ettan på gymnasiet, hoppat av och dragit till Bali, men som sedan kommer hem, förfalskar sin identitet, låtsas vara 16 och går om. Men så kommer hennes förra tjej Vera in som lärare på skolan, berättar Clara.

Du tyckte själv att det var jobbigt att vara 16. Vad skulle du göra om du fick en andra chans?

Clara skrattar.

- Jag skulle nog göra samma sak som jag gjorde när jag hade den första chansen...

OCH DET VERKAR ju onekligen vara ett vinnande koncept. Clara Henry växte upp med sina föräldrar och två yngre syskon i Landvetter utanför Göteborg. Hon började blogga redan som 12-åring, blev ungdomsreporter på Göteborgs-Posten och fick jobb på kanal 5 när hon var 19. Då packade hon sina saker och flyttade från hemstaden till Stockholm, där hon inledningsvis fick låna chefs lägenhet, tills hon råkade paja spisen.

- Jag flyttade upp till Stockholm mitt i sommaren och kände ingen. Jag var superensam i två månader. Det var hemskt. I

vanliga fall har jag inget emot att vara själv, men när självheten går över till ensamhet, då blir det jobbigt.

Men Clara gav sig inte. Hon hade bestämt sig, bet ihop och började hitta ett socialt sammanhang också utanför Göteborg. Idag trivs hon, även om hon alltid kommer att känna sig som en göteborgare.

Växtbaserat har hon ätit i flera år, och även om hennes kille äter kött lagar de bara vegetariskt där hemma.

- Jag blev vegetarian när jag var 14. Min farmor dog då, och det fick mig att inse att livet är för kort för att äta kött, förklarar hon.

Då, för tio år sedan, var det inte alls lika enkelt att äta växtbaserat som idag. Hon minns fortfarande sin första gröna måltid.

- Vi skulle äta hamburgare hemma. Så jag fick äta bröd, grönsallad och ketchup.

Den närmaste framtiden kommer hon att ägna åt att spela in nya avsnitt av Sjukt oklar. Hon kommer också att vara med i Bäst i test.

Clara är även en rutinerad föreläsare och kommer att prata patriarkat och jämlikhet på många ställen runt om i Sverige.

Berätta vad du ser för samhälle i stället för ett patriarkat?

- Ett drömsamhälle där alla är snälla mot varandra. Naivt, jag vet. Men jag är optimist och tror att vi är på väg mot en ljusare framtid.

Det här är ingen kändis

Det här är Francisco Gómez, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom dessa två viner. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är vinerna ekologiska, biodynamiska och veganska. Och de kostar 79 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gómez
Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gómez

Region:
DO Alicante,
Spanien



Alkohol kan skada din hälsa

YOTAM OTTOLENGHI

kungen av gröna smaker

Yotam Ottolenghis recept är så mycket: Njutning och nyttighet. En orgie i färg och smaker. Ofta kräver de även både tid och en lång lista intressanta ingredienser. Men inte nu längre! I sin nya kokbok *Simple* fokuserar han på enkla recept men med samma spännande matfilosofi.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG RECEPT: YOTAM OTTOLENGHI FOTO: JONATHAN LOVEKIN

DET ÄR INTENSIVA dagar för Yotam Ottolenghi. Han är uppbokad från ottan till sena kvällen, men framstår konstigt nog ändå som lugnet och vänligheten själv. Det är pressdagar för hans nya bok. Och den kommer med stor sannolikhet att bli en kioskvältare, precis som hans andra kokböcker. Yotam Ottolenghi har nämligen en förmåga att förvandla allt han rör vid till succé, och i matkretsar har begreppet Ottolenghi-effekten länge diskuterats. En effekt som blir glasklar när en stor tidning som brittiska The Guardian publicerar hans recept. Då vet utgivaren redan i förväg att försäljningen av just det numret kommer att öka rejält, och därför trycks extra många lösnummer.

Själv verkar han ta det med ro och skrattar bara när jag tar upp ämnet. Mannen som har rykte om sig att vara den som har fått världen att älska grönsaker (!) vill helst prata råvaror och tillagning och menar att det inte finns så mycket att tillägga om honom som person.

- Egentligen drömde jag om att bli journalist. Jag studerade litteratur och filosofi på universitetet i Tel Aviv. Men när jag hade tagit min examen och fått inblick i journalistyrket insåg jag att jag inte blev tillfredsställd av det. Det var inte det jag ville göra resten av livet.

SÅ INNAN YOTAM, som vid det här laget hade flyttat till Amsterdam, skulle börja doktorera i litteratur tog han ett sabbatsår för att flytta till London och gå på kockskolan Cordon Bleu.

- Mina föräldrar var väl inte jätteförtjusta. De tyckte att jag kastade bort min karriär, sammanfattar Yotam lite ironiskt.

I själva verket var det en underdrift. Yotams föräldrar var båda akademiker med stort A. Pappa Michael var professor i kemi och mamma Ruth var rektor på high school. Och nu kom deras mellanson, som de haft så höga förhoppningar på, och sa att han skulle bli kock.

Men Yotam var inte nöjd med livet. Han skulle snart fylla 30, framtiden var utstakad, och det kändes bara fel, som om han levde ett liv förutbestämt av någon annan.

- Jag tyckte mycket om att laga mat redan då, när jag var ung. Mina föräldrar har alltid varit duktiga kockar, så de förstod väl innerst inne vad jag talade om.

NU GICK ALLT fort. Den där passionen, som fortfarande är utmärkande för Yotams mat, blev en stark drivkraft, och efter året på Cordon Bleu avverkade han i rask takt tre Londonrestauranger med mycket gott rykte: Michelinrestaurangen Capital Restaurant, Kensington Place och Launceston Place. Något år senare öppnade han en deli i välkända Notting Hill. Och Londonborna fick snabbt upp ögonen för Yotam Ottolenghis delikatesser, som var allt det engelsk matlagning inte stod för - en explosion av smaker, späckade med grönsaker, men också orientaliska inslag som rosenvatten.

Snart hörde The Guardian av sig och ville att han varje vecka skulle skriva en krönika

under vinjetten "The New Vegetarian". Klart att Yotam var med på noterna. Nu fick han ju ägna sig åt lite journalistik ändå, samtidigt som merparten av hans liv kunde fortsätta handla om hans passion för matlagning.

- Jag är uppvuxen i Jerusalem med en italiensk pappa och en tysk mamma. Jag har hört min matlagning sammanfattas som en arabisk mix med en twist, säger Yotam.

SJÄLVKLART HAR YOTAM också vunnit priser för sina krönikor. Och när han 2008 skrev sin första kokbok, Ottolenghi, sålde den nästan direkt över 100 000 exemplar. Idag har den sålt ofattbara 337 588 exemplar. Det är mycket för en kokbok. Och till hans restauranger är kölistorna milslånga.

Sedan den första kokboken har det blivit en lång rad till, där alla recept visserligen inte är helt veganska, men där basen alltid består av grönsaker. Men så var det det där med krångligheten. Om man lagar mat med en twist och ständigt strävar efter att uppnå det oväntade blir det lätt krångligt. Gott absolut, men krångligt och krävande. Det tar liksom lite tid att få till det, både i planeringsstadiet när det gäller inköp av råvaror och när man sedan står där vid grytorna.

Därför är nog många lite extra glada nu när Simple ges ut under hösten. Själva poängen med Simple är just att den ska bestå av enkla recept.

- S:et i *Simple* står för att alla recept ska vara "short on time", det ska ta mindre än

30 minuter att svänga ihop en måltid. I:et står för "ingredients", med färre än tio ingredienser, förklarar Yotam.

Sedan tillägger han:

- Men vad som är lätt för en person behöver naturligtvis inte vara lätt för någon annan. Det beror ju på många faktorer, bland annat vilket kök du jobbar i, om det är en ledig lördag eller en helt vanlig stressig tisdag, eller vilka gäster du väntar.

SJÄLV LEVER HAN ett hektiskt småbarnsliv tillsammans med maken Karl och sönerna Max och Flynn, fem och tre år. Och - erkänner han utan omsvep - hemma är det Karl som står för maten.

- Han är också en duktig kock och lagar oftast traditionell brittisk mat.

Många är vi som inte riktigt lever som vi lär. Var sak har som bekant sin tid och därför är det för närvarande mest på det yrkesmässiga planet som Yotam tar sig tid att experimentera med olika smaker och råvaror. Idag driver han en rad delis, restauranger och ett brasseri. På hans lista står även en vegorestaurang, Rovi, också den i London.

- Grönsaker är så mycket. Under min uppväxt åt vi alltid mycket grönsaker hemma, och det fick mig att älska grönsaker redan från början. Man kan göra mycket mer med till exempel ett blomkålshuvud än en kyckling. Det är helt enkelt roligare att jobba med, konstaterar Yotam.

När han ska berätta om sin matlagning märks det tydligt att det handlar om mer än "bara ett arbete". För Yotam Ottolenghi är matlagning en passion. Han snubblar på orden och pratar snabbt, beskriver matlagning som musik.

- Mat är fortfarande spännande för mig. Det kommer det att fortsätta att vara. Mat är så mycket. Det är smak, det är färger och det ska vara en överraskning. Kanske är det det som är svaret på vad Ottolenghi-effekten egentligen handlar om, att maten ska vara lite oförutsägbart och överraskande, funderar han.

MEN VISST FINNS det en röd tråd i hans matlagning och visst har han en matfilosofi, avslöjar han lite senare.

- Jag vill låta huvudingrediensen ta plats. Jag försöker att inte blanda in för många smaker och vill låta just huvudingrediensens smak framträda ordentligt.



Något universalknep för att lyckas med maten finns inte, konstaterar han, men säger samtidigt att "det mesta blir bättre med citron och olivolja".

Vilka fem ingredienser är viktigast för dig?

- Om jag bara fick använda mig av fem ingredienser när jag lagar mat skulle det bli tahinipasta, chili, olivolja och citron.

Det är bara fyra ingredienser...

- Det räcker! Man kommer långt med dem.

På frågan om vad Yotams föräldrar idag känner inför hans avhopp från litteraturstudierna skrattar Yotam till. Han verkar nöjd med att han lyssnade på magkänslan och gick sin egen väg.

- Idag är de nog också ganska glada för det...



BÖNMOS MED MUHAMMARA

6-8 portioner 

Muhammara är en kryddstark dipsås från Levanten med röd paprika och valnötter. Den kan förvaras i kylskåpet i 3 dagar, så fördubbla gärna receptet om du vill. Såsen är härlig att bre på en ostsmörgås eller servera som dipsås. Jag låter skalet vara kvar på paprikorna eftersom det är enklare, men ta bort det om du inte vill ha den texturen. Moset kan göras 3 dagar i förväg – lägg det i en lufttät burk och förvara i kylskåpet. Servera moset rumstempererat.

Muhammara

5 röda paprikor, i fjärdedelar, urkärnade och ansade (850 g)
1 msk olivolja, plus extra att droppa över
8 vitlöksklyftor, skalade
1 msk timjanblad
 $\frac{3}{4}$ tsk sött rökt paprikapulver
1 krm chiliflingor
2 tsk balsamvinäger
60 g valnötter, lätt rostade och grovt hackade
 $\frac{1}{2}$ tsk salt

Bönmos

1 dl olivolja
1 vitlöksklyfta, med skal och lätt krossad
3 timjankvistar
2 burkar stora vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta, avrunna och sköljda
1 msk vatten
 $\frac{1}{2}$ tsk salt

1. Sätt ugnen på 220 grader (varmluft).
2. Blanda paprikorna med oljan och lägg på en stor plåt med bakplåtspapper. Ugnsrosta i 15 minuter och tillsätt sedan vitlöken. Fortsätt ugnsrosta i 15 minuter, tills skalet på paprikorna blir mjukt och börjar svartna och vitlöken är gyllenbrun.
3. Lägg paprikorna i en matberedare tillsammans med vitlök, timjanblad, paprikapulver, chiliflingor, vinäger, valnötter och $\frac{1}{2}$ tsk salt. Mixa till en grov smet och ställ åt sidan.
4. Häll oljan i en liten kastrull på medelhög till hög värme för att börja med moset. Tillsätt vitlöksklyftan och timjankvistarna när kastrullen är varm och stek mycket försiktigt i 2-3 minuter, tills vitlöken börjar karamelliseras.
5. Kasta vitlöken och lägg timjankvistarna åt sidan, tillsammans med 2 tsk av oljan. Häll resten av oljan i en matberedare med bönor, vatten och salt. Mixa helt slätt, tillsätt lite mer vatten om det behövs.
6. Bred ut moset på ett stort fat eller flera mindre. Forma en kant runt om och häll den röda paprikasåsen i mitten. Toppa med knapriga timjankvistar och oljan.

VEGO:s dryckestips

Pink PET
Art nr: 6395
Pris: 69,-



Violife
100% Vegan

VEGANSKA NYHETER!

på **coop**



Original

ART. NR 50753



Mature Cheddar

ART. NR 50759



Greek White

ART. NR 50770

*Finns centralt listade på COOP!
Finns de inte i din butik? -Be dem ta hem! 😊*

DISTRIBUERAS I SVERIGE AV:
**SEITANFOODS
INTERNATIONAL**



TOMAT, MANGOLD OCH SPENAT MED ROSTAD MANDEL

6 portioner som tillbehör 

Den här rätten är perfekt oavsett hur den serveras: varm eller kall. De tillagade grönsakerna kan förvaras i kylskåpet i upp till en dag, låt dem bara bli rumstempererade eller varma före servering. Strö över mandelspånen allra sist.

