

ENKEL VEGOMAT - ÄGGFRI KRISTYR - VEGO:S VECKOMENY - KLIMATSMART - GODASTE GRÖTEN

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

53
GRÖNA
RECEPT!

**SMAKSÄTT
MED SAFFRAN**

**INTERVJU MED
DANNY SAUCEDO**

Godaste
GLÖGGMINGLET

**VÄRMANDE
LÅNGKOK**

Nyår **LYXIG
TRERÄTTERS**

**JULENS SÖTA
KAKOR & GODIS**

**JULENS
GRÖNASTE MAT**

KLASSIKER, NYA SMAKER, INLÄGGNINGAR...

NR 7 2021 NOVEMBER-DECEMBER

PRIS 65,- (INKL. MOMS)

FINLAND 790 EUR NORGE 75 NOK



07



TIDSAM 2881-07

7 388288 106502

RETURVECKA 52

MODE & SKÖNHET - ALLT OM PROBIOTIKA - VEGANSK BARNBOK - NYTT I VEGOVÄRLDEN - SÄSONGENS GODASTE

FORTIN BLEY,
KAKAODLARE, ELFENBENSKUSTEN

Foto: Eric St-Pierre

FÖRSÖRJNING OCH FRAMTIDSHOPP.

DET BÖRJAR MED FAIRTRADE!

Väljer du Fairtrade-märkta produkter skapar du möjligheter till förändring. Du bidrar till att odlare och anställda, med egen kraft, kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. För vägen ut ur fattigdom går genom en hållbar handel, som leder till ekonomisk, social och miljömässig utveckling. Det börjar med Fairtrade!

Läs mer på fairtrade.se



VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

Ännu en jul!

JAG TYCKER ATT det har varit lite jobbigt att tänka på årets jul efter att min bästa faster Gunilla sorgligt nog gick bort i våras. Det har varit irriterande, frustrerande och ledsamt, och jag kommer att sakna alla ändlösa timmar av skit-snack och vindrickande. Inte minst på julafton då vi kunde sitta och skratta in på småtimmarna. Det var för övrigt min faster som introducerade mig för vegetarisk mat. Hon var själv vegetarian sen 70-talet och även om en jul utan hennes rödkål och "limesill" inte kommer att vara densamma så tänker jag duka upp en rad andra läckerheter till hennes minne.

VARJE ÅR FÅR jag både mejl, samtal och kommentarer från läsare och följare som tycker att det är jobbigt att ensam kämpa för grön vegomat på julbordet. Det blir i bästa fall en liten hörna på bordet och i några andra glimrande tillfällen faktiskt en ögonöppnare för några. Många tycker att det är jobbigt att behöva förklara och försvara och jag förstår alla, för jag har själv varit i den sitsen. Och jag tror att ett av problemen för den gröna maten är att man inte riktigt vågar ta plats. Det är som att det är inprogrammerat i våra huvuden att julmat ska vara brun och köttig. Men då har jag en fantastisk upptäckt... det går jättelätt att programmera om våra hjärnor! Folk måste bara få se mer grön mat i sammanhang som inte alltid förknippas med den och den typen av "representation" är så mycket effektivare än man tror. Min familjs jular gick från att ha haft en lakto-ovo-hörna för min faster och storasyster till att börja smyga in några veganalternativ när jag gav mig in i leken. Sakta gick köttet från att vara huvudattraktionen till

några symboliska skivor skinka – till att nu inte ens pratas om! Inga ledsna och bittra köttätare här inte, de fullkomligt älskar den gröna vego-julmaten därför att den är ruskigt god. Svårare än så är det inte. För julens smaker är just det... smaker. Det är en märklig föreställning att det är sillen i senapssillen som är grejen, eller köttet i köttbullarna, ansjovisen i Janssons eller levern i pastejen. Julens smaker kan du få till ändå och all nostalgi kommer att bli tillfredsställd. Det lovar jag era tveksamma familjemedlemmar och vänner!

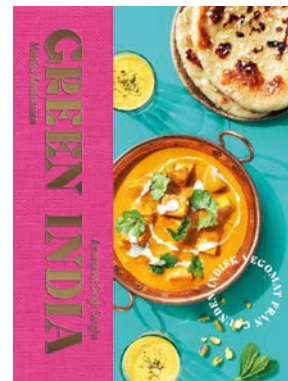


JAG GILLAR INTE att krydda min mat med dåligt samvete och märker hur många köttätare ryggas tillbaka när man pratar miljö, klimat och djurindustrier. Så prata smak. Ge alla de där klassiska smakerna i en grön tappning, låt det bli en isbrytare att prata om en grönare tallrik och se julbordet som en gigantisk grön fest där vegomaten får ta plats. Att prata om allt det där andra viktigare börjar vi med i mellandagarna i stället så att de är peppade till max när 2022 börjar och de ska lockas över till den gröna sidan på riktigt.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

TRE SAKER
JAG ÖNSKAR
MIG I JULKLAPP



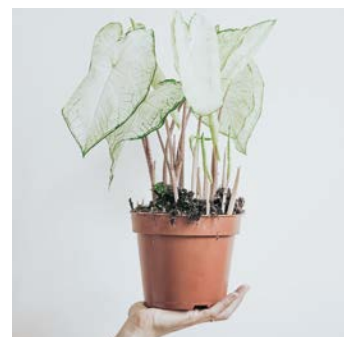
Green India

Jag hoppas självklart att alla köper min och Amans kokbok *Green India* i julklapp (eller önskar sig den). Fyllt med vegetarisk indisk mat och smått fantastiskt.



Höstärta

Jag har fått en ny favoritbaljväxt (en av många)... höstärta! Den är vacker som bara den, har ett härligt tuggmotstånd och odlas nere i Skåne. Perfekt i värmande grytor! Finns i välsorterade butiker och på nordiskravara.se.



Caladium Ghost

Jag älskar mina växter men är försiktig med att köpa nya. Jag har dock blivit besatt av alla vita bladväxter som trendar nu, inte minst Caladium ghost. Hoppas bara den inte är alltför svår att ta hand om. Finns på plantredo.com.

VEGO



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



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

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Art Director

Omslagsbild Karoline Jönsson

Korrektur Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@pressdata.se

Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/Fl
PunaMusta Magazine

Vego 7 2021

- 11 Danny Saucedo
- 20 Skapa julstämning
- 23 Snittar till glöggminglet
- 29 Karolines gröna julbord
- 43 Magisk vegansk jul
- 53 Veckomenyn
- 61 Veganska långkok
- 69 Vegansk bakning
- 80 Allt om probiotika
- 89 Sanna Brådings veganska barnbok
- 93 Guldglimrande nyårsmiddag

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Gott med saffran **15**, Vad önskar du dig? **40**, Mode & skönhet **48**, Trend-Stefan spanar **50**, Vegetarisk butter chicken **52**, Chokladbabka, **58** Skål vänner **66**, Vinterglow **82**, Nytt om vegokost & hälsa **85**, Receptregister **96**, Nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

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



Nötfri

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



Glutenfri

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



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.



Enkla snittar till glöggminglet



Danny Saucedo längtar efter publiken



Fira in nyår med en trerättersmeny

Heidi
Jenna
Santi

3 VÄNNER™

NYHET!
PEPPARKAKA



GLASSIG JUL TILL ER ALLA!



Krämig och underbar pepparkaksglass fylld med pepparkaksdeg,
krispig pepparkaka och vår egna kolasås, Juligt god 😊

5 måsten till jul!

Varje jul brukar jag få en rad frågor om recept på olika klassiker – rätterna som är måsten och som många vill ha vegovarianter av. Jag tog fram en topp fem som jag delar med dig här så att du inte missar. Glöm inte att vi har en hel hög med härliga julrecept på vår hemsida vegomagasinet.se.



RÖDBETSSALLAD

8 portioner på en buffé  

Rödbetssallad är ett måste även på mitt julbord. Det finns färdiga veganska rödbetssallader från bland annat Vegme, Rydbergs och lca, men du kan också enkelt göra egen.

3 dl hackade inlagda rödbetor

½ rödlök, finhackad

1 rött äpple, finhackat

¾ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

¾ dl äggfri majonnäs

½ msk grov senap

½ tsk salt

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

FÖLJ OSS!

Instagram

@vegomagasinet

Facebook

facebook.com/matmagasinetvego

www.vegomagasinet.se



KNÄCK

ca 20 st 

Knäck är ett måste och det är enkelt att bara ersätta grädden med ett växtbaserat alternativ. Jag gillar kokosgrädde eftersom den är lite fetare.

1 dl kokosgrädde

1 dl råsocker

1 dl ljus sirap

2 msk smör, t ex mjölkfritt

1 dl hackade nötter

en nypa flingsalt



1. Ställ ut knäckformar så att de är redo.

2. Rör ihop kokosgrädde, råsocker och ljus sirap i en kastrull. Koka upp och låt koka tills blandningen når 124 grader.

3. Rör ner smör, nötter och flingsalt och häll sedan ner knäcksmeten i formarna. Låt stelna.

KRISTYR UTAN ÄGG

Även i äggfri tappning är kristyr en räddare i nöden. Det går att blanda bara florsocker och vatten till en tjock kristyr, men kikärtsspad gör den smidigare och lättare att spritsa.

2 msk aquafaba (kikärtsspad)

1 krm ättiksprit

4 dl florsocker

1. Vispa kikärtsspadet lite fluffigt.

2. Vispa ner ättiksprit och florsocker. Fortsätt vispa tills du har en fast kristyr.



Pepparkakor

Pepparkakor är enklare att veganisera än man kanske tror. Det är faktiskt bara att byta ut smöret och grädden mot växtbaserade alternativ. Jag har min absoluta favoritdeg på vegomagasinet.se. Bara sök på "pepparkaks-deg" så hittar du den.

ÄGGFRI MAJONNÄS

Äggfri majonnäs finns att köpa från bland annat Hellmann's och Vegme, men det är så gott att göra egen. Det går att göra på många sätt men du får alltid perfekt resultat med kikärtsspad.

¾ dl aquafaba (kikärtsspad)

1 tsk dijonsenap

1 tsk vitvinsvinäger

½ tsk salt

vitpeppar

2 dl rapsolja

1. Häll ner kikärtsspad, dijonsenap, vitvinsvinäger, salt och peppar i en hög skål eller kanna. Mixa ihop med en stavmixer.

2. Ringla nu ner lite rapsolja i taget under ständigt mixande.

3. Fortsätt tills all olja är använd eller tills du har fått en lagom tjock majonnäs.



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



Epic
Veggie Eating



Bärta gör oss så glada

Bärta har släppt två produkter som vi inte kan sluta äta. Dels en bit gjord på fermenterade och enrisrökta höstärter och dels en underbar helbit med smak av rosmarin och vitlök. Som gjorda att ha på mackan, en smakbricka eller att bara äta som de är. Du hittar dem i kylskåpet på Ica och Coop.