60 ml olivolja
50 g mandelspån
½ tsk paprikapulver
1 ½ tsk kumminfrön
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
2 burkar konserverade plommon-
tomater à 400 g
500 g mangold, stjälkarna tunt
skivade och bladen grovt hackade
130 g spenat, grovt strimlad
2 limefrukter: 1 tsk finrivet skal,
2 msk saft
35 g mynta, grovt hackad
35 g dill, grovt hackad

8 salladslökar, skurna i 1 cm stora
bitar
salt

1. Sätt en medelstor stekpanna med lock på medelhög värme med 2 msk av oljan, mandeln och paprikapulvret. Stek i 2-3 minuter, tills mandeln är gyllenbrun, flytta därefter över från pannan till en skål. Häll bort oljan när den har svalnat.
2. Ställ tillbaka stekpannan på medelhög till hög värme och håll i de 2 msk olja som är kvar. Tillsätt kummin och vitlök till den heta oljan och stek i 1 minut tills allt börjar fräsa och brynas.
3. Tillsätt tomater, mangold och ¾ tsk salt och rör om, krossa samtidigt tomaterna. Lägg på locket och fortsätt tillaga i 20 minuter. Rör om då och då, tills mangolden har slaknat och tomaterna har kokat sönder.
4. Lyft av från värmen, rör ner spenat, limeskal och limesaft, örterna och salladslöken. Servera med mandeln strödd ovanpå.



TOFURÖRA MED HARISSA

6 portioner 

Tofuröran infördes på vår meny som vegansk frukosträtt. Sedan dess har den varit väldigt populär bland alla våra kunder, både veganer och andra, som ett alternativ till ägg. Vi serverar röran på tjocka skivor grillat surdegsbröd med en fräsch grönsallad som tillbehör. Den är också härlig toppad med frasig friterad schalottenlök, som du kan köpa i asiatiska livsmedelsaffärer. Om du tror att du kommer att laga tofuröran ofta kan du dubbla eller fyrdubbla harissalöken: en sats håller i kylskåpet i ungefär 5 dagar och då kan du laga rätten på 5 minuter. Tack till Claire Hodgson.

2 msk olivolja
2 silverlökar, tunt skivade
1 ½ msk harissa
700 g silkestofu, avrunnen
6 skivor surdegsbröd, grillade
eller rostade
¾ tsk salt

Avokado- och gurksallad

½ gurka, delad på längden, urkärnad
och tunt snedskuren
2 gröna chilifruktar, urkärnade
och tunt skivade
3 mogna avokador, tunt skivade
20 g korianderblad
1 msk olivolja
2 msk limesaft
1 tsk nigellafrön

1. Sätt en stor stekpanna på medelhög till hög värme och tillsätt oljan. Lägg i löken. Stek i 9-10 minuter och rör om ofta tills löken har blivit karamelliserad och mjuk.
2. Blanda alla ingredienser till salladen med 1 krm salt medan löken steks och ställ åt sidan.
3. Häll harissan i löken och fortsätt röra om i 1 minut. Tillsätt sedan tofu och salt. Mosa tofun med en potatisstöt så att den liknar äggröra och fortsätt värma i 2 minuter så att allt blir ordentligt varmt. Servera tofun på grillat surdegsbröd tillsammans med salladen.

UGNSROSTAD AUBERGINE MED CURRYDOFTANDE YOGHURT

4 generösa portioner 

Du kan förbereda de olika komponenterna i den här rätten en dag i förväg om du vill. Förvara dem i olika burkar i kylskåpet och låt dem bli rumstempererade innan du lägger upp rätten. Om du ser färska curryblad i affären ska du köpa dem på en gång – de finns ibland men sedan försvinner de från hyllorna ett tag. Frys in de blad som inte används så att de finns hemma nästa gång du behöver dem. Stek dem lätt i en matsked olja så blir de ett underbart väldoftande tillskott i den här rätten. Strö även över lite granatäppelkärnor före servering. Om du kör på currytemat i resten av måltiden kan du fritera några pappadamer, det är jättegott att smula dem över grönsakerna. I sådana fall kan du hoppa över mandelspån.

3 stora auberginer (1,1 kg)

1 dl jordnötssolja eller rapsolja

200 g naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

2 tsk medelstark curry

1 krm malen gurkmeja

1 limefrukt: 1 tsk finrivet skal, 2 tsk saft

1 silverlök, tunt skivad

30 g mandelspån

½ tsk spiskumminfrön, rostade och lätt mortlade

½ tsk korianderfrön, rostade och lätt mortlade

40 g granatäppelkärnor

salt

svartpeppar

1. Sätt ugnen på 220 grader (varmluft).
2. Skala bort några remsor av aubergineskalet från den ena änden till den andra med en potatisskalare, så att auberginerna blir zebrarandiga, med svart skal och vitt kött. Skär i 2 cm tjocka, runda skivor på tvären och lägg i en stor skål. Blanda väl med 70 ml olja, ½ tsk salt och rejält med svartpeppar. Bred ut skivorna på en stor plåt med bakplåtspapper. Ugnstosta i 40-45 minuter, tills de är mörkt gyllenbruna, och ställ åt sidan för att svalna.
3. Blanda yoghurten med 1 tsk curry, gurkmeja, limesaft, en stor nypa salt och ett ordentligt tag med pepparkvarnen. Förvara i kylan tills den ska användas.
4. Håll de 2 msk olja som är kvar i en stor stekpanna på medelhög till hög värme. Lägg i löken när pannan är het. Stek i 8 minuter och rör om ofta, tills löken är mjuk och mörkt gyllenbrun. Tillsätt resten av curryn, mandlarna och en nypa salt och fortsätt steka i 2 minuter, tills mandlarna har fått lite färg.
5. Lägg vid servering upp aubergineskivorna så att de överlappar varandra något på ett fat eller på separata tallriker. Skeda över yoghurtsåsen och toppa med den stekta lökblandningen. Strö över spiskumminfrön, korianderfrön, granatäppelkärnor och limeskal och servera.



VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Chardonnay

Art nr: 2930

Pris: 99:-





Ottolenghi
SIMPLE

Vegetariskt, kött och fisk

I Yotam Ottolenghis nya bok **Simple** (Tukan Förlag) bjuder han på samma smakrika mat, mycket med inspiration från Mellanöstern, men här i ett något enklare format än vi är vana vid. Duka upp en färgrik buffé, lyxa till frukosten eller släng ihop en enkel middag.

PUYLINSER MED AUBERGINE, TOMAT OCH YOGHURT

**4 portioner som förrätt eller tillbehör,
2 portioner som huvudrätt**

För att underlätta har jag ugnstrostat auberginerna. Om du vill ha riktigt rökgig smak på fruktköttet är det dock bäst att lägga dem direkt på spislågan (om du har en gasspis). Jag lägger aluminiumfolie över spislågorna när jag gör det här (och sticker hål i den så att lågorna kan ta sig igenom), sedan vänder jag auberginerna med en lång tång så att de får ordentligt med färg runt om. Den här metoden kan vara ganska kladdig, men fördelen är att det bara tar 15-20 minuter i stället för en timme. Dessutom får man en intensivare röksmak. Rätten kan lagas upp till 3 dagar i förväg, men vänta med att tillsätta yoghurten till strax före servering. Förvara i kylskåpet till dess.

4 auberginer (1,1 kg), stick dem några gånger med en kniv
300 g körsbärstomater
160 g puylinser (eller 350 g färdigkokta linser, om du vill spara tid)
2 msk olivolja, plus extra att droppa över
1 ½ msk citronsaft
1 liten vitlöksklyfta, pressad
3 msk oreganoblod
100 g naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
¾ tsk salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 230 grader (varmluft) eller ugnens högsta inställning.
2. Lägg auberginerna på en plåt och ugnstosta i 1 timme, vänd dem efter halva tiden, tills de är helt mjuka och något rökiga. Ta ut ur ugnen, gröp ur innehållet när auberginerna har svalnat tillräckligt

för att hanteras och lägg i ett durkslag. Ställ åt sidan, i vasken eller över en skål i 30 minuter, så att all vätska rinner bort. Du kan kasta skalet.

3. Lägg körsbärstomaterna på samma plåt och ugnstosta i 12 minuter, tills de har svartnat något, spruckit och mjuknat. Ta ut ur ugnen och ställ åt sidan.
4. Fyll en medelstor kastrull med rejält med vatten och sätt på hög värme om du använder okokta linser. Tillsätt linserna när vattnet kokar, sänk värmen till medelhög och koka i 20 minuter, tills linserna är mjuka men fortfarande har tuggmotstånd. Låt rinna av och ställ åt sidan för att torka något.
5. Om du använder färdigkokta linser håller du dem i en stor skål och tillsätter aubergine, tomat, olja, citronsaft, vitlök, 2 msk oregano, salt och rejält med svartpeppar. Blanda väl och lägg sedan över i en stor, grund skål. Toppa med yoghurten. Rör ner den försiktigt, så att det blir tydliga strimor. Strö över den matsked oregano som är kvar, droppa över lite olja och servera.

EN GODARE JUL



ÖNSKAR
ASTRID OCH APORNA



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.



NYTT ÅR, NYTT HÅR

Är du sugen på förändring och vill ge håret ny färg och energi? Cultivator's växthårfärg innehåller bara ekologiska ingredienser och finns i 20 olika nyanser. "Dark Brown" kostar 189 kr på kissedbyeco.se



VEGANSK MULTIKRÄM

Det här är en multikrämsom du kommer att vilja ha i badrumsskåpet. Renew Cream från P'ure Papayacare är framtagna för att återfukta torr hy, lindra inflammation och bleka ärr och bristningar. Krämen är baserad på ekologisk, fermenterad papaya och innehåller även nyponfröolja, sheasmör och kamomilleextrakt. 279 kr på happyfoodstore.se



LYS UPP I MÖRKRET

När dagarna blir mörkare, låt oss lysa starkare. Med den krämiga highlightern Lark Glow Stick kan du ge din hy allt från en diskret champagnelyster till en djärv och frostig look. Perfekt till vinterns fester. 155 kr på lush.se



PORTFÖLJ I TIDLÖS DESIGN

En handgjord väska i fint veganskt läder från Tokyo Bags är värd att investera i. Kazuno Flap Briefcase har precis som deras andra modeller en tidlös och minimalistisk design, samtidigt som den är funktionell och rymlig. 1 609 kr på tokyobags.co.

FINA LÄPPAR I VINTER

Vill du dölja vintertorra läppar är läppglans ett bra knep. Grunda med ett läppstift eller en läppenna för bäst resultat. På makeupstore.se finns massor av fina alternativ i olika färger. Sök på "veganskt" på deras hemsida så får du upp alla animaliefria produkter. Sensation Gloss Vintage kostar 145 kr.

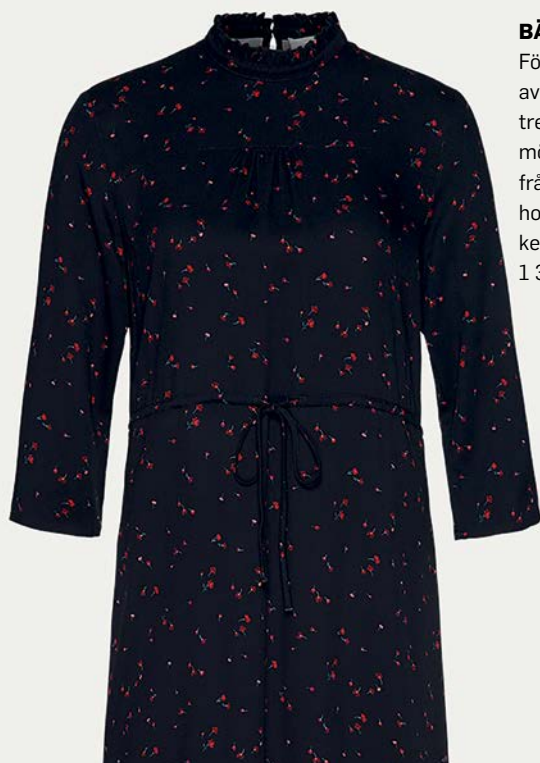


SNYGG I TÄCKJACKA

Toner av burgundy fortsätter att sätta färg på vinterns mode. Only & Sons Burgundy Puffer Jacket är dunfri och endast gjord i djurvänliga material. Köp den för 399 kr på riverisland.se

BÄR BLOMMIGT I VINTER

För oss som inte kan få nog av en av årets hetaste trender, plagg i blommiga mönster, finns Alexa Dress från märket Armedangels hos den hållbara modebutiken thrivestore.se för 1 300 kr.



VACKERT OCH HÅLLBART

CU Jewellery gör smycken som är lätta att förälska sig i – både för deras vackra design men även hållbara och genomtänkta materialval. Sign ear gold är precis som deras andra smycken gjorda i återvunnet silver. Lika vackra på insidan som på utsidan, med andra ord. Pris 899 kr på cujewellery.com.