Oumph! levererar

Vi hoppade av glädje när Oumph! presenterade sina nyheter. Dels Crispy Buffalo Bites, som är marinerade i en klassisk buffalo-sås, men även en ärtbaserad kebab som görs på traditionellt sätt. Båda produkterna hittar du i frysdiskarna på bland annat Ica, City Gross och Coop.

Kebabsås på flaska

Schysst käk har inte bara en grym vegokebab, utan också en helt vegansk kebabsås på flaska. Och du, den passar inte bara till kebab utan även till burgare och annat mumsigt.



Veganska pajer!

Så kul med veganska pajer, vem hade kunnat drömma om det? Det är Anamma som har tagit fram två varianter, en som heter Mexicana och är en smakrik tacopaj, och en ost- och skinkpaj. Bara att värma i mikron eller ugnen och du har en snabb lunch eller middag. En paj kostar 34,95 kr.



Fajita Strips

Frankful har gjort tacomiddagen både klimatsmart och extra god. Nu har de även släppt sina Vegan Ch*cken Fajita Strips, som är smakrika strips gjorda på soja. De har 50 procent lägre koldioxidavtryck jämfört med kyckling. Kostar ca 66,90 kr.



Nonnas Gelato

Glass är gott året runt, speciellt högkvalitativ gelato. Nonnas Gelato har två veganska favoriter: Cioccolato Fondente och Amedei Special edition. Det är sorbeter och de är fantastiskt krämiga i konsistensen. Kolla in närmsta återförsäljare på nonnas.se.



Växtbaserad gräddfil

Vi var redan besatta av Plantis Cooking Fraiche, men nu har de även kommit med ett underbart alternativ till gräddfil: Sour Dream. Härligt syrlig och perfekt att äta som den är eller att göra kalla såser på. Kostar 14 kr på City Gross, Coop och Mat.se.

Äkta majstortillas

Vi har smakat tortillachipsen från Blanco Niño och de är helt magiska. Äkta majstortillas som är helt glutenfria och veganska, tillverkade enligt en flertusenårig metod. De finns i över 40 butiker runt om i landet och kommer att lyfta din mexikanska middag till nya höjder.



Västeråskebab

Du har väl inte missat Västerås kebabs fantastiska vegokebab? Baserad på ärtor och tillverkad på traditionellt sätt, precis som en riktig döner-kebab. Helt växtbaserad, smakrik och bara att steka gyllene i en stekpanna. Supergod i ett pitabröd, med pommes eller ris och varför inte en klick tzatziki. Du hittar Västerås vegokebab på Hemköp och Ica.



Vegansk tonfisk

Äntligen har Toonish kommit ut i butikerna! Ett veganskt alternativ till tonfisk. Den kommer i tre smaker: tomat, tomat & chili samt tomat & vitlök. Åt gott och rädda haven på samma gång. En burk på 140 g kostar 44,90 kr.



Kikkoman – Less salt sojasås

Kikkomans sojasås med reducerad salthalt innehåller 43 % mindre salt. Den naturligt bryggda sojasåsen är naturligtvis lika god och aromrik som originalet och kan användas på samma sätt. Ett stänk räcker för att höja smaken på dina rätter, soppor, dressingar och marinader! Och det gäller inte bara för asiatiska maträtter, utan även för recept från hela världen!



Vegansk Risifrutti!

Oj, vad vi har väntat på det här! Det perfekta mellanmålet, nu helt veganskt. Gröten är gjord på en bas av havre- och kokosmjölk och kommer med antingen hallonsylt eller jordgubbssylt. Kostar 12,50 kr.



Nytt från Violife

Vi har länge kunnat njuta av Violifes stora utbud av veganska ostar. Nu äntligen släpper ostmästarna även växtbaserat smör gjort på solros, kokos och rapsolja, som kommer göra matlagningen, bakningen och mackan godare! Håll utkik i mejerikylen där vi redan nu kan hitta produkterna på Ica, Coop, Citygross och på mathem.se.



DUG – Dare to go potato!

Nu är den äntligen här – DUG, ett nytt växtbaserat alternativ till mjölk, baserat på potatis. DUG fungerar precis som vilken annan mjölk som helst, har ett riktigt lågt klimatavtryck och har dessutom vunnit pris för bästa allergivänliga produkt. Du hittar DUG på Ica, Willys, City Gross, Tempo och en del Hemköp och Matöppet. Vill du istället köpa den online hittar du den hos Mathem.se, Apotea.se och Delitea.se.



Veganskt från Ica

Ica har gjort succé med sina veganska produkter och nu kommer tre favoriter i större förpackningar: Ärt-nuggets, Bön-bollar och Vitkåls- och morotspuckar. Bara att steka och äta, supersmidigt!



Nytt från Quorn

Quorn har lanserat Crunchy Fillet Burger och Nuggets, men det vi verkligen ser fram emot att testa är deras Gourmetfilles. Alla tre nyheter är veganska och du hittar dem i frysdiskarna på Ica och City Gross för ca 31,90 kr.



Färsodlarna

Färsodlarna har skapat den första färsen med rötterna i Sverige. Någonsin. Svensk odlad färs är ett rent och smakrikt hantverk gjort på de tre baljväxterna sötlupin, gråärt, åkerböna samt raps från svenska åkrar. Med god och nötig smak och härligt tuggmotstånd passar den bra i alla färsrätter.



Lupinata

Lupintas Lupinfilé är tempeh gjord på svenska lupinbönor. Den kan stekas, friteras, bakas, användas till grytor, tacos mm. Finns hos din lokala Ica-handlare, finns den inte där så fråga gärna butiken då de enkelt kan beställa hem den från Icas centrala sortiment.



Vegme satsar på svenskt

Vi är galet stora fans av Vegme och inte minst deras nya vegoburgare som är gjorda på ärtprotein och svensk odlad ekologisk quinoa. Smaken kommer från bland annat svenska alger som ger en fin umamismak. Bara att steka i lite olja och servera i bröd eller med rostade rotfrukter.

Julens heta picklade smaker

Låt det picklade sätta smak på årets julbord. Utgå från trinda tomater, lakritsdoftande fänkål eller krispig rödkål och addera spännande smak från het habanero, äkta vanilj och saltsyrlig ponzusås. Aldrig har vegojulen varit godare!

Picklad fänkål med vanilj

Lite oväntad, men suveränt god smakkombination.

GER 1 BURK

Ansa och finstrimla **1 fänkål** och lägg i ren glasburk med lock. Dela **1 vaniljstång** på längden och skrapa ur fröna. Lägg stång och frön i en kastrull. Tillsätt **2 delar Kikkoman Sushi-risvinäger** och **1 del vatten**. Koka upp och håll lagen över fänkålen. Låt stå minst 1 timme, men gärna över natten. Servera gärna till pankogriljerad rotselleri eller kålrot.

Picklade heta tomater

Busenkelt och färgglatt med hett sting!

GER 1 BURK

Halvera **500 g små tomater** (gärna olika färger) längs kärnhuset och lägg i ren glasburk med lock. Koka upp **2 delar Kikkoman Sushi-risvinäger** och **1 del vatten**. Stänk i några droppar **TABASCO® Habanero pepparsås**. Håll lagen över tomaterna. Låt stå över natten. Servera gärna som tillbehör till veganska revbensspjäll av exempelvis tofu.

Picklad rödkål med apelsin och ponzu

Rödkål är en julklassiker – pickla årets variant!

GER 1 BURK

Blanda **300 g strimlad rödkål** med finrivet skal av **1 apelsin** i en ren glasburk med lock. Koka upp **2 delar Kikkoman Sushi-risvinäger**, **2 del Kikkoman Ponzu Lemon** och **1 krm mortlad sichuanpeppar**. Håll lagen över kålen. Låt stå över natten. Servera till exempelvis veganska julköttbullar.

Tips!

Kikkoman Sushi-risvinäger ersätter den klassiska 1-2-3-lagen när det kommer till att lägga in och pickla olika råvaror. En sann allt-i-ett-hjälte!



KIKKOMAN®



NOTEN GRÖN FRAMTID

Han är uppvuxen i en katolsk vegofamilj. Revolten mot föräldrarna blev att äta kött under några år i tonåren.
– Men sen blev jag vegetarian igen, av alla anledningar, säger den konsertaktuella Danny, som redan nu längtar till nästa stora konsert.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: MARIA ÖSTLIN

Han slog igenom som koreograferad 20-åring i EMD, ett pojkband bestående av tre vackra, proffsiga unga män som turnerade land och rike runt, uppträdde i Mello och satte mängder av hjärtan i brand.

Det har gått 15 år sedan dess. Han och de andra medlemmarna i bandet, Erik Segerstedt och Mattias Andréasson, är fortfarande nära vänner, men Danny Saucedo har gått vidare.

De senaste elva åren har han kört solo. Han är fortfarande ett fullblodsproffs, men Danny Saucedo är både råare och naknare som soloartist, än som en del av ett pojkband.

Det handlar naturligtvis till stor del om att han har blivit vuxen. Men det handlar också om att han har insett vem han är och vad han tycker är viktigt här i livet.

– Fram tills jag gjorde Amazing i Melodifestivalen 2012 var jag ganska enkelspårig, säger Danny och förklarar att det som till en början hade varit ett enda stort äventyr med kändisfester och entréer på röda mattan till slut blev en fasad, en glittrande yta som han inte längre orkar med.

VI SES PÅ ett öde Cirkus i Stockholm. Ett Cirkus som snart kommer att vara smockat med folk som har bokat biljetter för att se hans show *Run(a)way 2.0*, som innan pandemin gick för utsålda hus och där han lyckades med konststycket att få sex i betyg av fem möjliga. Men när pandemin dundrade in över världen tvingades Danny ta en paus med föreställningen, även om han fortsatte att göra små, intima och personliga spelningar runt om i Sverige.

– I och med pandemin har jag kunnat se över hela föreställningen och förnya vissa delar. Som det är nu har jag till exempel stoppat in fyra nya låtar, säger Danny.

Därav tillägget 2.0 i föreställningens titel. Men, förtydligar Danny, med i föreställningen finns fortfarande de där filmerna om en kärlekshistorias uppgång och fall. Även om föreställningen kom till som ett slags terapi efter det såriga uppbrottet från Molly Sandén, befinner sig Danny Saucedo på en helt annan plats i livet nu.

– Nu har jag lagt in nya emotionella krokar i föreställningen, samtidigt som det

”Min revolt var att under en period i tonåren börja äta kött. Men efter några år började jag äta vegetariskt igen”

fortfarande ligger väldigt mycket av mig själv i den här produktionen.

I dag är han sambo med Anna Eriksson och har gått vidare.

– Så egentligen ser jag fram emot att packa ihop den här showen, avsluta, släppa det här och gå vidare, säger Danny med ett brett leende.

HÖSTEN HAR KOMMIT till Djurgården och Cirkus, men just i dag skiner solen över trappan där vi har valt att göra intervjun.

För Danny började karriären redan som barn, då han började på Adolf Fredrik, en grundskola för elever med musiktalang och där en rad kända artister påbörjat sin karriär.

Att han skulle bli artist var självklart. Så när han slog igenom med en skräll i Idol 20 år gammal var det ingen i hans omgivning som blev förvånad.

– Om jag inte hade blivit artist hade jag blivit något annat kreativt. Dansare kanske. Eller koreograf. Eller... Jag ritade jättemycket när jag var liten. Jag var bra på det. Det har jag hemifrån, min mamma är konstnär, säger Danny.

Danny växte upp på Söder i centrala Stockholm och beskriver sig som en tvättäkta asfaltsunge, uppväxt i en lägenhet med noll erfarenhet av naturen. Hade man tur, säger han, kunde man hitta en ledig gräsplätt i Tantolunden. Mer var det inte.

Annat är det idag. Idag har han ett starkt förhållande till naturen och han och sambon

Anna tillbringar så mycket tid som möjligt på lantstället på ön utanför Enköping. Han drömmer om att bo där ute året om och har precis landat i stan igen efter att ha tillbringat helgen där.

– Vi har byggt en studio i strandhuset och där sitter jag och skriver ny musik. Jag har massor av musik att släppa, en massa heartbreak-låtar, men också en massa hjärtelåtar om lycklig kärlek och låtar med good vibes som gör mig glad. Jag skriver hela tiden, har säkert 40 låtar som ligger och väntar, säger Danny.

HAN LÄNGTAR EFTER att återigen få väcka liv i showen och möta en större publik. Han säger själv att han är en person som blir grinig av att göra ingenting och berättar att det är viktigt för honom att få möta publiken på riktigt, bli sedd, men också att se vilken respons hans musik får.

– Det är en jävla kick att få stå framför en massa människor och se hur de bemöter det jag gör, säger Danny.

Han beskriver sig själv som en person som aldrig gör något halvhjärtat. Det han gör, det gör han fullt ut. Ett exempel på det är den spelning han hade på Globen precis i början av pandemin.

– Den ursprungliga planen var ju så klart att ha spelningen inför publik. Men så kom pandemin och där stod vi med ett bokat Globen och 12000 sålda biljetter...

I en sådan situation är det lätt att drabbas av panik. Men Danny tänkte om och bestämde sig för att köra spelningen digitalt. Därmed blev han en av de första artisterna i Sverige som gjorde en digital spelning och en miljon människor satt hemma och tittade.

– Det var en märklig upplevelse, säger Danny och skrattar.

Danny och hans bror är uppväxta i en vegofamilj med en ensamstående mamma från Bolivia och en frånvarande pappa från Polen.

– Min revolt var att under en period i tonåren börja äta kött. Men efter några år började jag äta vegetariskt igen, säger Danny, och förklarar att beslutet att återigen sluta med kött växte fram som ett led i att Danny ville försöka bota Mollys diabetes.



– Jag ville leva ett hälsosammare liv helt enkelt, och det vill jag fortfarande. Jag vill äga min kropp och jag vill veta vad jag äter. Jag bryr mig om mig själv och äter därför så få animaliska produkter som möjligt, även om jag inte är vegan fullt ut än.

HAN SER INTE en enda anledning till att inte äta växtbaserat, säger han. I botten finns en omtanke kring djuren, men också en tanke kring hälsan.

– En stor anledning till att äta växtbaserat är naturligtvis klimathotet. Det går helt enkelt inte att fortsätta leva som vi gör, säger Danny.

Han har precis blivit delägare i företaget Hooked som gör växtbaserad fisk.

– Jag hade ingen aning om att Hooked existerade förrän jag var nere och skulle köpa take away. Killen bakom disken föreslog att jag skulle testa en av deras produkter och jag fastnade direkt, säger Danny.

Och eftersom Danny inte gör något halvhjärtat innebär det faktum att han ”fastnade direkt” inte bara att han köpte samma take

away-lunch nästa gång han blev hungrig. Nej, han tog reda på vilka som ägde företaget och skickade ett mejl till dem.

– Det slutade med att jag gick med i företaget. Det de gör är fantastiskt. Och det är självklart att jag vill vara med på framtidsåget. För vego är framtiden, det är jag övertygad om.



Danny Saucedo

Ålder: 35 år. **Familj:** Sambon Anna och två katter. **Bor:** I lägenhet på Södermalm i Stockholm och på lantställe utanför Enköping. **Gör:** Artist. **Aktuell med:** Föreställningen Run(a)way 2.0 som har premiär den 20 januari på Cirkus i Stockholm och därefter kommer att turnera runt i Sverige.

Det kanske inte är du som inte kan steka pannkakor. Det kanske är din stekpanna?

Pannkakor som trasas sönder, misslyckade vändningar och smet som fastnar i stekpannan. Vi har alla varit där. Stått och betraktat botten-skrapet och frågat oss själva: "Hur kunde det bli så här"? Att steka pannkakor ska vara enkelt. Något som görs i en handvändning. Ändå faller många försök platt i pannan.

Det är lätt att klandra sig själv när det går snett. Men tänk om det inte är du? Tänk om problemet ligger i pannan? Det är skillnad på stekpanna och stekpanna. Välj en belagd i stället för en rostfri – och vips har du ökat chansen att lyckas.

En nonstick-panna är förlåtande i stekningen. Du får ett gott resultat utan vare sig ansträngning eller stor smörklick. Det gäller inte bara när du steker pannkakor. Även fågel, fisk och paella. Allt som ska stekas varsamt eller innehåller mycket vätska vinner på att tillagas i en belagd panna.

Att skilja en bra nonstick-panna från en bättre kan vara svårt. Säljargumenten är snarlika. Kockarna på etiketten likaså. Visst, för första pannkakan kanske valet kvittar. Men den hundraförsta? En nonstick-panna är så bra som sin beläggning. Punkt. Om maten bränner fast beror det i nio fall av tio på att beläggningen har släppt – inte på hur du steker. En bättre beläggning klarar långt fler än hundra pannkakor. Den står stark, trots slitage och stålredskap i pannan.

Scanpans beläggning är inte bara bättre. Det är marknadens tuffaste. Därför är det inte konstigt att pannorna går varma på landets topprestauranger. Här duger endast redskap som levererar ett perfekt resultat och håller för år av användning. Kvalitet i köket, kvalitet på tallriken. Så vad väntar du på? Skaffa dig samma förutsättningar som proffsen och vänd en bränd trend. Vi lovar – med rätt stekpanna blir det alltid pannkaka av dina pannkakor.



Myk saffranskaka

Saffran

Alla älskar lussebullar, men det finns så mycket mer som blir förödande gott om du smaksätter med saffran! Tänk sovmorgon med saffransscones, lyxigt fika med blissbollar eller att avsluta middagen med barnsligt goda saffranskrabbelurer.

RECEPT & FOTO: KAROLINE JÖNSSON

SAFFRANSSCONES

8 bitar

För nöttfritt alternativ, använd vallmofrön

Sväng ihop en superlyxig helgfrukost med saffransscones som är färdiga på ett kick! Ät med ett gott mjölkfritt smör och t ex blåbärssylt.

8 dl vetemjöl eller siktat dinkelmjöl

1 ½ msk strösocker

1 ½ msk bakpulver

½ g saffran

100 g smör, t ex mjölkfritt

3 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjök

vallmofrön eller mandelspån att toppa med

1. Sätt ugnen på 220 grader.
2. Blanda vetemjöl, socker, bakpulver och saffran i en skål.
3. Tillsätt smöret och nyp ihop med mjölblandningen. Tillsätt havremjök och rör samman till en deg.
4. Dela degen i två lika stora bitar, forma dessa till bollar med fuktiga händer och lägg över dem på en bakpappersklädd plåt. Tryck till dem till ca 3–4 cm tjocka kakor. Strö över vallmo eller mandelspån. Tryck t ex en stekspade genom kakan som ett kryss.
5. Grädda i ca 20 minuter eller tills sconesen är genomgräddade.

SAFFRANSGRANOLA



Lyxa till vinterfrukosten med granola smaksatt med saffran. Granola är enkelt att göra själv och du kan välja frön, nötter, kärnor och torkad frukt efter egen smak och vad du har i skafferiet.

5 dl havregryn
2 dl solroskärnor
1 ½ dl valfria nötter
1 dl pumpakärnor
1 dl linfrö
½ dl chiafrö
½ dl sesamfrö
½ dl vatten
½ dl kokosolja
¾ dl agavesirap
½ g saffran
2 dl russin eller annan torkad frukt

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Lägg havregryn, kärnor, nötter och frön i en rymlig skål.
3. Håll ner vatten, kokosolja, agavesirap och saffran i en kastrull och värm tills kokosoljan har lösts upp.
4. Håll vätskan över övriga ingredienser och rör samman så att allt blandas väl. Nyp gärna ihop blandningen med händerna så att det bildas klumpar.
5. Stjälp upp blandningen i en ugnsgång och rosta i ca 45 minuter eller tills granolan känns torr, rör om en gång i kvarten. Stäng av värmen och låt granolan stå kvar i ugnen tills värmen försvunnit.
6. Blanda i russinen och förflytta granolan till en glasburk.





SAFFRANSKRABELLURER

ca 15 st 

Krabbelurer är en blandning av pannkaka och sockerkaka som steks i plättstorlek och sedan vänds i socker. Den här varianten med saffran blir alldeles särskilt god och känslan blir nästan som att äta en sockerbulle. Perfekt till eftermiddagsfikat om du får oväntat besök.

½ dl aquafaba (kikärtsspad)
½ dl strösocker
¼ g saffran
2 ¾ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 ½ dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

strösocker att vända i

1. Vispa aquafaba, socker och saffran riktigt fluffigt med elvisp.
2. Sikta i vetemjöl och bakpulver och tillsätt havremjölken. Vispa snabbt samman till en slät smet.
3. Stek små plättar i mjölkfritt margarin på medelvärme tills de har fått fin färg på båda sidorna. Vänd krabbelurerna i strösocker.

Aquafaba?