För vegetarianer och veganer

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

Full av energi!



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

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

Osäker i början

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

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

Tryggt anpassat tillskott

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

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

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

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

Multivitamin för vegetarianer innehåller bland annat:

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

"Jag känner mig piggare än någonsin!"

Skräddarsytt kosttillskott

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

Silverträdet – kvalitet i fokus



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

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

Konsumentkontakt:
New Nordic AB, 040-239520





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



ALCRO

Det är snart nytt år och kanske dags för ny färg på väggen hemma. Alcro har tagit fram en miljövänlig färg som heter Alcro A1. För några år sen började man framställa färg med vatten i stället för lacknafta och nu tittar man på hur färgen fäster på själva väggen. I Alcro A1 har 30 % av råvarorna som fäster färgen ersatts med biobaserade råvaror, tagna direkt från växtriket (som t ex bark, frö och majs). Alltså vattenfärg och ytterligare 30 % miljövänligare. Bra där. alcro.se



QISE

På inredningsmässan Formex träffade jag det gulliga paret bakom Qise. De bor precis intill Skokloster och gör innovativ och miljövänlig design. Man har tre olika figurer som återkommer och som belyser olika delar av miljöfrågorna. Noshörningen är utrotningshotad och det behöver vi uppmärksamma. Samtidigt är produktionen av jeans otroligt miljöskadlig. Här har man gjort en leksak i återvunnen denim där stoppningen är fibrer av gamla PET-flaskor. Kostar 120 kronor. qise.se

Vad är viktigt? Vad kommer vi att göra? Vilka värderingar står ut?

En sak är glasklar, alla trendkollegor i branschen talar i kör. Virtuous, Sympathy och Go Off-Grid. Färgskalan är ljus, optimistisk, snäll och vilsam. Det betyder att vi kommer att se ljusa, vita toner tillsammans med trä, matta ytor i sammet eller linne och patinerade ljusa gröna varianter. Vän av ordning kanske säger: "Men är inte det färgskalan vi är mitt inne i nu? Vad är nytt?"

Men tro mig, detta är den stora trenden för 2019. I en hyper-uppkopplad värld längtar vi efter zoner där vi kan få koppla ner och koppla av, oaser och områden där mobiltelefonen är bannlyst. I trenden finns en nära och intim känsla. Vi vill knyta närmre band till personer vi tycker om, till den utökade familjen, och få diskutera meningen med livet.

I den här trenden ser vi också hur gränsen mellan konst och design suddas ut. Saker blir mer och mer artistiska och visst ser man figurer dyka upp högt och lågt. Vi vill omge oss med det noga utvalda och handplockade, saker som våra barn kan arva. Och så är den här trenden full av torkade blommor. Lite på skoj kallar jag det för "dead flower trend" och det är vippande vass, torkade blomsteruppsättningar och vackra strån precis överallt. Nej, dina torkade rosor från 80-talet är fortfarande inte retro än, men vem vet. Det kommer nya trender hela tiden. Kanske blir torkade rosor och svampmålade väggar årets inredningstrend 2020?



CASA COOK

Planerar du en resa i vinter? Testa Vings nya koncept Casa Cook med lyxig inredning och veganska menyer. Mumsa på tempurabakade kikärter med kummin och grekiska kryddor eller bakad potatis med kaprissallad. Casa Cook finns på ett antal destinationer vid Medelhavet och om du vill klimatkompensera för flyget så gör du det enklast genom Green Seat. ving.se/casa-cook



BEMZ

Bemz var det svenska företaget som insåg att det fanns en uppsjö av möjligheter att klä om sin gamla IKEA-soffa. Nu har man ett nytt samarbete med New York-baserade Apartment Therapy där man gör snygga soffben. Ge soffan ett längre liv genom att göra enkla och snygga uppgraderingar. Kostar från 249 kronor.

bemz.se



CARLSBERG

Miljöfrågan blir viktigare och viktigare för företag. Se bara hur IKEA förbjuder plaster. Ölmärket Carlsberg har tagit fram en helt ny färg till sina burkar som är miljöcertifierad och plastringen som håller ihop sexpacket är från och med i höst helt av återvunnen plast. Men alldeles snart kommer deras nya innovation där man ersätter plastringen med lim som håller ihop setet. Bra.

carlsberg.se



LAUNDRY SOCIETY

Det sägs att vi tvättar sönder våra kläder snarare än att vi sliter ut dem. Svenska Laundry Society har tagit fram ett koncept som gör att du slipper tvätta lika ofta och därmed sparar på miljön. I kollektionen finns sprayer som tar bort dofter, gjorda i miljövänliga lösningar. Testa att spraya Anti Odor Teawood i armhålan på kavajen eller jackan. Kostar 159 kronor för en sprayflaska. Och så är det miljövänligare att hängtorka tvätten snarare än att låta torktumlaren dra en massa energi.

laundrysociety.se



JENNIE ADÉN

Som trendspanare ser jag hur de unga formgivarna experimenterar med nya material. Kul! Jennie Adén gick ut Beckmans i våras och blev under hösten utsedd till Årets Förnyare av föreningen Svensk Hemslojd. I sitt examensarbete utforskade hon de material som fanns i hennes närhet i Sölje, Värmland. Av svampar och tickor har hon gjort de här fina askarna. I kollektionen ingår askar av björkticka, fröskticka och klibbticka.

jennieaden.se

Teckna en årsprenumeration på Camino,
magasinet som sprider berättelser om en
grönare, godare och skönare framtid.

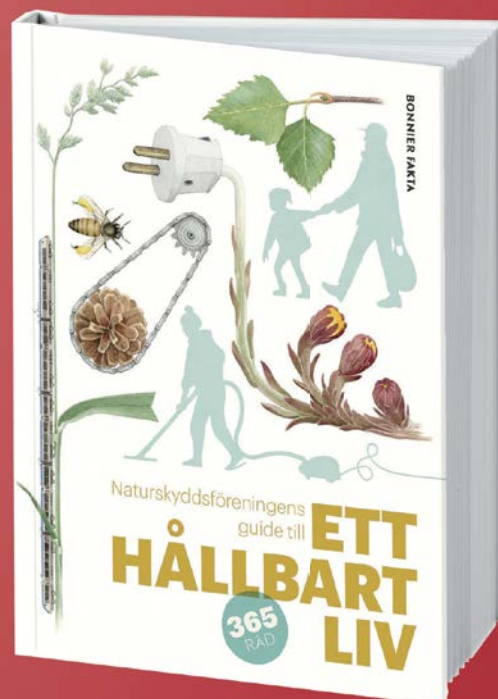
Från 79kr/kvartal



Fyra nummer av Camino



+



Julerbjudande:

Om du köper en årsprenumeration för endast 495 kr, till dig eller en vän, får du dessutom

Naturskyddsföreningens guide till ett hållbart liv, skriven av Caminos chefredaktör Johanna Stål (ordinarie pris 577 kr).

Läs mer på caminomagasin.se/bokpaket

CAMINO

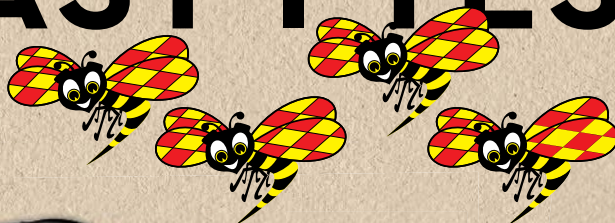
Berättelser med kraft att förändra

EL GRAN BOTÁNICO



- GUNILLA HULTGREN KARELL, JANUARI 2018

BÄST I TEST!

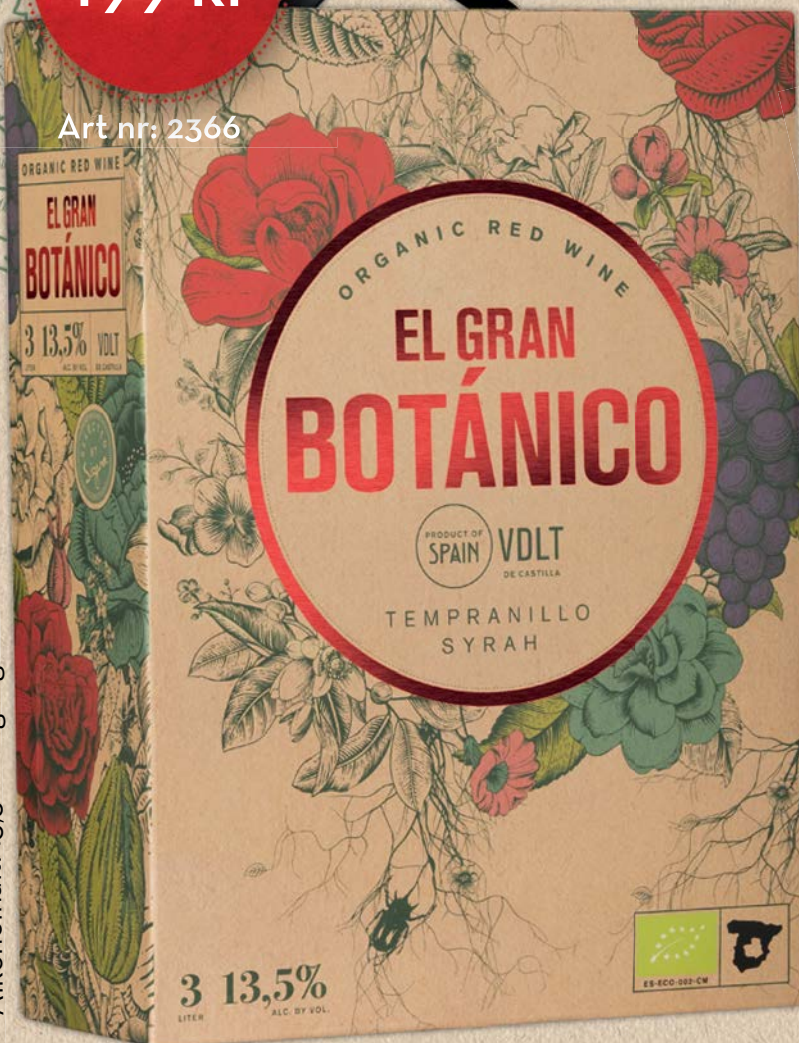


EXPRESSEN JUNI 2018



Pris:
199 kr

Art nr: 2366



Alkoholhalt: 13,5 % Årgång: 2017

NYHET!



Pris:
89 kr



Alkoholhalt: 11,5 %

Art nr 75372



www.sigva.se

Alkohol är beroendeframkallande.

Jag älskar att ta fram recept till veckomenyn, det är ju trots allt den maten jag själv äter varje dag. Och jag vill verkligen inte att du ska känna stress och panik över något så grundläggande som vardagsmat. Därför har jag här samlat några ruskigt goda favoriter som hela familjen kommer att uppskatta.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG BOVETEPANNKAKOR MED SVAMP

4 portioner  

De här franska bovetepannkakorna kan fyllas med allt möjligt. Här har jag valt en hyfsat klassisk kombo som jag älskar. Men som sagt, det här är en perfekt kylskåpsrensare där du kan steka på det du har hemma.

2 ½ dl bovetemjöl
3 dl vatten
1 tsk salt

Fyllning

150 g champinjoner, tunt skivade
1 gul lök, tunt skivad
1 vitlöksklyfta, tunt skivad
200 g rökt tofu, finhackad
1 msk rapsolja
2 påsar babyspenat à 70 g

2 msk finhackad persilja, fryst går bra
salt
svartpeppar

1. Vispa ihop samtliga ingredienser i en skål. Plasta in och låt smeten stå och svälla i minst 2 timmar, gärna över natten.
2. Vispa eventuellt ner lite mer vatten om smeten känns för tjock. Grädda sedan tunna pannkakor i en stekpanna.

Fyllning

1. Fräs champinjoner i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska.
2. Rör ner gul lök, vitlök, rökt tofu och rapsolja. Låt fräsa med tills allt har fått fint med färg.
3. Vänd ner spenaten och vänd runt så att den släpper sin vätska och minskar i volym.
4. Krydda med persilja, salt och peppar.
5. Servera bovetepannkakorna tillsammans med fyllningen.



TISDAG FYLLDA AUBERGINER MED KRYDDIGA LINSER

4 portioner

Att fylla auberginer är så trevligt. Den bakade, saftiga auberginen får här smak av kryddiga linser. Olika konsistenser som möts i en smakrik rätt som inte kräver så mycket arbete. Jag tycker inte att det behövs någon sås till, men tzatziki är alltid gott. Eller bara lite naturell yoghurt.

4 auberginer
4 msk olivolja
2 dl gröna linser
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 ½ tsk spiskummin
1 ½ tsk paprikapulver
½ tsk mald kanel
2 msk tomatpuré
2 msk finhackad persilja, fryst går bra
1 tsk salt
svartpeppar

Couscoussallad
couscous för 4 personer
2 tomater, finhackade
10 cm gurka, finhackad

½ rödlök, finhackad
2 msk finhackad persilja, fryst går bra
salt, svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Halvera auberginerna och pensla med 2 msk olivolja. Lägg med snittytan upp på en bakplåtspappersklädd plåt. Kör in i ugnen i 20 minuter eller tills de har mjuknat något och fått lite färg.
3. Koka under tiden linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Fräs gul lök och vitlök i resterande 2 msk olivolja tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
5. Blanda ner spiskummin, paprikapulver och kanel. Låt fräsa med i en minut.
6. Rör nu ner linserna tillsammans med tomatpurén. Smaka av med salt och peppar. Avsluta med att röra ner persiljan.
7. Fördela blandningen över auberginerna och gratinera i ytterligare 20 minuter.