Om du är ny inför ordet aquafaba så är det så enkelt spadet du hittar i en förpackning konserverade kikärtar. Bara att sila av och sedan kan det användas i stället för ägg i många rätter och kakor.



MJUK SAFFRANSKAKA

8 bitar

För nöttfritt alternativ, uteslut mandelspån

Den här mjuka kakan är ett perfekt alternativ till adventsfikat när man är sugen på lussebullar men inte orkar med en jäsdeg och att stå och rulla bullar.

½ dl aquafaba (kikärtsspad)
1 ½ dl strösocker
1 ½ dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
¾ dl varmpressad rapsolja
3 dl vetemjöl
3 tsk bakpulver
½ g saffran

mandelspån och pärlsocker att toppa med

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Vispa aquafaba och socker riktigt vitt och fluffigt.
3. Tillsätt de övriga ingredienserna och rör samman till en slät smet.
4. Klä en bakform (ca 16-18 cm i diameter) med bakplåtspapper och håll sedan ner kaksmeten. Toppa med mandelspån och pärlsocker.
5. Grädda mitt i ugnen på 200 grader i ca 35 minuter eller tills en provsticka kommer upp helt torr.



VEGO:s dryckestips

Château de Rousse
Jurancon

Pris: 99 kr

Art nr: 4127

BLISSBOLLAR

8–10 stycken 

Det blir lätt ganska mycket sötsaker kring jul, men då är dessa bollar ett perfekt alternativ till fikat! Använder du glutenfria havregryn så blir blissbollarna dessutom glutenfria.

10 mjuka dadlar

2 dl havregryn

1 ½ msk kokosolja

¼–½ g saffran

1 dl finriven morot

kokosflingor att rulla bollarna i

1. Kärna ur dadlarna och lägg i en matberedare eller mixerskål till stavmixern.
2. Tillsätt övriga ingredienser. Ta lite saffran åt gången och smaka av till önskad styrka. Mixa samman ingredienserna till en slät massa.
3. Rulla bollar och rulla dem sedan i kokosflingor. Ställ gärna i kylskåp ett par timmar innan servering.

Skapa JULSTÄMNING!



Gingerbread Spice Delight

Lily & Hanna's har lanserat en vegansk pepparkaksglass med pepparkakskolasås och bitar av glutenfri pepparkaksdeg. Basen är cashewnötter och kokosmjölk och den är söttad med plantnektar. Finns på Ica och Coop för 69,90 kr.



Gammaldags charm

Dekorera julgranen med vackra guldiga "ljus" som du enkelt fäster med en klämma. Nostalgiskt och modernt på samma gång. Kostar 69 kr på skansen.se



DOFTLJUS MED KALENDER

En lite annorlunda kalender. Här i form av ett doftljus (helt veganskt med doft av kanel) där du varje dag gör ett kryss på framsidan för att räkna ner till julafton. Kostar 219 kr på Cervera.



Julkula för bakälskaren

Hur söt är inte den här?! En glittrande Kitchen Aid att hänga i granen. Ah! Kommer att bli en underbar överraskning för alla som upptäcker den bland allt övrigt pynt. Kostar 119 kr på leilasgeneralstore.com



Magiska valnötter

Det är så himla stor skillnad på valnötter och valnötter. Jag tog en nöt från Årstedernas valnötpåse och trillade nästan baklänges. Goda att äta som de är eller att ha i bakning och matlagning. Valnötpåsen kostar 119 kr/400 g på arstiderna.com



Handmålad julkula

Julen ska få ta plats, så även julkulor. Därför älskar vi stora, färgglada, dekorativa mönster. De här kulorna är alla handmålade med en teknik från Kashmir i Indien. Kostar 59 kr på Indiska.



Lyxig chokladkalender

Vegan Delights chokladkalender består av 24 handgjorda praliner i olika smaker. Helt veganskt och vi vet av erfarenhet att de är magiskt goda. Beställ så snabbt du kan på vegandelights.se för 359 kr.



Pepparkaksglass från 3 Vänner

3 Vänner gör oss aldrig besvikna, inte heller nu med deras veganska pepparkaksglass fylld med både bitar av pepparkakor och pepparkaksdeg. Du hittar den i frysdiskarna för runt 60 kr.

Bärta™

PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

Njut av våra tre planetnyttiga och vansnigt goda pålägg i jul – gjorda på ärtor odlade i Sverige. Skiva till mackan eller låt Bärta® spela huvudrollen på julbordet!

Välj mellan Bärta® Alspånsrökt med sin goda rök-smak, Bärta® Enrisrökt Höstärta med sin unika syrlighet eller Bärta Rosmarin & Vitlök med sin runda och milda smak. Finns hos ICA och Coop!

FRÅN
SVERIGE

Glutenfri



Stämningshöjare i juletid.



Våra populära Tomteskallar är det självklara valet för en maxad julstämning. De gillas främst för sina goda smaker av jultomt och hallonknäck samt att innehållet är helt veganskt – dvs helt fritt från animaliska tillsatser. Att de dessutom är producerade i Sverige och Fairtrade-certifierade bidrar också till en godare julkänsla. Tomteskallar är förpackade i praktisk 175-gramspåse.



bubs.se



Enkla snittar till *glöggminglet*

I år är det dags för lite härliga glöggmingel. Ett mingel fyllt av läckra gröna snittar att njuta av tillsammans med nära och kära. Smördegssnurror med grönkålspesto, rödbets- och fetaröra eller pepparrotskräm med glöggkokt rödlök. Här har du recepten som kommer att imponera på alla.

RECEPT OCH FOTO: JULIA TUVESSEN



SVARTKÅLSPIZZA MED CHEDDAR, GRANATÄPPLE OCH VALNÖTTER

1 pizza, ca 15 bitar

1 pizzadeg
1 liten rödlök, i tunna skivor
100 g svartkål, i mindre bitar
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 dl crème fraîche, t ex vegansk
150 riven cheddar, t ex vegansk
salt och svartpeppar
olja till stekning

Topping
valnötter
granatäpple
ev. citronzest

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Stek rödlök mjukt i olja i en stekpanna. Ha i svartkålen och låt steka med i ytterligare några minuter tillsammans med vitlöken. Salta och peppra.
3. Lägg ut pizzadegen på en plåt. Bred ut crème fraîche. Toppa med lök- och svartkålsfräset. Toppa med riven ost.
4. Placera plåten högt upp i ugnen och låt gratinera tills pizzan har blivit gyllene och fått fin färg, ca 15 minuter.
5. Låt pizzan svalna lite och dela den därefter i mindre bitar. Toppa med valnötter, granatäpple och eventuellt lite citronzest. Servera direkt!

PUMPERNICKEL MED PEPPARROTSKRÄM OCH GLÖGGKOKT RÖDLÖK

12 stycken

12 runda pumpernickel
olja, till stekning

Pepparrotskräm

100 g färskost, t ex vegansk
2-3 tsk riven pepparrot (t ex från tub)
salt
svartpeppar

Glöggkokt rödlök

1 stor rödlök
¾ dl lättvinsglögg
1 tsk balsamvinäger

Servering
färsk dill

1. Stek pumpernickeln i lite olja i en stekpanna tills de är lätt gyllene. Lägg på ett fat.
2. Blanda pepparrot med färskost, salt och peppar.
3. Skiva rödlöken i tunna skivor och lägg i en kastrull tillsammans med glögg och vinäger. Låt koka i ca 5 minuter tills all vätska har kokat in.
4. Spritsa eller bred ut pepparrotskrämen på pumpernickeln. Toppa med rödlök och dill. Peppra lite extra.



KAVRING MED RÖDBETS- OCH FETARÖRA MED KUMMIN

20 stycken

5 skivor kavring

Rödbets- och fetaröra

350 g ugnrostad eller kokt rödbeta

100 g fetaost, t ex vegansk

1 dl valnötter

½ tsk kummin

salt

svartpeppar

Topping

krasse

citronsaft

extra valnötter

1. Dela varje brödskiva i 4 så att du totalt har 20 lika stora bitar. Lägg på ett fat.
2. Mixa rödbeta med fetaost, kummin, valnötter, salt och peppar tills du har en grov massa.
3. Fördela röran över brödet och toppa med krasse, citronsaft och lite extra finhackade valnötter.





SMÖRDEGSSNURROR MED GRÖNKÅLSPESTO

ca 15 stycken

1 paket smördeg à 250 g

100 g grönkål, grovhackad

50 g pinjenötter (rostade eller naturella)

1 vitlöksklyfta, grovhackad

1 ½ dl rapsolja eller olivolja

salt

svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Mixa grönkål med pinjenötter, vitlök och hälften av oljan. Tillsätt resterande olja samt salt och peppar och mixa igen.

Du väljer själv hur slät du vill ha din pesto.

3. Rulla ut smördegen. Bred ut peston jämnt över smördegen och rulla sedan ihop den. Dela den i centimetertjocka skivor.

Fördela dina smördegssnurrar jämnt över

en bakplåtspappersklädd plåt.

4. Placera plåten med smördegssnurrorna i den övre delen av ugnen och låt gratinera tills de har fluffat upp och fått fin färg, ca 10–15 minuter.

5. Lägg på ett fat och toppa med salt, peppar och eventuellt lite extra pinjenötter. Servera genast!



KARTOFFELMAD MED TÅNGROMSMAJJO, CITRON- PICKLAD SILVERLÖK, ROSTAD LÖK OCH KRASSE

10 stycken 

5 skivor kavring

10 små kokta delikatesspotatisar, i skivor

Citronpicklad silverlök

1 liten silverlök, i tunna skivor

1 citron, saften

Tångromsmajonnäs

1 dl majonnäs, t ex vegansk

2 msk röd tångkaviar

1–2 msk finhackad rödlök

ett litet knippe finhackad dill

salt

svartpeppar

Topping

rostad lök

krasse

oxalis (ätbar växt)

1. Lägg silverlöken i citronsaften och låt stå och marinera, minst 30 minuter.

2. Halvera brödskivorna och lägg på ett fat.

3. Blanda ihop ingredienserna till tångromsmajonnäsen.

4. Lägg ett lager tångromsmajonnäs på varje kavringsskiva. Lägg på en skivad potatis per kavringsskiva. Toppa med den picklade silverlöken, krasse och oxalis.





NOT TOO GOOD TO BE TRUE

OH BOY, NO SOY

Instead, we use lupin beans. Great for humans,
but **even better** for the environment.

100 % LOCAL (AND LO-CAL)

Produced in Skåne with locally
farmed lupin beans.

PLANT BASED POWER HOUSE

High in protein, low in carbs, and
packed with nutrients.

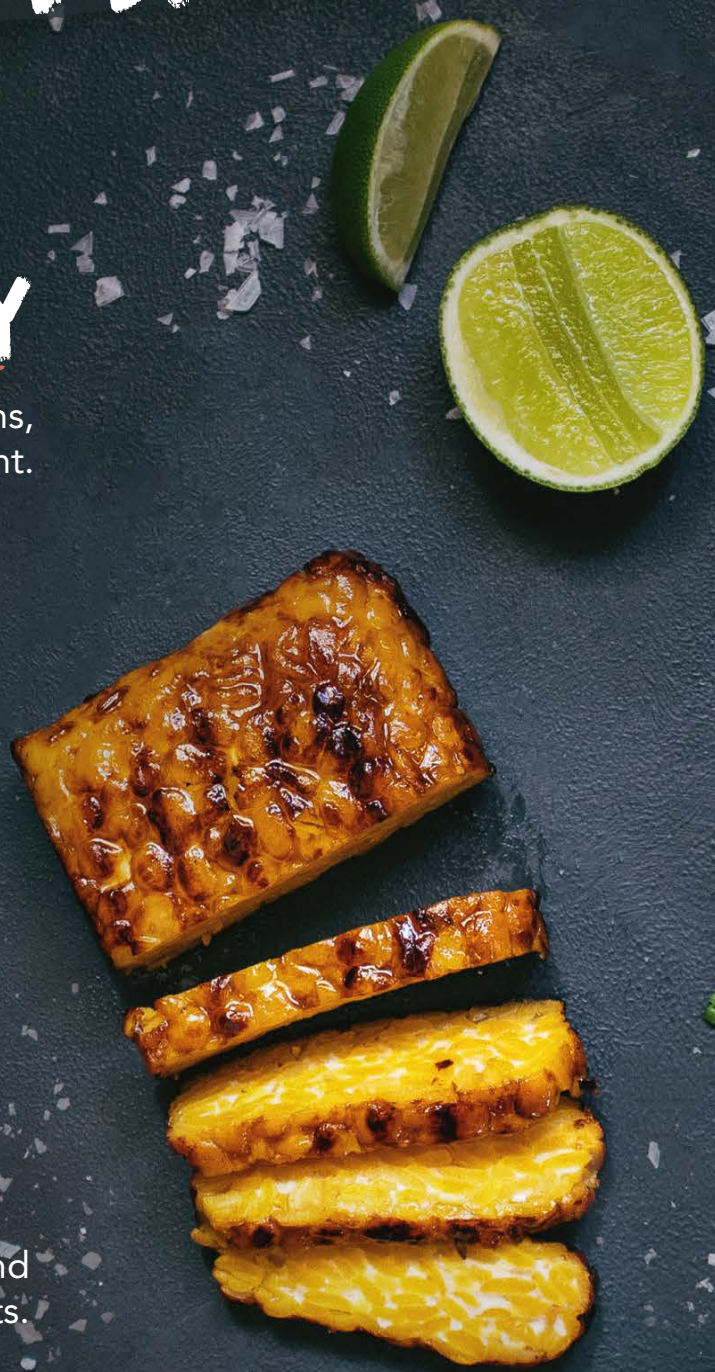


lupinta.se



SCANNA MIG FÖR
INSPIRATION I KÖKET!

Lupinta[®]
the new bean thing





Karolines GRÖNA JULBORD

Grönt på julbordet är både färgglatt och välsmakande... och till för alla!
Ja, laga ett vegetarisk julbord till hela familjen med hjälp av
Karolines läckra recept. Här finns pastej, inläggningar,
en kul twist på Janssons och annat gott.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



**VEGO:s
dryckestips**

Bonza Reserve

Pris: 79 kr

Art nr: 6816



JULBULLAR I KÅLPANNA**ca 6-8 bufféportioner**  

Vegobullarna kan med fördel göras några dagar i förväg och sedan åter stekas upp inför servering. De kan också hållas varma i ugnen medan kålen kokas om man vill servera direkt. Den här rätten är även supergod att äta tillsammans med potatismos, ättiksgurka och lingonsylt – nästan som en öppen kålpudding.

Julbullar

350 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 gul lök
2 krm vitpeppar
1 ½ krm kryddpeppar
salt efter smak
rapsolja att steka i

Kålpanna

600 g vitkål
1 dl surkål
2 dl steksky från vegobullarna
1 msk japansk soja (ljus)
1 msk ljus sirap

1. Skala löken och skär den i grova klyftor. Lägg i en matberedare och mixa så att den finfördelas. Du kan även riva den på ett rivjärn.
2. Blanda färsen med löken och kryddorna i en skål. Smaka av och salta efter önskemål.
3. Skölj händerna i kallt vatten och rulla bollar av färsen.
4. Stek hälften av vegobullarna i en stekpanna tills de fått fin färg runt om, lägg sedan över på ett fat.
5. Håll ca 1 dl vatten i stekpannan och vispa den ren med en liten visp, håll över vätskan i en behållare och spara. Stek resterande bullar och vispa sedan pannan ren på samma vis igen.

Kålpanna

1. Strimla kålen fint, lägg i en kastrull och fräs med lite olja och salt tills kålen börjar mjukna och blir glansig men utan att få färg.
2. Tillsätt surkål, den sparade stekskyn från vegobullstekningen, soja och sirap. Låt koka under lock ca 45 minuter eller tills kålen är helt mjuk. Kolla till den då och då så det fortfarande finns vätska i kastrullen.
3. Lägg kålen i botten av stekpannan eller på ett uppläggningsfat och toppa med vegobullarna vid servering.

Fler julrecept...

Om du vill ha fler fantastiska gröna julrecept så kolla in **vegomagasinet.se**. Där hittar du inläggningar, klassisk Janssons frestelse, bollar, sallader, godis, sötsaker och annat härligt.

**UGNSROSTAD SALLAD MED SENAPSDRESSING OCH GRANATÄPPLE****ca 8 bufféportioner**  

En lite matigare sallad med härliga ugnsröstade grönsaker och rotsaker. De söta granatäppelkärnorna blir en frisk kontrast till det rostade och mustiga.

500 g blomkål
600 g potatis
250 g morot
neutral olja
salt
svartpeppar
70 g rucola
¾ dl granatäppelkärnor

Dressing

1 msk dijonsenap (eller ½ msk dijon och
½ msk skånsenap för en mildare smak)
½ msk citronsaft
3 msk olivolja

salt
svartpeppar
ev. 1 msk finhackad dill

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skär blomkålen i buketter. Skala eller skrubba potatis och morot och skär i munsbitar. Lägg blomkål, morot och potatis på en plåt, ringla lite olja över och salta och peppra.
3. Rosta i ugnen i 30–40 minuter eller tills de fått fin färg och känns mjuka. Låt svalna något.
4. Rör samman senap, citronsaft och olivolja en matsked åt gången tills det blandats väl, smaka av med salt, svartpeppar och eventuellt dill.
5. Blanda de ugnsröstade grönsakerna med rucolan på ett fat, klicka på senapsdressing och strö granatäppelkärnor över.



SVENS CITRONSIVILL

ca 6–8 bufféportioner

Denna syrliga och fräscha vill blir ett friskt inslag på julbordet. Att pickla svamp som en vegovariant till sillen går fort, är enkelt och blir riktigt gott! Svampen har dessutom väldigt trevlig konsistens och ger bra tuggmotstånd. Vill du förbereda kan du pickla svampen flera dagar i förväg, förvara den då i lagen i en burk i kylskåp. Även citronsåsen kan förberedas någon dag innan.

300 g champinjoner eller skogschampinjoner
3 dl vatten
2 msk ättika (24 %) eller 4 msk ättika (12 %)
1 tsk salt

Citronsås

½ dl osötad sojamjolk
1 dl rapsolja

2 tsk skånsk senap
1 citron, rivet skal från hela och saft från halva
½ liten gul lök
2 tsk ljus sirap
1 ½ dl crème fraîche, t ex Oatly havrefraiche eller Planti Cooking fraiche
salt

1. Bryt svampen i munsbitar. Lägg ingredienserna till lagen i en kastrull, låt koka upp.
2. Lägg i svampen, rör om och ta kastrullen från plattan. Låt svamparna dra i den varma lagen tills den svalnat helt.
3. Lägg sojamjolk, rapsolja, senap samt rivet skal och saft från citronen i en mixerbehållare och mixa samman till en majonnäs. Finhacka löken så smått du kan och rör ner denna samt sirap och crème fraîche i majonnäsen. Smaka av med salt.
4. Låt svampen rinna av ordentligt i en sil och rör sedan ner den i citronsåsen.



VEGETARISK LAXRÖRA

ca 20 snittar

Något rökt hör också hemma på julbordet och här har den klassiska laxröran ersatts med rökt tofu. Vill du att röran ska få en lite lätt rosa ton så har du i lite rödbeta, annars går det lika bra att hoppa över det.

½ dl osötad sojamjolk
1 dl rapsolja
2 tsk skånsk senap
2 tsk citronsaft
ev. en liten bit kokt eller inlagd rödbeta
½ dl finhackad dill
1 tsk vegiar (vegetarisk kaviar på tub)
120 g rökt tofu
salt
svartpeppar

kavring till servering
dill till servering

1. Lägg sojamjolk, rapsolja, senap, citronsaft och rödbeta i en mixerbehållare och mixa samman till en majonnäs.
2. Rör ner dill och vegiar.
3. Smula tofun i bitar och rör ner i blandningen. Smaka av med salt och svartpeppar.
4. Lägg klickar av röran på kavningsbitar och toppa med en liten dillkvist.





SÄG HEJ TILL GREEN CUISINE!

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

Vegetarisk mat är långt förbi att vara en trend.

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

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

Helt enkelt, det nya sättet att äta gott!



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

Kenneth Nilsson
Nordisk Innovationskock

TESTA NYA KOMBINATIONER: SPENATPINNAR MED MANGO- SALSA & CHILIMAJO

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

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

SVINNSMART NYHET!



SPENATPINNAR 28g 96016234



NUGGETS CHICKEN STYLE 20g 86017026



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

SALLAD MED KROSSADE RÖDBETOR, VITOST OCH HASSELNÖTTER

ca 6–8 bufféportioner  För nötfritt alternativ, uteslut hasselnötterna

En sallad som känns lyxig och ser färgstark och vacker ut. Vill du spara tid kan du använda färdigkokta rödbetor från affären.

500 g rödbetor
1 ½ msk olivolja
1 msk citronsaft
1 dl hasselnötter
1 stor schalottenlök
1 dl finhackad persilja

75 g växtbaserad vitost, t ex Peas of Heaven
salt, svartpeppar
ev. ½ tsk torkad rosmarin

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Skrubba rödbetorna och slå in dem i ett paket med

aluminiumfolie. Baka i ugnen i 45 minuter, stäng av värmen och låt rödbetorna stå kvar tills ugnen har svalnat.

3. Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna och gnid sedan av löst skal. Hacka i grova bitar.

4. Gnid skalet av rödbetorna när de har svalnat och skär dem på mitten. Lägg rödbetorna i en skål och krossa dem med hjälp av en gaffel. Tillsätt olivolja, citronsaft och persiljan. Rör samman och smaka av med salt och svartpeppar.

5. Stjälp upp på ett uppläggningsfat och toppa med vitost bruten i bitar, fint skivad schalottenlök och hasselnötterna. Strö eventuellt också lite rosmarin över.



VEGO:s dryckestips

Spier Signature
Sauvignon blanc
semillon

Art nr: 2234

Pris: 79 Kr



Känd från MAX

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

Nu tar vi steget vidare till mataffären. Du hittar oss nu på COOP, Willys och Hemköp.



Serveringsförlag

Crispy No Chicken Burger

Baserat på soja

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



Antal

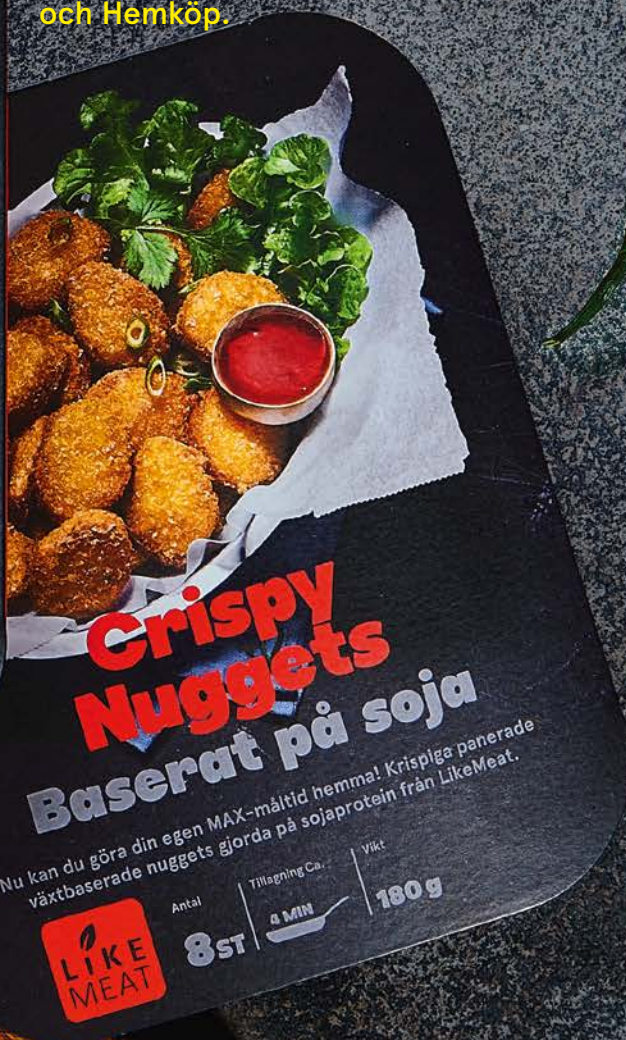
2 ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g



Crispy Nuggets

Baserat på soja

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



Antal

8 ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g

So good it's good



coop

WILLYS

Hemköp



Facebook:
likemeatnordic



Instagram:
likemeatnordic

KAVRINGSTÅRTA

ca 10–12 bitar 

Tänk så festlig en röra kan bli när man serverar den som en tårta. Det är inte mycket knepigare att göra men höjer verkligen festkänslan på buffébordet!

175 g kavring

75 g smör, t ex mjölkfritt

200 g tofu

3 dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad

45 g tångrom

$\frac{3}{4}$ dl finhackad dill

2 msk vegiar (vegetarisk kaviar på tub)

$\frac{1}{2}$ liten rödlök, finhackad

$\frac{1}{2}$ citron, rivet skal + 1 tsk citronsaft

2 msk chiafrön

1. Skär kavrigen i grova bitar och lägg i en matberedare. Mixa så att det finfördelas.

2. Smält smöret och tillsätt detta till kavring-smulorna, mixa snabbt samman. Klä botten av en springform (ca 18 cm i diameter) med plastfolie eller bakplåtspapper och spänn sedan fast kantringen. Stjälp i kavringblandningen och tryck ut den jämnt över botten.

3. Torka av överflödigt vätska från tofun med hushållspapper, smula sedan tofun i bitar och lägg i en skål med övriga ingredienser till fyllningen. Rör om ordentligt.

4. Häll fyllningen i springformen, bred ut den jämnt med hjälp av en sked och ställ sedan i kylskåp minst ett par timmar innan servering.

5. Dekorera kavringstårten med t ex tångrom, citronskivor och dill.



COLESLAW MED KUMMIN OCH VINTERÄPPLE

ca 8–10 bufféportioner

En superenkel råkostsallad maskerad i en krämig crème fraîche-kostym. Det bästa av två världar helt enkelt!

300 g vitkål
250 g morot, ca 2 st
1 litet syrligt vinteräpple
1 bananschalottenlök eller ½ rödlök
2 ½ dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad
2–3 msk grädde, t ex havregrädde
1 msk skånsk senap
1 tsk citronsaft eller efter önskad syra
ev. 2 krm hel kummin
salt
svartpeppar

1. Ansa och strimla vitkålen tunt. Skala moroten och riv på den grova sidan av rivjärnet. Riv också äpplet på den grova sidan. Skala löken och skär tunt.
2. Rör samman samtliga ingredienser i en rymlig skål och smaka av med salt, svartpeppar och citronsaft. Blir salladen stabbig kan man tillsätta lite extra grädde.



VÖRTBRÖD

2 limpor

Få saker känns väl lika juliga som ett hembakat vörtbröd? Funkar bra att göra långt i förväg och frysa in.

½ dl rapsolja
5 dl vatten
1 ½ msk mald ingefära
2/3 msk malda pomeransskal
1 ½ tsk mald kryddnejlika
50 g färsk jäst
½ dl farin eller muscovadosocker
1 msk kinesisk soja
1,4 liter siktat dinkelmjöl eller vetemjöl
1 dl russin
1 msk milt salt, t ex havs- eller Himalayasalt

1. Värm olja, vatten och kryddorna i en kastrull tills vätskan är fingervarm.
2. Smula jästen i en bunke. Häll vätskan över och rör också i socker och soja. Arbeta in mjöl, russin och salt med en elvisp. Låt jäsa i 45 minuter.
3. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela i två delar. Forma limpor och lägg i lätt mjölad brödförmor, låt jäsa i ytterligare 45 minuter.
4. Baka bröden på 200 grader i ca 50 minuter, får bröden mycket färg kan man gärna lägga ett bakplåtspapper över dem.
5. Låt svalna i formarna och under bakduk.

GRÄDDPASTEJ MED MUSKOT

Min allra bästa pastej! Ursprungsreceptet till denna vegopastej lagade min mormor under krigsåren på 40-talet när det var ransonering och ont om kött. Den håller sig bra i kylskåpet åtminstone en vecka och kan därför förberedas inför julbordet någon dag i förväg.

1 liten gul lök
1 dl havregryn
½ dl ströbröd
1 ½ dl grädde, t ex havregrädde
1 dl mjölk, t ex havremjolk
½ dl rapsolja + lite till formen
1 tsk mörk sojasås eller 1 msk ljus sojasås
1 msk grönsaksbuljong eller 1 buljongtärning
15 g färsk jäst
1 ½ tsk torkad mejram
2 krm vitpeppar
1–2 krm mald muskot

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skala löken och skär den i grova klyftor. Lägg löken i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser och mixa till en slät blandning.
3. Smörj en liten form med rapsolja och häll i smeten. Grädda mitt i ugnen i ca 40 minuter tills den fått fin färg och fortfarande dallrar lite om man skakar formen. Låt svalna och servera med ättiksgurka.

JANSSONS BÖREK

ca 8 bitar 

Det festliga bakverket börek, burek eller pita (kärt barn har ju många namn) från Balkan drar lätt blickarna till sig på ett buffébord. Jag brukar göra en ganska neutralt kryddad variant till påskbuffén, men här är en variant inspirerad av ansjoviskryddningen till Janssons frestelse.

600 g potatis
2 små gula lökar
2 tsk buljongpulver
 $\frac{1}{4}$ tsk milt salt, t ex havs- eller Himalayasalt
1 krm kryddpeppar
2 krm vitpeppar
2 krm mald ingefära
 $\frac{1}{2}$ krm mald kryddnejlika
1 msk finhackad dill
ev. 1 rågad msk kapris
filodeg, t ex mjölkfri, ca 200 g
 $\frac{1}{4}$ dl grädde, t ex havregrädde
50 g smör, t ex mjölkfritt

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Skala och riv potatisen på den grova sidan av rivjärnet. Pressa ut så mycket vätska du kan och lägg potatisrivet i en skål.
3. Finhacka löken och lägg i skålen tillsammans med buljongpulvret, kryddorna samt eventuellt kapris. Rör om så att det blandas väl.
4. Ta fram ett ark filodeg, ca 30x25 cm stort, vik det dubbelt så att det istället får måttet 30x12,5 cm och lägg ut lite av fyllningen fingertjockt längs med långsidan av arket. Rulla samman längden. Rulla sedan ihop längden som en snäcka och lägg i mitten av en rund bakform eller gjutjärnspanna. Fortsätt rulla längder och lägg dem sedan en efter en runt den mittersta som ett spiralmönster.
5. Ringla grädden över och pensla ut så att den fördelas över hela böreken. Baka mitt i ugnen i 40 minuter. Smält smöret i en liten kastrull och håll det över, baka sedan ytterligare 15 minuter. Ta ut och låt svalna något. Skär bitar och ät gärna för hand. Doppa eventuellt i havrefraiche.

DET GODA* VINET

FÖR DEN PET-IGA



SAAM Pinotage 2020, art nr 2220 Alk. 15 %, 89 kr (750 ml)

*EN FAIRTRADE-MÄRKT OCH VEGANVÄNLIG PINOTAGE I PET-FLASKA FRÅN SAAM-KOLLEKTIVET I SYDAFRIKA.

thetwneagency.se

**Alkohol i samband med arbete
ökar risken för olyckor.**

VAD ÖNSKAR DU DIG?



Telyx med ett syfte

Cowasun säljer hållbart te som tänker på hela kedjan, med målet att bevara den biologiska mångfalden och betala teplantorna rättvisa löner. De har flera olika tesorter. Breakfast B.O.P är ett svart te som är gott med lite havremjolk i koppen. Kostar 174 kr/50 g.