Couscoussallad
1. Koka couscousen enligt anvisningarna på förpackningen. Fluffa upp med en gaffel och låt svalna något.
2. Vänd ner tomat, gurka, rödlök och persilja. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera de fyllda auberginerna tillsammans med couscoussalladen.



ONSDAG SPANSKA BOLLAR MED MANDEL

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfritt ströbröd
För nötfritt alternativ hoppa över
mandeln

Formbar färs kan smaksättas på många sätt. Här har jag inspirerats av spanska bollar med hackad mandel för spännande konsistens. De är goda att servera med bara ris till, men den här potatisen i tomatsås är riktigt smarrig.

Spanska bollar med mandel
500 g formbar färs, t ex från Anamma, Vegme eller Naturli
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl ströbröd
1 rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl mandel, hackad
2 tsk paprikapulver
1 tsk salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Tomatsås med potatis
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
2 tsk torkad timjan
2 tsk paprikapulver
1 tsk strösocker
2 burkar krossade tomater à 400 ml
600 g potatis, i bitar
salt
svartpeppar

Spanska bollar med mandel
1. Blanda samtliga ingredienser i en skål. Blanda väl, här är händerna bästa redskapet.
2. Forma till bollar och stek gyllene i lite olivolja.

Tomatsås med potatis
1. Fräs gul lök och vitlök i olivoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner timjan, paprikapulver, strösocker och krossade tomater. Koka upp.
3. Rör nu ner potatisen och låt puttra med tills den mjuknar, det tar ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera de spanska bollarna tillsammans med tomatsåsen med potatis.



TORSDAG ROTSELLERISOPPA MED RÖKIG SVAMP

4 portioner

Rotselleri är jättegott och alltid billigt. Här blir soppan ännu krämigare tack vare vita bönor som mixas ner. Och vad du än gör, hoppa inte över den rökiga svampen, den passar så bra till.

1 gul lök, finhackad
2 msk olivolja
800 g rotselleri
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
1 burk vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
salt, svartpeppar

Rökig svamp
150 g champinjoner, tunt skivade
2 msk rapsolja
1 tsk rökt paprikapulver

1 tsk salt
svartpeppar

1. Fräs den gula löken i oljan tills den mjuknar något.
2. Skala under tiden rotsellerin och skär i mindre bitar. Vänd ner i grytan och låt fräsa med i några minuter.
3. Häll på vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills rotsellerin är riktigt mjuk.
4. Häll ner grädde och sköljda bönor. Mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
5. Häll upp soppan i skålar och toppa med rökig svamp.

Rökig svamp

1. Stek svampen i en torr stekpanna tills den har släppt sin vätska.
2. Häll på rapsolja och stek tills svampen får ordentligt med färg och blir knaprig.
3. Krydda med rökt paprikapulver, salt och peppar.



FREDAG BLOMKÅLSBOLLAR MED KORIANDERYOGHURT

4 portioner

Lova mig att testa de här och var inte rädd för friteringen. Det blir så gott, speciellt en fredagskväll. Du kan även forma mixen till biffrar och steka i generöst med olja i en stekpanna om det känns enklare.

1 blomkålshuvud, ca 800 g
2 dl kikärtsmjöl eller sojamjöl
1 msk curry
2 tsk malen spiskummin
1 tsk salt
ca 2 liter rapsolja till fritering

Korianderyoghurt
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-
eller havreyoghurt
½ kruka färsk koriander
1 lime, saften
salt
svartpeppar

Till servering
kokt jasminris eller rårís

1. Dela blomkålshuvudet i mindre bitar. Mixa fint i en matberedare eller riv allt på ett rivjärn. Krama ur så mycket vätska du kan ur blomkålen. Enklast är att använda händerna.
2. Blanda blomkål, kikärtsmjöl eller sojamjöl, curry, spiskummin och salt i en skål.
3. Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull. Sikta på 180 grader.
4. Forma blomkålsblandningen till bollar och droppa ner i den heta oljan. Friterar tills bollarna har fått fint med färg. Ta upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.
5. Servera blomkålsbollarna tillsammans med korianderyoghurt och ris.

Korianderyoghurt

Mixa ihop samtliga ingredienser i en blender. Du kan även hacka koriandern och blanda med yoghurten, men jag gillar när såsen är helt slät.



LÖRDAG PUMPAQUESADILLAS MED VITA BÖNOR OCH SALVIAPESTO

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfria tortillabröd

Pumpa och salvia är oskiljaktiga smak-kompisar. Den här quesadilla innehåller ingen ost utan blir härligt krämig med pumpa och vita bönor i stället.

½ butternutpumpa, ca 800 g
2 tsk torkad salvia
salt
svartpeppar
1 burk vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
8 mellanstora tortillabröd
rapsojla att steka i

Salviapesto

1 dl solrosfrön
1 krukfa färsk salvia
2 vitlöksklyftor
½ tsk salt
1 dl olivolja

1. Skala pumpan och skrapa ur kärnhuset. Skär fruktköttet i mindre bitar och koka mjuka i lättsaltat vatten.
2. Mosa sönder den kokta pumpan med en gaffel eller mixa med en stavmixer.
3. Blanda pumpapuré, torkad salvia, salt och peppar i en skål. Vänd ner sköljda vita bönor.
4. Fördela röran på fyra tortillabröd. Lägg på de andra bröden och tryck till lätt.
5. Stek dina quesadillas gyllene på båda sidor i lite olja. Servera tillsammans med salviapeston.

Salviapesto

1. Mixa ihop solrosfrön, salvia, vitlök och salt i en blender eller matberedare.
2. Fortsätt mixa och ringla samtidigt ner lite olja i taget. När all olja är använd är din pesto klar.



SÖNDAG KIKÄRTSBIFFAR MED TAHINI OCH SPENAT

4 portioner

De här biffarna är mer som en tjock plättsmet och de blir vackert frasiga på utsidan. Om du inte vill servera hummus till går det lika bra med en sval yoghurtsås med mynta och vitlök.

Kikärtsbiffar med tahini och spenat

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
¾ dl tahini
1 påse babyspenat à 70 g
2 salladslökar, tunt skivade
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 msk majsstärkelse
salt, svartpeppar
olivolja att steka i

Rostade grönsaker med matvete

1 ½ dl matvete
1 zucchini, tärnad
1 röd paprika, i bitar
1 gul paprika, i bitar
1 rödlök, grovt hackad
2 msk olivolja

salt, svartpeppar

Till servering
hummus

Kikärtsbiffar med tahini och spenat

1. Skölj kikärterna och låt rinna av. Håll ner i en matberedare och mixa sönder.
2. Håll ner resterande ingredienser och mixa till en hyfsat slät smet som fortfarande har kvar lite textur.
3. Hetta upp generöst med olivolja i en stekpanna och klicka ut smeten. Stek biffarna/plättarna gyllene på båda sidor.

Rostade grönsaker med matvete

1. Koka matvetet enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Sätt ugnen på 225 grader.
3. Blanda zucchini, paprika, rödlök, olivolja, salt och peppar på en plåt. Rosta i ugnen i 20-30 minuter eller tills grönsakerna har fått fint med färg.
4. Blanda de rostade grönsakerna med det kokta matvetet.

Servering

Servera kikärtsbiffarna med rostade grönsaker med matvete samt hummus.

Potatis!

- Det naturliga valet i en vegodiet!
- Mättar länge och är lågkalorimat!

Potatis – ett komplett superlivsmedel: innehåller allt kroppen behöver så när som på fett och fettlösliga vitaminer. En portion ger dig endast 6 – 7% av energibehovet men hela ca 30% av dagsbehovet av vitamin C, B6 samt mineralen Kalium. Rikt på antioxidanter samt på det för kvinnor viktiga vitaminet Folat. Glutenfritt och går att variera i det oändliga.



SMÅK-märkt potatis
garanterar kvalitetspotatis

*Rostad örtig
potatis*

– Mer info och spännande recept på:

SVENSK  **POTATIS**

www.svenskpotatis.se



Gilla oss på
facebook



Närproducerad.

I den här lokalen, i Sverige, lever tiotusentals kycklingar i trängsel och tristess. Efter endast 35 dagar skickas de till slakt för att göra plats för nästa omgång.

Vi vill ha ett slut på detta. Stöd oss i arbetet för kycklingarna genom att bli medlem i Djurens Rätt. Skänk 50 kr/mån via din mobilräkning genom att smsa STÖD50 till 72 901.

JOD – DEN BORTGLÖMDA MINERALEN

Ibland kommer mineralen jod lite i skymundan när det skrivs om näringslära. Jodbrist är en av de vanligaste kostrelaterade sjukdomarna och den vanligaste orsaken till struma i världen. Sedan vi införde joderat salt i Sverige och övriga skandinaviska länder är det dock relativt ovanligt med jodbrist som leder till struma. Här är den vanligaste orsaken autoimmun sjukdom som leder till kronisk inflammation av sköldkörteln och därmed lägre produktion av jodhormoner. I andra länder där de inte har jodberikning i samma omfattning är jodbrist fortfarande ett problem. I korthet behövs jod för att ämnesomsättningen ska fungera normalt.

TEXT: PERNILLA BERG

Jodkällor

De främsta jodkällorna är joderat salt och fisk och skaldjur för allätare. Jod tillsätts även i foder till mjölkkor så att komjölk ska få ett högre jod innehåll och i foder till andra boskapsdjur. Förutom jodberikat salt finns jod i rikliga mängder i havsalger, varav kelp är en av de mest jodrika. Kelp är ett vanligt alternativt kosttillskott som traditionellt har använts för att förebygga jodbrist. Äter du riktigt mycket havsalger och annan jodrik mat kan intaget bli för högt, men veganer som varken äter mycket havsalger eller använder joderat salt riskerar att få i sig för lite jod. Hur effektivt upptaget av jod blir i tarmen beror på vilka livsmedel du använder (se nedan). Himalayasalt innehåller näst intill inget jod och är egentligen ett salt som är mer förorenat än vanligt bordssalt. Havssalt kan man tro är en bra källa till jod då det kommer från havet,



men jodnivån är väldigt låg: 30 ug per 100 g jämfört med 5 000 ug per 100 g som joderat salt innehåller. Tycker du om smaken av havssalt kan du välja joderat havssalt.

Rekommenderat intag per dag:

Vuxna: 150 ug (mindre än en tsk joderat salt)

Barn: 90-120 ug (beroende på ålder och vikt).

Fysiologisk funktion

Jod absorberas i tarmen och transporteras till sköldkörteln, som även kallas tyroidea. Där tas jod upp och omvandlas till tyroidhormonerna T4 (tyroxinhormon) och T3 (trijodidtyroninhormon). I korthet kopplas 4- eller 3-jod ihop med aminosyran tyrosin. För att produktionen av aktivt hormon ska fungera krävs ett antal olika transportmekanismer och enzymer. Från sköldkörteln

utsöndras sedan både T4- och T3-hormon, men den dominerande formen som utsöndras är T4. T4-hormon är ett så kallat prehormon som omvandlas till det aktiva hormonet T3 ute i vävnaderna. T3-hormonet är viktigt för nästan alla funktioner i kroppen. Det behövs för normal funktion av ämnesomsättningen, tillväxt, utveckling, reglering av kroppstemperatur och hjärtfrekvens. Går nivåerna av T3 och T4 ner i blodet kommer hypofysen i hjärnan att skicka ut mer hormon som stimulerar produktionen i sköldkörteln för att förhindra att metabolismen i kroppen störs. Finns det inget byggmaterial i form av jod i sköldkörteln kommer kostinducerad struma att utvecklas. Struma betyder i princip förstörad sköldkörtel.

Hypotyreos

Hypotyreos kan utvecklas som följd av lågt jodintag via kosten, men i Sverige är det idag väldigt ovanligt då

de flesta får i sig jod via jodberikat salt eller animaliska livsmedel. Den vanligaste orsaken till hypotyreos är autoimmun sjukdom där det bildas antikroppar mot olika receptorer och enzymer i sköldkörteln. Det kommer då att bildas färre tyroidhormoner och ämnesomsättningen går ner. Hypotyreos kan också bero på en störning i hypotalamus och hypofysen, men det är ovanligare. Hypotyreos orsakad av autoimmun sjukdom är ofta ärftlig. De vanligaste första symptomen är trötthet, orkeslöshet, depression, koncentrationssvårigheter och frusenhet. Vid behandling av hypotyreos som är orsakad av autoimmun sjukdom sätts syntetiskt T4-hormon (levaxin) in. T4-hormonet omvandlas sedan till T3 i blodet.