Julen handlar inte bara om julklappar, men det är ju alltid trevligt att drömma och önska. Vi har samlat en rad olika prylar i olika prisklasser som vi själva skulle vilja hitta under granen.



För bakkantasten

Bakar du mycket så är det dags att önska dig en fantastisk köksmaskin. Kenwoods nya Titanium Chef Baker väger ingredienserna direkt i skålen och blandar dem för perfekt resultat varje gång. Maskinen kostar 8000 kr hos utvalda återförsäljare, men du kommer ha glädje av den i många år framöver.



Servera med stil

Den här serveringsbrädan från Holm är gjord i akaciaträ och har vackra organiska former. Du kan använda den till snittar, tapas, som ostbricka eller vad du nu gillar. Holms serveringsbräda kostar från 179 kr på kitchenlivingdining.com.



Bländande blender

Alla behöver en grym blender i köket. Bosch VitaPower Serie 4 är en kraftfull blender (1 200 watt) som mixar ner det mesta. Perfekt till smoothies, såser, soppor och även is. Kostar runt 2 500 kr.



Vackert för växterna

Vi älskar växter och blommor och tycker att de förtjänar vackra krukor. De blir ju som inredningsdetaljer i sig själva. Den här vackra krukans i stengods kostar 52 kr på Søstrene Grene.



Bästa julkalendern!

The Body Shop har flera lyxiga "julkalendrar" i maxade förpackningar, fyllda med produkter för hela kroppen. De kostar runt 500 kr upp till över 4000 kr. Önska och håll tummarna!



Vackra hemtextilier

Södahl har vackra kökshanddukar som man gärna vill ha hängandes framme. Serien heter Tiles och har ett diskret mönster samt kommer i flera sobra färger. De kostar 79 kr på soedahl.com.



Lyxiga bubblor

Aarke Carbonator kan vara den snyggaste kolsyre-maskinen på marknaden. Minimalistisk design och finns i flera olika utföranden. Den kostar en del (runt 2 000 kr) men man kan alltid drömma. Finns hos utvalda återförsäljare.





CULINARY ARTS
ACADEMY
SWITZERLAND

Världsledande VEGETARISK KOCKUTBILDNING i Schweiz

Studiestart 2022

Internationell praktik ingår. Utbildningen kan finansieras med CSN, och vi erbjuder även stipendier. Du har dessutom möjlighet att åka på öppet hus och besöka skolan. Kontakta oss för mer information eller personlig vägledning!



www.swisseducation.se

Scanna koden med
din mobil så kommer
du till rätt webbsida.

Julklappen som inte rymms i ett paket

Satsa på en gåva som värnar om naturen



Naturskyddsföreningen

Besök
vår julbutik



MAGISK VEGANSK Jul

Klassisk julmat i vegansk tappning? Inga problem, säger Barbara och Camilla som har släppt boken *Magic Vegan*. En härlig mix av maten vi älskar fast i grön vegoskrud. Njut av allt från egen kumminost och gravad morotsfilé till saffranskaka och linspaté.

RECEPT: BARBARA KJELLSTRÖM OCH CAMILLA DANILDA FOTO: PATRIK ARNEKE SMAK & VISION





WALDORFSALLAD MED ROTSELLERI

4–6 julbordsportioner 

Den här knapriga och fräscha varianten är lite matigare än en vanlig Waldorfsallad och har dessutom en vegantouch. Spara gärna några valnötter och garnera salladen med dem.

200 g rotselleri
1 äpple
1 ½ dl majonnäs, äggfri
100 g romansallat
1 dl valnötskärnor
12 gröna eller röda vindruvor
dijonsenap
salt
vitpeppar

1. Finstrimla rotsellerin à la Julienne (en tillredningsmetod som betyder att råvaran skärs i långa, ca 1 cm, tunna strimlor eller stavar) och blanchera i vatten. Koka upp 1 liter vatten och 1 tsk salt i en större kastrull. Koka i 2 minuter, häll bort vattnet och låt rotsellerin svalna under rinnande vatten.
2. Strimla äpplet och blanda ner i majonnäsen så slipper äpplet bli brunt.
3. Skölj och strimla romansallat och blanda med äppelmajonnäsen.
4. Tillsätt den avsvalnade rotsellerin.
5. Krossa eller dela valnötterna lätt och strö i salladen.
6. Skär vindruvorna och blanda ner i salladen.



LINSPATÉ MED MINIGURKOR

10–12 julbordsportioner 

Här är en paté som är baserad på linser och malda nötter. I det här fallet är det med hassel- och cashewnötter, men det går lika bra att byta ut dem till andra nötter om du hellre vill ha någon annan sort. Du kan till exempel använda mandlar, jordnötter (ej saltade), valnötter eller solros- eller pumpakärnor. Men använd gärna minst två olika sorters nötter eller frön. Servera med krispiga små minigurkor (cornichons) och Cumberlandsås, finns recept i boken.

Psst... Blir det paté över passar den även bra att ha som smörgåspålägg, gärna tillsammans med inlagd gurka.

4 dl kokta gröna linser
4 dl malda blandade nötter (hasselnöt och cashewnöt)
2 dl bladselleri
1 dl hackad gul lök
2 vitlöksklyftor
75 g smör, växtbaserat
2 dl tomatpuré
muskotnöt
salt
peppar

Till servering

1 liten burk cornichons

1. Koka linserna enligt anvisningarna på paketet.
2. Mal hassel- och cashewnötter tills det är 4 dl.
3. Blanda linserna med nötblandningen.
4. Finhacka selleri, gul lök och vitlök och fräs i smör till det får en fin färg.
5. Ta bort från värmen och häll ner tomatpuré och rör om.
6. Mixa ner smeten i lins- och nötblandningen och smaka av med kryddorna.
7. Lägg ett bakplåtspapper i en brödform på minst 1 liter.
8. Bre ut smeten i formen och grädda i ca 1 timme på 180 grader.
9. Ta ut patén och låt den svalna.
10. Det går bra att förvara den i kylskåp i en dryg vecka.



I *Magic Vegan Julbord – Sju klassiska turer* (Isaberg Förlag) delar Barbara Kjellström och Camilla Danilda med sig av läckra veganska rätter till julbordet. Här finns allt från kallskuret och småvarmt till desserter och vegetarisk sill och strömming.



KRYDDIG KUMMINOST

1 ost, ca 400 g som går att hyvla

Visst är det härligt att kunna skära upp en rejäl bit ost. Den här osten är smaksatt med kummin och är lika lätt att hyvla som en vanlig ost. Men låt inte osten stå framme för länge, för då mjuknar den. Osten håller sig ca 10 dagar i kylskåp om den förvaras lufttätt på till exempel en tallrik med en plastpåse över.

1 dl mandelmjöl
1 ½ dl näringsjäst
1 msk svart kummin
1 msk örtsalt
1 knivsudd svartpeppar
5 dl mandelmjöl
3 msk agar agar-pulver
1 msk vitvinsvinäger

1. Börja med att ta fram en glasform eller klä insidan av en form med plastfolie. Osten kommer att få samma form.
2. Häll de torra ingredienserna – mandelmjöl, näringsjäst och kryddor – i en bunke.
3. Mät upp mandelmjöl och häll i en kastrull. Rör försiktigt ner agar agar-pulvret lite i taget så att det inte blir klumpar.
4. Koka upp blandningen och låt den sedan sjuda medan du rör i cirka 8 minuter eller tills den har fått en geléaktig och tjock konsistens. Smeten ska släppa från botten och vara seg och tjock.

Blanda ner de torra ingredienserna i kastrullen och koka i 2–3 minuter eller tills du har en jämn och fin smet som påminner om en slät gröt.

5. Ta av från värmen och tillsätt vitvinsvinäger. Rör om.
6. Häll upp smeten i formen och skrapa ur det sista med en sclipkott. Ställ kallt i minst två timmar innan servering.
7. Stjälp upp osten och servera.

AUBERGINEFILÉER – GRUNDRECEPT

4–6 julbordsportioner, 17 långa filéer

För att förenkla din matlagning kommer här ett grundrecept där du sedan bara adderar den eller de smaker som just du tycker om. Genom att använda dig av grundreceptet kommer du att kunna skapa flera varianter som du kan bjuda på vid det klassiska julbordet. Du börjar med grundreceptet och lite längre fram i boken hittar du förslag på flera smaker som du kan välja bland.

1 aubergine, ca 350 g
3 msk salt

1. Skär auberginen i skivor på längden.
2. Salta skivorna och låt dem sveltas i minst 20 minuter på vardera sida, torka sedan bort saltet med hushållspapper. Det gör inget om auberginen sveltas längre. Det tar bort besk smak.
3. Skär auberginen i långa strimlor. Du kan välja om skalet ska vara kvar eller inte.

4. Förväll auberginen genom att koka vatten i en kastrull, lägg i strimlorna och låt dem koka i max 2 minuter (bättre kortare än för länge) så att det finns spänst kvar i auberginen.
5. Håll av vattnet och låt filéerna svalna i en sil så att eventuellt överskottsvatten rinner av.

SENAPSAUBERGINE

4–6 julbordsportioner

Här är en variant där grundreceptet på aubergine i kombination med majonnäsbasen får en smaksättning av senap. För att få en gulare färg kan du blanda ner lite gurkan, men ta lite i taget och smaka av så att inte gurkan tar över.

Hovmästarsås

Vill du ha en hovmästarmarinad i stället så lägger du bara till färsk eller fryst dill (ca 2 msk) eller torkad dill (½ msk) och 1 msk socker.

1 sats grundrecept auberginesill, se recept

2–3 dl majonnäs, äggfri
½ dl finhackad gräslök
½ dl dijonsenap
½ dl skånsk senap
2 msk Colemans senapspulver
1 tsk gula senapsfrön
1 tsk salt

1. Häll majonnäsen i en bunke.
2. Finhacka gräslök och blanda ner i majonnäsen.
3. Häll på dijonsenap, skånsk senap och Colemans senapspulver
4. Mortla gula senapsfrön och rör ner i bunken.
5. Vänd ner aubergine, som du redan har gjort utifrån grundreceptet, i bunken.
6. Salta och smaka av.
7. Häll ner allt i en glasburk eller annat serveringskär.
8. Håller sig cirka en vecka i kylskåp.



RÖKIG OCH GRAVAD MOROTSFILÉ

ca 6 juldagsportioner



Att grava och röka morotsfiléer låter nog mer avancerat än vad det är. Det är bara att skiva morötter på längden och ugnsbaka dem för att sedan låta dem ligga i en lag som innehåller rökigt paprikapulver i ett dygn eller två. Garnera med ett par färska dillkvistar och strö lite flingsalt över.