Hypertyreos

Hypertyreos är motsatsen till hypotyreos och innebär en överaktiv sköldkörtel och för stor produktion av tyroidhormoner. Ämnesomsättningen i kroppen kommer därför att bli för hög. Även här är den vanligaste orsaken autoimmun sjukdom som drabbar sköldkörteln, men det kan i sällsynta fall orsakas av störning i hypofysen. Hypertyreos kan även uppstå som en komplikation av olika typer av cancer och läkemedel. Ett extremt högt intag av jod kan också inducera hypertyreos. Den vanligaste orsaken är då högt intag av kosttillskott innehållande kelp. Några vanliga symptom är svettningar, värmekänsla, sömnstörningar, hjärtklappning och aptitlöshet. Vid behandling används betablockerare, läkemedel som hämmar produktionen av tyroidhormon (tyreostatika), kirurgiskt ingrepp där delar av sköldkörteln tas bort, jodrestriktiv kost och radioaktivt jod. Det sistnämnda används för att inaktivera sköldkörteln och är oftast effektivare än medicinering.

Struma

Struma innebär att sköldkörteln är förstörad. Den vanligaste formen är knölstruma utan påverkan på hormonproduktionen, men struma kan också uppstå vid både hypotyreos och hypertyreos, eller vid inflammation av sköldkörteln.

Gravida och ammande

Under graviditet ökar behovet av tyroidhormon då metabolismen går upp när fostret utvecklas. Kvinnor som har obehandlad hypotyreos har svårare att bli gravida och får oftare missfall.

Efter förlossning finns en ökad risk för hypertyreos. Symptomen försvinner oftast inom några veckor eller månader, men vissa kvinnor behöver behandling om symptomen kvarstår.

Gravida och ammande är extra känsliga för högt intag av jod, men det innebär inte att jod ska undvikas. Det är framför allt stora mängder av jodrik kelp som ska undvikas. Jodbehovet är faktiskt ökat både för gravida och ammande. Brist på jod under graviditeten kan störa utvecklingen av nervsystemet hos det växande fostret. Algolja tillverkas inte av kelp utan av mikroalger och innehåller aldrig jod.

Rekommenderat intag per dag:

Gravida: 175 ug
Ammande: 200 ug

Kostens inverkan

Jod från joderat salt absorberas bra i tarmen, men vissa ämnen som kallas goitrogener kan hämma upptaget och

Gravida och ammande är extra känsliga för högt intag av jod, men det innebär inte att jod ska undvikas. Det är framför allt stora mängder av jodrik kelp som ska undvikas.

användningen av jod i sköldkörteln. Goitrogener är oftast svavelinnehållande ämnen som finns i krusifera grönsaker (broccoli, kål, blomkål etc). Intag av grönsaker som innehåller goitrogener är i regel inget problem och inverkar inte nämnvärt på jodbalansen i kroppen om du är frisk. Fördelarna med att äta olika kålsorter överväger klart. De är fullpackade med antioxidanter och skyddande fytonäringssämnerna.

Har du hypotyreos och använder levaxin är det bra att känna till att soja kan hämma upptaget av levaxin i tarmen. Det är därför viktigt att diskutera med din läkare om du ändrar ditt intag av soja, då kan dosen behöva finjusteras.

Ämnesomsättningsrubbningar orsakade av sköldkörteldysfunktion är relativt vanligt, men i de flesta fall orsakas det av autoimmun sjukdom som i många fall är genetiskt betingad. Jodintaget kan dock vara ett problem för veganer då det förutom joderat salt framför allt är animaliska livsmedel som innehåller jod. Undviker du aktivt joderat salt och jodrika alger kan intaget av jod bli skadligt lågt. Himalayasalt och ojoderat havssalt ger inget bra tillskott av jod.



GREEN STAR



önskar en **GOD jul**
till alla smaker och magar



Green Star är ett varumärke som ägs av Green Sales Distributions AB. Telefon 0582-49 99 90.

www.green-star.se

+STARKVEGAN+ .SE

KÖSTILLSKOTT / TILLBEHÖR - KLIMATSMART - DJURVÄNLIGT

10% AV VÅR VINST DONERAS TILL VEGANVÄNLIG VALGÖRENHET.

ÄR DU TRÖTT PÅ ATT ALLTID LÄSA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN INNAN DU HANDLAR?
LUGN VI HAR GJORT JOBBET ÅT ER. HOS OSS ÄR ALLA PRODUKTER 100% VEGANSKA!

KANSKE VÄNTAR DITT NYA FAVORIT PROTEINPULVER PÅ DIG I VÅR ONLINESHOP.
DÄR KAN DU ÄVEN HITTA ALLA VITAMINER OCH MINERALER DU KAN TÄNKAS BEHÖVA.

SOM OM INTE DET VAR NOG HAR VI ETT SJUKT STORT SORTIMENT AV VEGANSKT GODIS
FÖR MYSKVÄLLEN OCH TRÄNINGSTILLBEHÖR DU KOMMER ÄLSKA INFÖR DITT NÄSTA TRÄNINGSPASS!

PSSST.....
VI HAR OCKSÅ FLINGOR TILL DIN FRUKOST, PROTEINPASTA TILL LUNCHEN OCH JORDNÖTSSMÖR TILL
KVÄLLSMACKAN.

THE PLACE WHERE VEGANS GET THEIR PROTEIN

VÄLKOMMEN IN TILL: WWW.STARKVEGAN.SE



BETTER YOU



SELF
OMNIVORATION



MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION



SUNWARRIOR



Martas glutenfria bröd

Marta tyckte att de glutenfria bröden inte höll tillräckligt bra kvalitet... så hon tog fram egna. Bröden säljs nu i samarbete med Sellton och kommer i fem smaker: Surdegsbröd, Chiabröd, Dadelbröd, Fruktbröd och Medelhavsbröd. Du hittar dem i ICA-butiker och de kommer att kosta ca 39 kr.



Linsflingor

Paulin fortsätter att göra frukosten godare och hälsosammare. De här linsflingorna innehåller 25 % linser, med härligt mycket fiber och protein. Kommer dels som en naturell variant med chiafrön och smak av kanel och kardemumma, samt en med smak av hallon och kokos.

Växtbaserad måltidsersättning

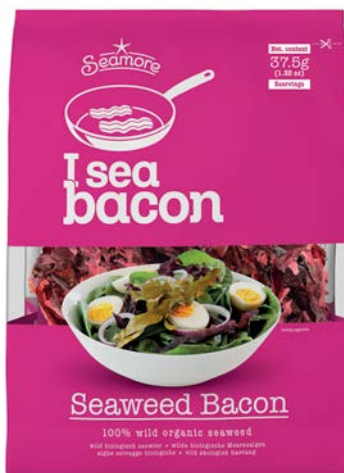
Mana är en näringsriktig matdryck full av vitaminer, Omega-3, protein, mineraler och kolhydrater. En måltid kostar 17 kr. Läs mer och beställ på drinkmana.se

FRÅN LINSFLINGOR TILL TÅNGBACON

Vintern ger tid för att varva ner och kanske föra in lite nya vanor i livet, speciellt när det kommer till det vi stoppar i oss. Just nu har det kommit en rad spännande produkter som kommer att boosta hälsan. Här är några vi har haft ett extra öga på.

Tångbacon

Den här ekologiska havstången blir vackert grön när du steker den och den får en smak som påminner om bacon. En påse I sea bacon med 75 g kostar ca 90 kr. Du hittar den i välsorterade matbutiker och på mathem.se



Humm Kombucha

Nu går det att köpa den populära amerikanska kombuchan Humm även i Sverige. Kombucha som är ett fermenterat te är fyllt med vitaminer och bakterier som balanserar kroppen. Humm bryggs i Gävle och kommer i flera smaker. 40 cl kostar ca 39 kr.



Stor satsning på grön elitidrott

Sveriges Olympiska Kommité (SOK) och Världsnaturfonden (WWF) vill nu satsa på att få svenska elitidrottare att äta mer vegetariskt. Vego i världsklass heter projektet och med sig har man bland annat bästa Gustav Johansson som ligger bakom bloggen Jävligt gott.



Djurens känslor

Känner höns empati med varandra? Är grisar medvetna om sin egen existens och vad känner får och kor egentligen när de umgås med människor?

Forskningen har gjort stora framsteg när det gäller att förstå husdjurens inre liv och om det skriver Per Jensen i sin bok *Djurens känslor* (Natur & Kultur).



Tempeh från Kung Markatta

Tempeh, som är fermenterade baljväxter, börjar bli allt mer populärt. Det är både supergott och supernyttigt. Nu kommer Kung Markatta med två varianter, en gjord på gröna bönor och en på bondbönor. Du hittar dem i kyldiskens.



Nocco med julsmaak

Nocco är Sveriges mest sålda BCAA-dryck, perfekt både före, under och efter träning. Nu kommer den i en Limited Christmas Edition med smak av Rudolfs Juläpple. En burk kostar ca 25 kr.



Veg Q10 Energy

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



För
bästa
upptag

Veg B12

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



Veg D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. Veg D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

Endast
1 om
dagen



Veg Omega-3

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

Din Vego Boost

Kosttillskott av högsta kvalitet som maxar ditt välbefinnande

Nu också till barn

100%
veganska
produkter

NYHET



OmniVegan KIDS

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



OmniVegan

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



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

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

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



VI HAR JU ALLTID ÄTIT KÖTT – ELLER HUR?

Som vegetarian eller vegan får man ofta höra att människan alltid har ätit kött. Personen vill i regel med detta få sagt att kött är bra för oss, eller till och med nödvändigt. Är detta ett riktigt och giltigt argument?

TEXT: DAVID STENHOLTZ

ARKEOLOGISKA STUDIER VISAR mycket riktigt att kött och andra animaliska produkter har varit en varierande del av vårt kostintag under större delen av vår existens. Men om vi vill veta vilken kost vi blir friskast av är arkeologiska studier ingen bra källa. De studier som ger oss kunskap om vilka livsmedel som ökar respektive minskar sjukdom är så klart de som har gjorts i modern tid. Vi behöver studera hur olika människor äter i en befolkning och om detta påverkar risk för sjukdom och förtida död. Dessa studier visar entydigt att vi blir friskare ju mer från växtriket vi äter och ju mindre animaliska och processade livsmedel vi äter. Veganer är friskare än vegetarianer, som är friskare än blandkostare, framför allt i befolkningar som äter mer hälsosamt. Flertalet experimentstudier där personer byter kost visar att hälsan förbättras mest när deltagarna byter till en helt växtbaserad kost, framför allt när hjärt-kärlsjukdom studeras. Att man har hittat rester av animaliska produkter i 100 000 år gammal mänsklig avföring är inget som ändrar tolkningen av moderna studier.

Går vi ännu längre tillbaka och studerar vad våra närmaste släktingar, människoaporna, äter, så finner vi i stort sett bara livsmedel från växtriket. Är det verkligen sannolikt att det i ett utvecklingsträd av växtätande arter plötsligt skulle uppstå en art som måste äta kött? Skulle evolutionen kunna selektera fram en köttätande häst?

Hjärnans utveckling?

Människans stora hjärna ska ju ha utvecklats vid samma tid som vi började äta mer kött. Är inte detta ett gott argument för att vi behöver kött? Arkeologer har faktiskt hävdat detta samband under många år. Men för tre år sedan kom en studie som visade att kolhydrater var minst lika viktiga. Animaliska produkter ger oss fett och protein, men hjärnan behöver kolhydrater. När vi började äta kött började vi också tillaga mat, framför allt stärkelsrika rotfrukter. För att bryta ned dessa behöver vi ett enzym som heter amylas. Ungefär vid den tiden då vi började tillaga mat ökade även antalet gener som kodar amylas. Chimpanser har i regel två, nutida människor kan ha upp till 18. Idag är det

även fastställt att moderna människor inte behöver animaliska produkter för en optimal utveckling av hjärnan.

Vitamin B-12?

Vitamin B-12 finns ju bara i animaliska produkter. Bevisar inte detta att vi inte kan vara veganer? Behovet av att få i sig B-12 genom kosten är inget som särskiljer växtätare från köttätare. Till exempel har gorillor detta behov och de får i sig B-12 genom bakterier och insekter som finns på bladen de äter. Veganer måste idag ta B-12 som tillskott, men det är lika mycket på grund av vår matlagning som frånvaron av animaliska produkter i kosten. Jag vill här passa på att starkt avråda alla veganer från att koka och äta jordiga grönsaker i tron att man då får i sig tillräckligt med B-12. Ta tillskott!

C-vitamin?

Ett vitamin som däremot skiljer köttätare från växtätare är vitamin C. Detta kan köttätande djur själva syntetisera. Människan kan inte det i likhet med andra växtätande djur utan måste få i sig det via frukt och grönsaker.



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

Fisk?

Men fisk då, det kan vi väl äta hur mycket som helst av? Inuiter som bara äter fisk och säl är ju friska som nötkärnor! Detta är en föreställning som har vida spridning, men en genomgång av litteraturen kring inuiters hälsa som publicerades 2014 visade att inuiter i Nordamerika har lika hög eller högre risk för hjärtsjukdom och på Grönland konstaterades dubbelt så hög risk för förtida död och tio år kortare livslängd hos inuiter, jämfört med befolkningen i övrigt. Däremot är små mängder fisk i kosten sannolikt ofarligt och en källa till de långa omega-3-fettsyrorna EPA och DHA

som kan vara gynnsamma för hjärnans utveckling. Gravida och barn som inte äter fisk kan därför gynnas av att ta algolja som också innehåller EPA och DHA. En fördel med dessa tillskott är att man då inte får i sig de miljögifter som idag finns i fisk. Hälsomyndigheter anser dock att miljögifter i fisk inte bör påverka hälsan signifikant om man väljer "rätt fisk".

VIDARE ÄR DET inte mycket i vår fysik som talar för att människan är en köttätande art. Våra tänder och tarmsystem liknar andra växtätare och vi är på tok för klumpiga och långsamma och har för dålig hörsel

De studier som ger oss kunskap om vilka livsmedel som ökar respektive minskar sjukdom är så klart de som har gjorts i modern tid.

och luktsinne för att kunna jaga utan vapen.

Så nästa gång någon hävdar att människan är en köttätande art, var medveten om att du har många argument på din sida för att hävda det motsatta. Även om vi historiskt sett har ätit animalier i varierande grad finns det inget som talar för att det gynnar oss idag. Tvärtom erbjuder ett växtbaserat ätande möjligheten till ett kostintag med idel fördelar, både för hälsa och miljö. Dessutom, att vi fortfarande låter miljarder levande och kännande individer i världens djurfabriker lida och dödas i späd ålder helt utan vinst för någon är i min mening fullkomligt obegripligt. Låt oss välja vego!



Främjar framtidens moderna forskning – utan djurförsök

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

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

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

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

Forska Utan Djurförsök är en forskningsstiftelse grundad 1964. Syftet är att stödja forskning som leder till att djurförsök ersätts med moderna djurfria metoder. Stöd framtidens forskning: pg 90 70 90-5, swish 1239070905

forskoutandjurforsok.se

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



ANAMMA EN GRÖNARE JUL.

BJUD PÅ ÅRETS NYHET – VEGOPRINS.



I år välkomnar vi en efterlängtat favorit på julbordet, en grön prins. För vad vore väl julen utan denna klassiker? Överraska dina gäster med nya, härliga smaker och mattraditioner. Stek vegoprinsarna gyllenbruna och knapriga, kombinera gärna med egenrullade vegobullar på vår populära formbara färs. Börja julstöket på anamma.eu för mer grön inspiration.

anamma
Veganskt, såklart!



Lyxig nyårsmiddag

EN VEGANSK TRERÄTT

Vi firar in året med en sprakande nyårsmiddag som är helt vegansk! Det blir en läcker champinjonpaté till förrätt, en klassisk smördegssinbakad Wellington till varmrätt och en lätt och krämig chokladcremoso till dessert. Gott nytt år!

RECEPT: ALICE KNUTAS OCH LINN LUNDBERG FOTO: LENA GRANEFELT



CHAMPINJONPATÉ MED KARELLISERAD RÖDLÖK

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Det här är en trevlig liten förrätt eller ett tilltugg som är lätt att förbereda och göra till många. Både själva patén och den karelliserade rödlöken kan göras någon dag i förväg, så när gästerna kommer behöver du bara rosta lite gott surdegsbröd och servera. Perfekt med ett glas med något bubbligt.

Champinjonpaté

350 g champinjoner

4 msk neutral olja

1 vitlöksklyfta, pressad

125 g schalottenlök, finhackad

1 kokt mjölig potatis

1 ½ tsk torkad timjan

2 msk japansk soja eller 1 msk kinesisk

1 tsk vitpeppar

1 ½ msk rödvinvinäger

salt

Karelliserad rödlök

200 g rödlök, ca 2 st, tunt skivade

2 msk neutral olja

1 msk strösocker

2 msk balsamvinäger

1 tsk salt

Till servering

4 skivor surdegsbröd

150 g blandad, småbladig sallad

100 g smörgåskrasse

Champinjonpaté

1. Ansa och rengör champinjoner och hacka dem i små bitar. Stek i torr panna under omrörning på medelhög värme tills svampen har släppt ifrån sig all vätska.

2. Tillsätt 2 msk olja och höj värmen. Stek så att svampen blir riktigt krispig och gyllene, cirka 10 minuter. Om du har en liten stekpanna kan det vara bra att steka svampen i omgångar så att all svamp verkligen får fin färg.

3. När svampen fortfarande är varm pressar du i en vitlöksklyfta och rör om ordentligt.

4. Värm upp en ny panna och stek schalottenlöken i 2 msk olja på medelhög värme tills den, precis som svampen, är hårt stekt men inte bränd. Det tar cirka 5 minuter.

5. Blanda svamp och schalottenlök i en bunke som går bra att mixa i, tillsätt potatis, timjan, soja, vitpeppar och rödvinvinäger. Mixa till en slät konsistens och smaka av med salt.

Karelliserad rödlök

1. Stek rödlöken i 2 msk neutral olja på medelhög värme i cirka tio minuter.

2. När löken har börjat få färg tillsätter du strösocker, balsamvinäger och salt och rör runt tills löken blir fint karelliserad, det tar cirka 5 minuter.

3. Skiva och rosta några skivor surdegsbröd i en brödrost eller i en het, torr panna.

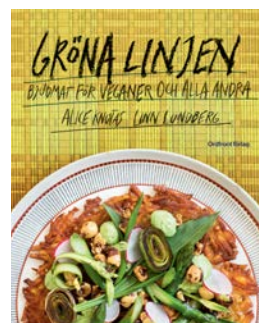
4. Servera champinjonpatén på lite rostat surdegsbröd med karelliserad rödlök, lite blandade salladsblad och krasse.

VEGO:s dryckestips

Lombard Extra Brut

Art nr: 7921

Pris: 299,-



I **Gröna Linjen**: bjudmat för veganer och alla andra (Ordfront förlag) bjuds det på trerätters för hela året. Det är lekfullt och lyxigt med varierande svårighetsgrad. Perfekt för alla matintresserade!

WELLINGTON MED RÖD-VINSSÅS, ROSTAD KUL-POTATIS OCH GLASERADE MORÖTTER

4 portioner

Den här rätten är en hyllning till Skottland och de högtidsmiddagar som avnjutits när Alice bodde där. Rostad potatis, glaserade morötter, den livsviktiga såsen och så självklart den vackra smördegshuvudet höjdpunkten mitt på bordet. Detta är fest om något.

Wellington

350 g smördegspaltor, t ex mjölkfria
200 g ostronskivling, tunt strimlad
3-4 schalottenlökar, finhackade
¼ savoykålshuvud, ca 250 g, strimlat
1 msk ljus sirap
2 dl kokt vit quinoa, ca 1 dl okokt
1 ½ dl torkade tranbär, hackade
2 ½ dl pekannötter eller valnötter, rostade och hackade
1 dl neutral olja, till stekning och pensling
2 msk kinesisk soja
2 rödbetor, ca 160 g
1 tsk torkad salvia
1 msk färsk repad timjan eller 2 tsk torkad
salt, svartpeppar

Rödvinsås

2 medelstora palsternackor, ca 200 g
3-4 schalottenlökar, ca 200 g
4 msk neutral rapsolja
2 lagerblad
8 vitpepparkorn
1 tsk enbär, lätt mortlade
2 umamibuljongtärningar
4 dl rödvin
1 msk tomatpuré
1 msk strösocker
1 krika timjan
1 msk kinesisk soja
salt

Rostad potatis

800 g delikatesspotatis
3 msk olivolja
1 tsk salt

Glaserad morot

4 medelstora morötter, ca 400 g
2 stjärnanis
2 lagerblad
7 kryddnejlikor
1 msk kinesisk soja
1 msk ljus sirap
1 msk neutral olja



VEGO:s dryckestips

Org De Rac Organic

Art nr: 2073

Pris: 79:-



Till servering

400 g frysta gröna ärtor

Wellington

1. Börja med att lägga fram smördegen i rumstemperatur för att tina.
2. Stek den strimlade ostronskivlingen på hög värme med någon matsked neutral olja och en matsked kinesisk soja. Rör om hela tiden, det tar ca 10 minuter för svampen att bli riktigt gyllene och fin.
3. Stek schalottenlök och savoykål gyllene var för sig, addera 1 msk ljus sirap till kålen. Överför allt till en stor bunke med quinoa, tranbär och nötter.
4. Skala och riv rödbetorna och tillför till den stora bunken med Wellington-fyllningen. Blanda alla ingredienser väl och smaka av med kinesisk soja, torkad salvia, finhackad färsk timjan (inga stjälkar) samt salt och peppar.
5. Knåda ihop ca 5 smördegspaltor till en boll och kavla ut på ett bakplåtspapper till ett enda stort ark (ca 30 x 30 cm). Spara eventuellt lite smördeg för att göra fina dekorationer i form av löv eller liknande (tips: använd pepparkaks-formar!).

6. Stjälp över fyllningen i mitten av smördegsparket som att du ska slå in ett paket, fördela fyllningen jämnt och använd händerna för att tigha till runt om. Vik varsamt ihop till ett paket genom att nypa ihop kortsidorna och vika över långsidorna. Vänd därefter gärna på Wellingtonen så att skarven inte syns.
7. Dekorera om du vill och gör fårör i degen med en liten kniv, pensla där- efter ordentligt med neutral olja. Till- laga Wellingtonen i ugnen på 225 gra- der tills gyllene runt om, det tar 15-20 minuter. Både potatis och Wellington kan stå kvar i ugnen på eftervärme till serveringen.

Rödvinsås

1. Skala och finhacka palsternacka och schalottenlök. Hetta upp 4 msk neutral olja i en kastrull och fräs dem i ett par minuter.
2. Tillsätt resterande ingredienser och låt småputtra i ungefär 15 minuter. Sila av såsen och reducera i ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt.

Rostad potatis

1. Koka potatisen i 8 minuter.

2. Häll av vattnet men återför potatisen till kastrullen tillsammans med oliv- olja och 1 tsk salt. Skaka potatisen med locket på så att utsidan av potatisen blir lätt ruggad, men se till att den inte går sönder! Tillaga potatisarna på en oljad plåt på 225 grader tills de är gyl- lene och krispiga på båda sidor. Det tar 20-25 minuter.

Glaserad morot

1. Dela morötterna i två delar och halvera sedan på längden.
2. Koka morötterna i 20 minuter tillsammans med stjärnanis, lagerblad och kryddnejlika.
3. Häll av vattnet och stek nu de kokta morötterna i en het panna i några minuter tillsammans med kinesisk soja, ljus sirap och neutral olja tills de har fått lite färg.

Till servering

1. Koka de gröna ärtorna hastigt i cirka 30 sekunder. Häll av, salta och häll upp i en skål.
2. Servera din nybakade Wellington med rostad potatis, glaserade morötter, gröna ärtor och rödvinsås. Njut!



CHOKLADCREMOSO MED PORTERSÅS OCH INKOKTA KÖRSBÄR

4 portioner

Creмосо betyder krämig på spanska och av någon anledning låter ju mycket i matvärlden lyxigare på ett annat språk, så vi kör på det. Den här relativt enkla chokladdesserten är så där sjukt krämig och fyllig och förtjänar ett finare namn än "krämig choklad". Den är lätt att göra till många och kan förberedas dagen innan. Carnegie Porter 3,5 finns i de flesta matbutiker och är vegansk.

Inkokta körsbär

1 ½ dl strösocker

1 ½ dl vatten

½ lagerblad

3 stjärnanis

225 g frysta körsbär

Chokladcremoso

180 g mjölkfri mörk choklad, 70 %

1 dl krämig kokosmjölk
en nypa flingsalt

Portersås

1 ½ dl ljust muscovadosocker

1 dl Carnegie Porter 3,5

Inkokta körsbär

1. Koka upp socker, vatten och kryddor till en sockerlag.
2. Häll den varma lagen över de frysta körsbären. Låt stå övertäckta i minst en timme men gärna längre. Under tiden kan du göra klart chokladcremoson och portersåsen.

Chokladcremoso

1. Koka upp lite vatten i en kastrull och hitta en skål som kan placeras ovanpå så att den täcker kastrullen (för att undvika kondens eller vatten i chokladsmeten, då kan den skära sig). Smält chokladen i skålen över vattenbadet.
2. När chokladen är helt smält tillsätter du kokos-

mjölken lite i taget och rör om tills du får en slät smet. Smaka av med lätt mortlat flingsalt och låt svalna något.

3. Häll smeten i en plastad form och täck över med plast. Tryck försiktigt plasten mot chokladsmeten så att så lite luft som möjligt kommer in mellan plasten och smeten. Detta för att förhindra att vätska och kondens hamnar på chokladen, vilket kan få den att skära sig. Låt stå i kylen tills den har stelnat något och har en mjuk, krämig konsistens.

Portersås

Smält sockret i en kastrull. Slå därefter på portern och låt koka samman i ca 10 minuter.

Servering

Använd en varm sked för att "ägga" chokladcremoson. Lägg på inkokta körsbär och avsluta med en sked portersås eller två.



VEGO:s dryckestips

Domaine Poudereux
Maury,

Art nr: 7806

Pris: 109:-

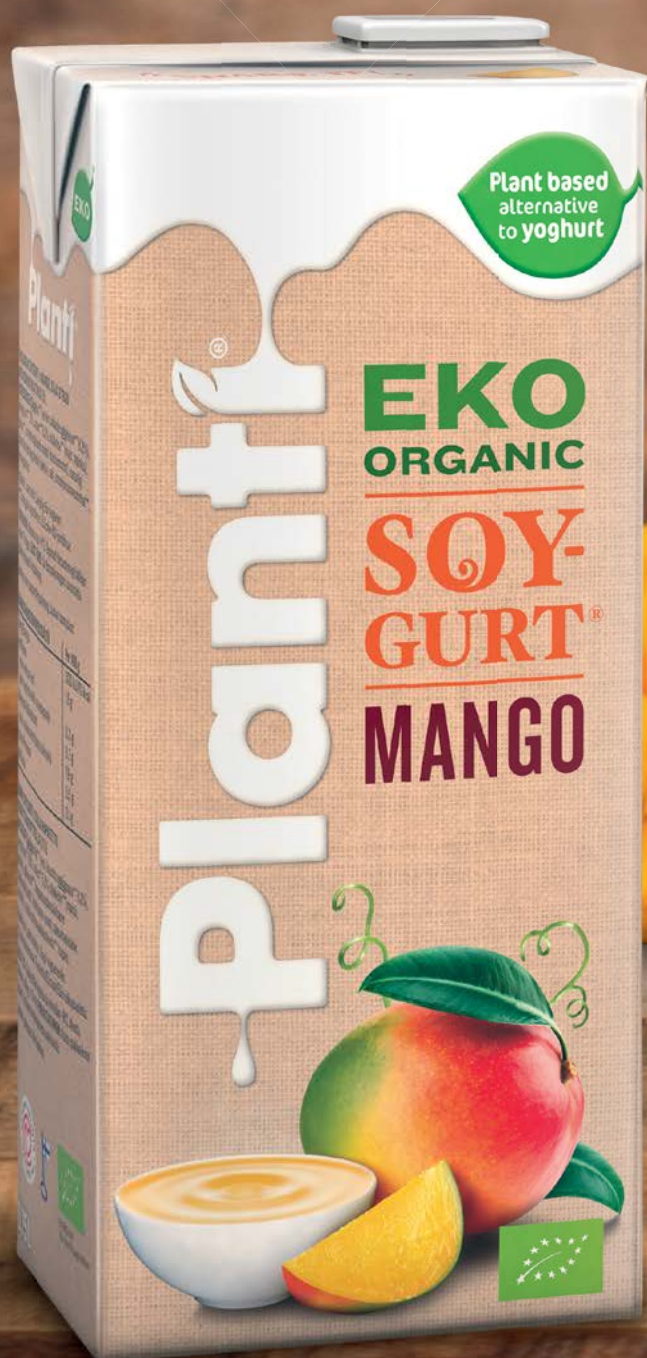


EKO

NYHET!

SOYGURT[®]

Härligt krämig Soygurt med mango



Planti[®]

Ett gott val från växtriiket

God som yoghurt, gjord på soya

Alkoholfria cocktails

Börja nyårsfesten med en alkoholfri cocktail. Richard Man kan konsten att göra sprittande goda cocktails som glädjechockar gästerna. Vi valde ut två drinkar ur hans bok *Alkoholfritt - till maten* som vi känner kommer att glittra extra i decembernatten.

RECEPT: RICHARD MAN FOTO: SIMON BAJADA

SWANKY PINEAPPLE COCKTAIL

2 drinkar  

Ananas och bubbel. Enkelt och gott i alla lägen, bara som drink eller till mat. Ananasshruben står för sötma, syra och kryddighet medan bubblen bidrar med fräschör.

6 cl ananasshrub, se nedan

16 cl torrt mousserande vitt vin, gärna GodDryck no.1 eller Richard Juhlin Blanc de Blancs

12 cl sodavatten

Fördela ingredienserna i två vinglas fyllda med kubis och rör om försiktigt.

Ananasshrub (ca 20 cl)

1 ½ dl (150 g) mogen ananas, mosad

1/3 tsk nymalen svartpeppar

3 tunna skivor färsk ingefära

2 kvistar färsk dragon

1 dl äppelcidervinäger

½ dl strösocker

2 cl agavesirap

Ananasshrub

1. Blanda ananas, svartpeppar, ingefära och dragon i en lufttät behållare med lock.
2. Häll i äppelcidervinäger och muddla eller mortla ordentligt.
3. Sätt på locket och låt stå i kylskåpet i 4-5 dagar. Mosa och blanda runt en gång per dag. Blandningen har stått lagom länge när du känner en fyllig doft av mogen ananas.
4. Sila ner blandningen i en kastrull och koka upp på hög värme.
5. Ta av från värmen så fort det börjar koka. Tillsätt sockret och agavesirapen och rör om tills det har lösts upp. Avlägsna eventuellt skum med en sked. Häll ner shruben i en ren flaska och förslut direkt. Låt svalna och förvara sedan shruben i kylskåpet där den håller i minst 4 veckor.



BLOMMOR OCH BUBBEL

2 drinkar  

Festlig och elegant, precis som namnet antyder. Det här är en drink som är utmärkt att skåla i och dricka till små klassiska mingelsnitter.

6 cl klar äppelmust, gärna Gastronomigruppens Ingrid Marie
4 cl kamomill- och citrussockerlag, se nedan
2 tsk äppelcidervinäger
18 cl torrt mousserande vitt vin, gärna GodDryck no.1
eller Richard Juhlin Blanc de Blancs

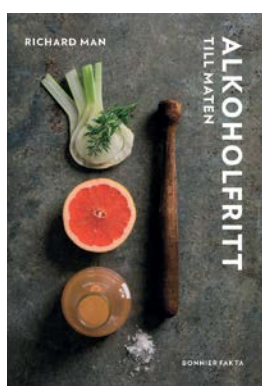
1. Blanda äppelmust, kamomillsockerlag och äppelcidervinäger i en liten tillbringare eller ett rörglas och rör om.
2. Häll upp i två champagneglas eller coupetter. Toppa upp med mousserande vin och rör om försiktigt.

Kamomill- och citrussockerlag (ca 35 cl)

2 ½ dl kallt vatten
2 ½ dl strösocker
4 påsar kamomillte (gärna Teapigs)
6 cl citronjuice
4 cl apelsinjuice
½ citron, skalet
½ apelsin, skalet
1 tsk agavesirap

Kamomill- och citrussockerlag

1. Blanda vatten och socker i en kastrull och lägg i tepåsarna. Låt koka upp. Tillsätt citronjuice, apelsinjuice, citrusskal och agavesirap. Sänk till låg värme och rör om tills allt socker har lösts upp.
2. Stäng av plattan och lägg på ett lock. Låt stå i rumstemperatur i 6 timmar.
3. Sila ner i en ren flaska – pressa ut all vätska ur tepåsarna – och förslut. Förvara i kylskåpet där sockerlagen håller i minst 2 veckor.



I Richard Mans drinkbok *Alkoholfritt – till maten* (Bonnier Fakta) krossas alla fördomar om att alkoholfritt skulle vara tråkigt. Här är det fullt av spännande smakexplosioner upphållna på glas, med ingredienser från det fantastiska växtriket. En riktig juvel i drinkboksamlingen.



Alkoholfri Gin & Tonic **ALKOHOLFRI**

Gordon's Non-Alcoholic Gin & Tonic är en färdigmixad drink med lättsärlig och frisk limearom med inslag av korianderfrön och en hint av enbär. Serveras väl kyld. Kostar 18,90 kr på Systembolaget (#1974).



Blåbärsglög

Vinfabriken's glög är gjord på skogs-blåbär som kryddats med klassiska glöggkryddor såsom ingefära, kardemumma, kanel, pomerans, kryddnejlika och vanilj. Kan avnjutas både varm samt kyld med is för en friskare upplevelse. 89 kr/75 cl på Systembolaget (#90338).



Pluras alkoholfria glög **ALKOHOLFRI**

Pluras alkoholfria tillverkas av Vinfabriken i Götene på blåbär och svarta vinbär med traditionell glöggkryddning. Det ger en söt, fruktig och kryddig glög med inslag av russin, lingon, svarta vinbär, kardemumma och kanel. Finns bland annat hos Coop, Bergendahls och Axfood samt i utvalda ICA-butiker. En flaska på 75 cl kostar ca 34,90 kronor.

Pärlande bubbel, läskande öl, värmande glög och svalkande vin. Här kommer några tips att para ihop med middagar, julbord, glöggfikor och nyårsfester.



Med smak av svarta vinbär **ALKOHOLFRI**

Blossa Hantverksglög har smak av svarta vinbär och stjärnanis och flaskan pryds av vackert broderade klasar med bär och färggranna blommor. Du kommer att känna toner av kryddnejlika och stjärnanis. **Psst...** Cervera säljer matchande drinkunderlägg. Drycken finns i vanliga matbutiker för 35,90 kr.



Alkoholfri riesling **ALKOHOLFRI**

Fräscht och krispigt vin med hög fruktsyra och en lätt söt ton. En riktig favorit eftersom det inte är för sött, som många alkoholfria viner kan vara. Serveras bäst väl kylt. En flaska på 75 cl kostar 69 kr på Sytembolaget (#11901).



Pärlande Nosecco **ALKOHOLFRI**

Ett mousserande alkoholfritt vin i proseccoinspirerad stil som har en frisk smak av citrus och melon.

Vinet är producerat av gröna druvor och alkoholen avlägsnas från vinet med en modern teknik innan det buteljeras med naturkork. En flaska kostar 45 kr på Systembolaget (#1982).



Mikkeller Ambler **ALKOHOLFRI**

Mikkeller har flera populära alkoholfria ölsorter. Det här är en röd, ganska komplex ale med fruktiga humlesmaker som möter rostade, lite brända toner och en bra beska. 33 cl kostar 18,20 kr på Systembolaget (#11996).



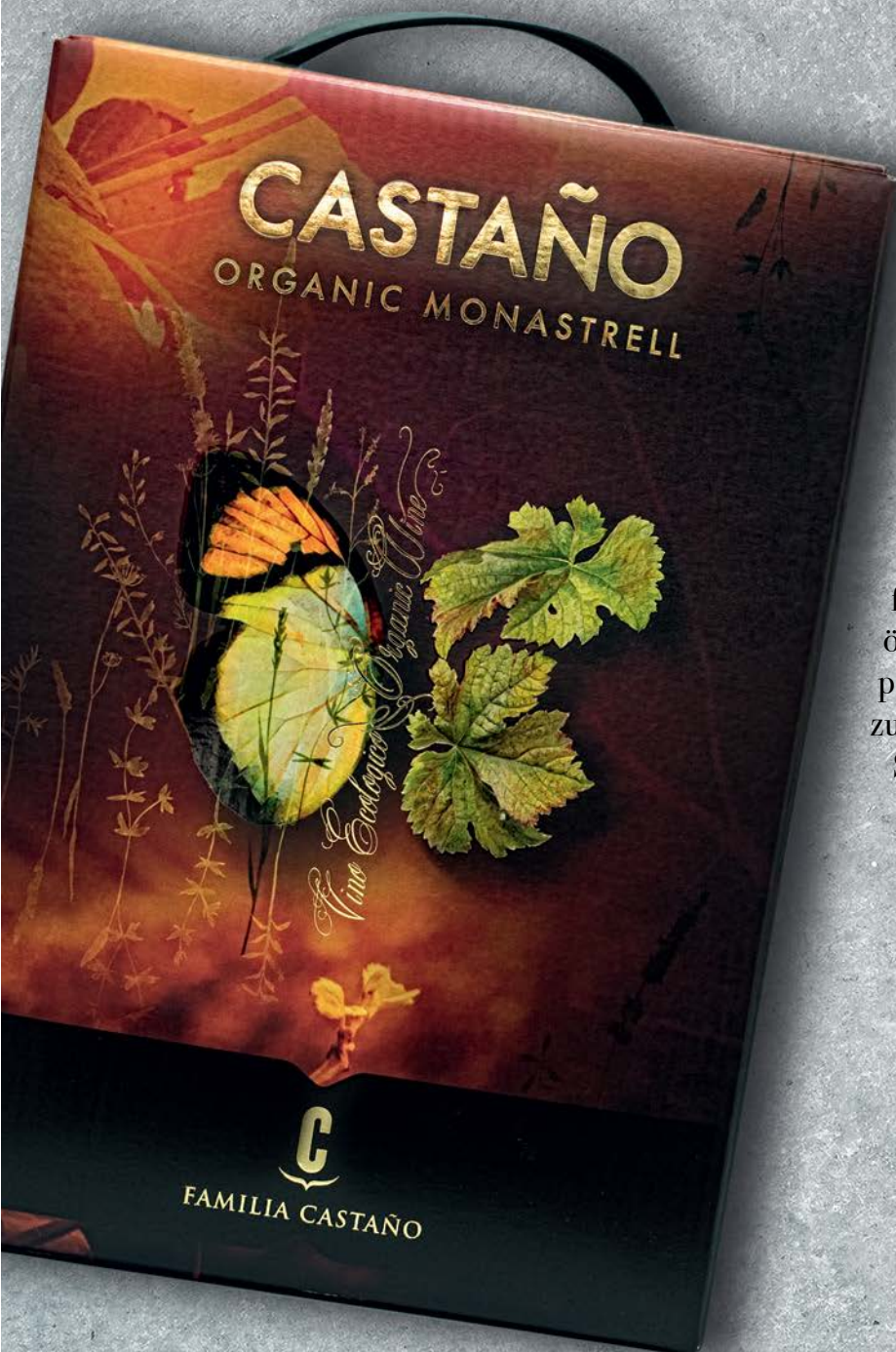
Prisévrd Champagne

Champagnen Lombard Extra Brut Premier Cru Blanc de Noir har en mycket frisk smak med inslag av rostad bröd, gula äpplen, nötter, choklad och citrus. Passar superbra till vegomat eller varför inte fira in det nya året med ett glas? En flaska kostar 299 kr på Systembolaget (#7921).

Vintermumma **ALKOHOLFRI**

Rescued räddar alla möjliga frukter och bär och förvandlar dem till fräscha, smakrika juicer. Vintermumman är en äppeldryck med smak av ingefära, kanel och kardemumma och den gör sig även strålande varm. Finns i butiker och på caféer.





I denna låda
gömmar sig en
smaksensation.

FAMILJEN CASTAÑO har tillverkat vin i generationer. Och recepten är värda att gå i arv. Från bergen i spanska Yecla välkomnar vi ett fruktigt och ungdomligt vin där körsbär möter örter och sötlakrits. Och det passar konstigt nog perfekt till allt. Så oavsett om det står långkok eller zuccinipaj på menyn så kan du vara lugn.

Så vi att det även är helt veganskt?



CASTAÑO ORGANIC MONASTRELL

ARTIKELNUMMER: 2050 | PRIS: 199:-

VOLYM: 3L | ALKOHOL: 14% |



**Alkohol kan
skada din hälsa.**



Grön kunskap och kärlek till naturen

EKOLOGISK VINODLING MED DET LILLA EXTRA

Några mil norr om Kapstaden i Sydafrika sträcker vinregionen Swartland ut sig, ett nästan magiskt landskap med jungfrujordar där ingenting tidigare har odlats. Mitt i denna varma, halvt öde mark ligger en grön oas där en vingård har sin egen naturliga rytm. Här ligger Org de Rac, en ekologisk vingård vars viner och totala vinproduktion är helt ekologisk och veganvänlig.

PRODUCENTEN HAR ETT holistiskt tänk kring sin vingård och tror att friska och välbalanserade växter själva har en förmåga att skydda sig mot de flesta skadedjur och sjukdomar som ibland drabbar vinrankor och dess druvor. Vinrankorna odlas i tidigare orörd och hälsosam jord, som noggrant har vårdats med naturlig kompost och ekologiska gödningsmedel. För att bekämpa vanliga mögelangrepp (druvorna sitter tätt och blir ofta fuktiga) så har vinrankorna planterats för att dra största möjliga nytta av de rådande vindar som blåser in från södra Atlanten. Den naturliga rörelsen av luft hjälper till att hålla vinstockarna friska och produktiva.

För att eliminera skadeinsekter används olika "rovdjur" i vingården. Det är getingar, skalbaggar och en hel armé av gäss som älskar sniglar. Dessa gäss hjälper även till att gödsla vingården. Många oönskade insekter hålls därmed borta från vinrankorna och många skadeangrepp och virussjukdomar kan undvikas.

Näring tillhandahålls genom en rotation av täckplanter mellan de generöst brett planterade raderna av vinrankor. Här läggs även en ekologiskt fermenterad kompost som ger näringsrika bakterier. Dessutom, till skillnad från en vanlig kompost, binder den all kväve i jorden, vilken annars försvinner.

På Org de Rac arbetar man väldigt intensivt med att analysera och skapa en så bra jord som möjligt för sina vinrankor. Detta är ett massivt arbete då det normalt sett tar 12-18 månader innan förändringen av jordmånen ändrar vinrankans miljö och upptag av näringsämnen.

Efter skörden är det viktigt att vinrankan får behålla så mycket näring som möjligt, och därför har Org de Rac utarbetat en ekologisk vinodlingsmetod för att bygga på vinrankornas energireserver. Denna metod hjälper till att förlänga livslängden för vinrankans löv samt stimulera ny rottillväxt, vilket därigenom skapar ett extra lager av energi som vinrankorna kan dra nytta av för

att växa, blomma och producera nästa årgång. Producenten arbetar även med att se till att vinrankans rötter har en gynnsam balans mellan de bakterier som skyddar rotsystemet och får rankan att fungera optimalt.

Swartlands jordar har ett lågt innehåll av kväve och i slutet av skörden har vinrankorna inte mycket kvar av detta ämne. Den fermenterade komposten ger här en viktig påfyllnad. Den kan fascinerande nog nå temperaturer uppemot 60 grader och då är det dags att vända ner detta näringsämne i jorden.

Ett avancerat vädersystem med sonder i marken känner av hur olika delar av vingården mår och vilket behov av bevattning som finns. Vatten förs sedan via droppbevattning dit det behövs. Under mycket torra år kan producenten även pumpa in vatten från floden Berg som kantar vingården.

Alla dessa faktorer skapar vinrankor som mår bra och har hälsosamma rötter som suger upp näring och ger en unik karaktär åt de druvor som odlas och sedan blir till vin.

Alla druvor plockas för hand, vilket skapar arbetstillfällen för de boende i det lokala samhället Picketberg. På Org de Rac är man även engagerad i en rad olika hållbarhetsprojekt och man utbildar sin personal och det lokala samhället i hur man bedriver ett ekologiskt jordbruk.

Att Org de Rac även är helt veganvänligt är helt naturligt för producenten och då det är en global trend så ligger deras arbetssätt helt rätt i tiden!

Idag har Org de Rac ett flertal mycket populära viner i det fasta sortimentet på Systembolaget.



Laga gott med lupin

Proteinrik, god och klimatsmart – det finns många anledningar till att lupinbönan är en av världens mest intressanta råvaror just nu.

TEXT OCH FOTO: ANNIKA GOLDHAMMER

SVARTA BÖNOR, KIKÄRTER och kidneybönor i all ära – men nu för tiden finns det en rad nya baljväxter att upptäcka. En av de mest intressanta är lupin, en rund liten böna med fast konsistens och hög beska. I Sydeuropa äts lupinbönor ofta saltade som snacks, men här i Norden har lupin varit en sällsynt produkt – åtminstone tills nu.

I fjol hamnade bönan i rampluset när företaget Nordisk Råvara vann Vinnovas tävling Klimatsmart protein med sin svampkräm på lupinböna. Eftersom lupin innehåller lika mycket protein som sojabönor (36 %), tre gånger mer fibrer än

havregryn och alla essentiella aminosyror är det ett svårslaget substitut för animaliskt protein. Bönan är också rik på viktiga vitaminer och mineraler, samtidigt som den bidrar till att sänka kolesterol och blodsocker.

Dessutom passar lupinbönan utmärkt att odla här i Sverige och den odlas i dag ekologiskt i Skåne. En riktig superböna, med andra ord!

UGNSROSTADE MORÖTTER MED LUPINBÖNOR OCH SENAPS-VINÄGRETT

ca 2 portioner



I det här receptet har jag använt mig av skånsk senap för att knyta an till bönornas skånska ursprung, men fransk senap går precis lika bra. Morötterna kan ersättas med exempelvis ugnsbakad spetskål, rotselleri eller andra rotsaker.

ca 1 dl lupinbönor, blötlagda över natten
6-8 morötter
ca 2 msk olivolja eller rapsolja
rostade solrosfrön eller pumpafrön
ev machésallad eller rucicola till dekoration
salt
svartpeppar

Vinägrett

5 msk rapsolja
1 msk skånsk senap
1 msk agavesirap
1 msk äppelcidervinäger
½ ekologisk apelsin, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala eventuellt morötterna. Gnid in dem med olja, salta och peppra och lägg i en ugnform. Rosta i ugnen tills de är genombakade, ca 30 minuter (känn efter med en gaffel då och då för att se om morötterna är mjuka).
3. Koka bönorna i saltat vatten i ca 15 minuter.

4. Blanda alla ingredienser till vinägretten och smaka av med salt och peppar.
5. Häll av bönorna och blanda med drygt hälften av vinägretten. Låt bönorna marinera i några minuter.
6. Lägg upp morötterna, skeda över bönorna och extra vinägrett.
7. Strö över solrosfrön eller pumpafrön, dekorera eventuellt med gröna blad och servera.

Lupinbönor kan än så länge vara knepiga att hitta. De säljs i några få matbutiker, men företaget Nordisk Råvara jobbar på att göra dem mer lättillgängliga. Se hemsidan för aktuella återförsäljare, www.nordiskravara.se



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**

VEGO FIRAR 5 ÅR!

BÖRJA ÅRET GRÖNARE ÄN NÅGONSIN
VI HAR MATEN OCH INSPIRATIONEN

THE ASHRAM I LOS ANGELES
HÖR HISTORIEN OCH SMAKA PÅ MATEN

RÅTT OCH SÖTT
FRÅN FAVORITERNA
CASHEW VEGAN KITCHEN

FULLKORN OCH SURDEGSBRÖD
MED CHRISTINE HEGER

GRÖNA PROTEINER
RECEPT OCH TIPS

NÄSTA NUMMER
ute den 28 december

VARMRÄTTER

Kousa mahshi 13
Koreanska pannkakor 18
Mustig svampgryta 19
Veganska tofukorvar 36
Klassiska julbullar med formbar färs 36
Grönkålspaj med stekta päron 39
Juliga tofuribs 40
Saffrangsryta 40
VEGO:s bästa Jansson 43
Knapriga svampbollar med salvia 43
Ugnsrostad aubergine med currydoftande yoghurt 71
Bovetepannkakor med svamp 79
Fyllda auberginer med kryddiga linser 80
Spanska bollar med mandel 80
Blomkålsbollar med koriander-yoghurt 81
Pumpaquesadillas med salviapesto 82
Kikärtsbiffar med tahini och spenat 82
Wellington med rödvinsås 95

SOPPOR & SALLADER

Tomat, mangold och spenat 70
Rotsellerisoppa med rökig svamp 81
Fräsch apelsinsallad 36
Kryddig rödkål 39
Saffranscouscous med brysselkål 40
Rostade rotfrukter med rökig svamp 43
Morötter i senapsdressing 47

SÅSER & RÖROR

Foul medames 11
Rödbetssallad 36
Rårörda lingon med apelsin 39
Krämig rotsellerisallad 40
Linspaté med svamp 44
Morotspaté med saffran 44
Ört- och pepparrotsaubergine 44
Dillig zucchini 47

Bönmos med muhammara 68
Tofuröra med harissa 70
Champinjonpaté med karamelliserad rödlök 94

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Colcannon 16
Rökig morot med tångkaviar 47
Puylinser med aubergine 72
Ugnsrostade morötter med lupinbönor 104

SÖTSAKER & BAKAT

Atayef 12
Äppelkaka med saffran 19
Trillingnöt 25
Apelsintryffel med krisp 25
Vit kokostryffel med lime 25
Ljus chokladtryffel med mandel 25
Raw mandelbollar med saffran 25
Raw pistagebollar 25
Juliga dammsugare 26
Hasselnötskakor med apelsin 26
Julig radiokaka 26
Saffransnitt med hallonsylt 26
Mandelmasseflarn med choklad 26
Fransk chokladkaka med after eight-frosting 26
Mjuk pepparkaka med färskostglasyr 28
Pepparkaks-whoopies 28
Apelsinkaka 31
Kanderade mandlar 32
Chokladrutor 32
Sirupsnipper 32
Struvor 33
Lingonpäron med egen mandelmjöl 48
Saffransbrödpudding med lingongrädde 48
Chokladcremoso med portersås 96

DRYCKER

Julig äppeldryck 17
Blommor och bubbel 98
Swanky pineapple cocktail 98



VEGANpaket

för dig som äter mest grönt

Omega 3-fettsyror från algolja.

I kosten finns DHA och EPA främst i fet fisk. AlgOmega3® är en vegetabilisk källa.

D-vitamin utvunnen ur lav. Vi behöver D-vitamin för en normal immunfunktion.

B12 i den biologiskt aktiva formen metylkobalamin. B12-vitamin bidrar bland annat till normal bildning av röda blodkroppar.

Läs mer om våra ca 60 andra veganprodukter: helhetshalsa.se

Veganpaketet hittar du i din närmaste Life-butik!

Life



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

www.helhetshalsa.se

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

PULLED OATS – ÅRETS GODASTE VEGONYHET

God mat kittlar dina smaklökar samtidigt som den är bra både för dig och vår jord. I Gold&Green Pulled Oats® har vi varsamt blandat nordisk havre med baljväxter, kryddor och lite rapsolja. Resultatet är ett helt naturligt, fantastiskt gott vegetariskt protein fullproppat med näring. Smaklig spis!



En färsk nyhet!

Pulled Oats finns i vegokylen hos ICA, Coop, Bergendahls och Paradiset runt om i Sverige.

Snabbt och enkelt!

Stek Pulled Oats i olja på medelhög värme tills den fått färg och blivit något krispig. Krydda efter smak och addera i slutet av tillagningen av dina favoriträtter!

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI



goldandgreensverige



goldandgreensverige



goldandgreenfoods.com/sv