500 g morötter

1 msk ättikspirt, 24 %

½ dl strösocker

2 tsk salt

1 dl vatten

1 tsk rökigt paprikapulver, malt

dill och flingsalt

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Skala morötterna i tunna skivor med osthyvel, mandolin eller potatisskalare.
3. Lägg morotsfiléerna på bakplåtspapper på en ugnsplåt. Sätt in morotsfiléerna i ugnen i ca 8 minuter. Låt dem svalna på plåten.
4. Blanda ättikspirt, paprikapulver, strösocker, salt och vatten i en kastrull.
5. Rör om och varm lagen tills sockret har smält. Låt svalna.
6. Blanda ner morötterna och låt dem dra i lagen, gärna över natten.
7. Morotsfiléerna håller sig i tio dagar i kylskåp.

MODE & SKÖNHET



SMYCKE I DITT TECKEN

Oavsett om du tror på astrologi eller ej är det lätt att tycka om Indiskas charmiga halsband med stjärntecken. Kan bli en perfekt personlig present till någon du tycker om. Kostar 129 kr på indiska.se.



HÅLLBART INSLAGNA KLAPPAR

Missa inte Lushs vackra sjalar som är framtagna för ett mer hållbart sätt att slå in presenter. "Letters To Santa Knot Wrap" är gjord på återvunna plastflaskor och kostar 89 kr på lush.se. Kika in på Lushs webbsida för inslagingsinspiration.



DOFTER FRÅN EDEN

Missa inte Eden Perfumes parfymboxar. Välj en box med ett dofttema eller komponera en egen box där du själv väljer vilka av deras parfymer som ska ingå. Alla dofter är veganska och inga produkter testas på djur. "Sample Gift Box Large" kostar 430 kr på edenperfumes.co.uk.



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.



SKO FRÅN GREEN LACES EGNA MÄRKE

Linnea High Heel Boot är en sko från butiken Green Laces egna kollektion. Det är en elegant stövlett gjord i lyxigt veganskinn med fina detaljer. Självklart är den även tillverkad under rättvisa förhållanden. Den kostar 1 350 kr på greenlaces.se.



HA EN STRÅLANDE JUL

Paketet Glow innehåller produkter som är speciellt utvalda för att få din hud att stråla. Bland annat ingår läppskrubben Galaxy som sägs dofta som rymden. Kostar 389 kr på lush.se.

NY FAVORIT FRÅN MATT & NAT

Matt & Nat fortsätter att ta fram snygga veganska väskor. En av mina absoluta favoriter är "Olek vegan belt bag". Kostar 1 100 kr på mattandnat.com.



VARM OCH TRENDIG I VÄST

Västen är här för att stanna. Stickad slipover från H&M som du exempelvis kan bära över en blus med stor krage. Kostar 99 kr på hm.se.



THE FLANNEL SHIRT

Snygg flannelskjorta från Asket, ett märke som jobbar med tidlöst och hållbart mode genom att designa en bestående kollektion i stället för säsongsmode. De är transparenta med var plaggen kommer ifrån, deras miljöpåverkan samt tillverkningskostnad. "The Flannel Shirt" kostar 1 150 kr på asket.com.

Skapad av naturens bästa

Säkerställer ett dagligt tillskott av viktiga vitaminer och mineraler*

Multivitamin och mineraler

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

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

För dig och miljön.



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

TREND- SPANING



LUNCHBOX FRÅN PRADA

Undvik matsvinn genom att ordna matlåda. Hur ska det bli mer glamouröst med matlådor? Kanske genom att investera i en lunchbox från Prada? Finns att köpa för ca 965 kr på prada.com.



BRICKA I INDUSTRIPLAST

Svenska Our Ambition gör produkter av gammal industriplast. Brickan är 36 cm i diameter och får ett härligt marmorerat uttryck. Kommer i olika färger och kostar 1 300 kr på ourambitions.se.



SMART STOL

Johan Ansander har gjort den här mjuka stolen som sitt examensarbete på Konstfack. Nu kommer den i produktion hos Blå Station och under namnet Maximus. Allt är lokalt producerat, i trä och lokala material. Snyggt och smart. blastation.se.

FRÅGAN OM MILJÖ och design utvecklas och förändras hela tiden och det gör att vi, över tid, intresserar oss för olika aspekter av frågan. Ibland fokuserar vi på saker som ska hålla länge och ibland på saker som är gjorda av smarta material. Det är inte så konstigt. Hela frågan om hållbarhet är enormt komplex och det verkar som om vi därför bara orkar titta på en aspekt i taget. Ta till exempel det här med trä. Ena stunden vill vi använda så mycket trä som möjligt i produkter, och ibland vill vi att träden ska få stå kvar i skogen eftersom de gör mest nytta där. Klimatfrågan pendlar.

Just nu känns frågan om åter-

bruk mer aktuell än på länge. Nu tittar vi på hur man kan ta hand om "skräp" bättre.

Man kan nog säga att diskussionen om återbruk framför allt har börjat i modevärlden, men också i matvärlden. I båda branscherna finns en medvetenhet om att saker inte borde slängas på soptippen. Och de här tankarna spiller över på andra branscher. Ett av de senaste projekten jag har sett är hur man i New York arbetar med återvinning av blommor. Jag menar alla dessa blommor som används en gång till event och bröllop och som sen slängs. Det hetaste man kan göra i New York är att återbruka bröllopsblommor till

fina buketter till helgen.

Under sommaren har jag också gjort research för ett projekt som handlar om återbruk och byggbranschen. Man lär sig massor. Visste du att 35 procent av allt skräp som finns i Sverige kommer från byggindustrin? (Källa: Boverket)

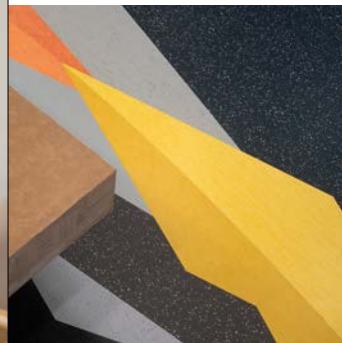
I min genomlysning av den branschen ser jag att man är duktiga på att titta på saker som elförbrukning, nya material med mera – men just återbruk finns knappt. Jag vill ha mer av det. Se bara på hur fint vi tycker att det är med kontor och inomhusmiljöer där man använder återbrukade möbler och prylar. Vi gillar det. Men jag vill också se det i de faktiska husen, i byggnaderna. Det går om man vill.

Danska arkitekten Lendager gör fantastiska hus med mönster av återbrukat tegel. I den japanska staden Kamikatsu har man byggt husfasader av gamla fönster. Och i Kina har arkitekten Wang Shu gjort ett helt museum av bara gammalt material. Ge mig mer återbruk också inom byggbranschen, tack!

MEDVETNA LJUSSTAKAR



Danska Applicata gör accessoarer för hemmet. Som de här fina ljusstakarna. Nu kommer de flesta av deras träprodukter i FSC-märkt trä. De här ljusstakarna är designade av Anders Nørgaard och kostar från 395 danska kronor styck. www.applicata.dk.



ÄVEN GOLVEN ÅTERBRUKAS

Svensk-franska Tarkett har insett att återbruk är viktigt. Man har tagit fram ett nytt program. När skolan eller sjukhuset ska renoveras så ringer man Tarkett, som kommer och hämtar det gamla golvet. Det mals ner och blir nya mattor någon annanstans. Komplex och avancerat – men viktigt. Går under namnet ReStart. tarkett.se.

BANG & OLUFSEN HAR FATTAT GREJEN

Jag har tjatat om det några gånger nu, men reparationer är "det nya svarta". Under hösten lanserade danska Bang & Olufsen ett nytt reparationsprogram. Man börjar med gamla grammfoner från 70-talet. Lämna in ditt gamla fynd från vinden, få den uppdaterad, fixad och så att den funkla till dina moderna högtalare. Kostar en bra slant, men jag gillar det. bang-olufsen.com.



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.



RENÉE VOLTAIRE CARPE MATCHA!

*Ichigo~go Ichigo~e
by Renée Voltaire*

Fler och fler gläntar på sinnena för teet med den eleganta umamismaken och det fenomenala näringsinnehållet. Med Matcha Moments och våra produkter fångar du matchastunden fullt ut, var den än händer. Boken ger en grundkurs i historia, traditioner och handlag. Du får recept på matchadrycker och -desserter, men också en parad av veganska smårätter som passar till. Dags att hitta din egen gröna stund!

Finns på reneevoltaire.se, Pepstop och där böcker säljs.



Vegetarisk butter chicken

En rätt man aldrig tröttnar på är butter chicken... den vegetariska varianten alltså. Den här indiska favoriten går hem hos alla, vego som köttätare. Kryddigt, smakrikt och supergott tillsammans med kokt ris, indiska tunnbröd, färsk koriander och kanske en limeklyfta.

VEGETARISK BUTTER CHICKEN

4 portioner

Marinad

1 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
3 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven färsk ingefära
2 tsk garam masala
1 tsk gurkmeja
1 tsk mald spiskummin
1 tsk chilipulver
½ tsk salt
500 g vegobitar, t ex sojabitar eller tofu

Sås

½ dl smör, t ex mjölkfritt, eller neutral olja
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald garam masala
1 tsk chilipulver eller starkt paprikapulver
4 dl krossade tomater
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ tsk salt

Servering

kokt basmatiris eller indiska chapati
(tunnbröd)
limeklyftor
färsk koriander

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden i en skål.
2. Vänd ner vegobitarna och blanda väl. Använder du tofu så låt den gärna marinera i minst 30 minuter, helst över natten. Använder du sojabitar kan du gå vidare till nästa steg på direkten.
3. Stek vegobitarna gyllene i generöst med olja.
4. Hetta upp smöret eller oljan i en kastrull. Fräs den gula löken tills den mjuknar.
5. Rör ner vitlök och ingefära och låt fräsa med tills även vitlöken har mjuknat.
6. Rör ner kryddorna och låt fräsa med i en minut. Mixa tomaterna till en puré i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Rör ner tillsammans med grädden. Koka upp och låt puttra på i 15 minuter. Såsen ska mörkna något i färgen.
7. Vänd ner vegobitarna och smaka av med salt.
8. Servera med kokt ris eller indiska chapati. Du kan även servera limeklyftor och koriander till.

Flätan

Flätan av Laetitia Colombani
(inläst av Maria Lyckow) nominerades till Storytel Awards när den först kom ut. Det är en fängslande historia om tre kvinnoöden som flätas ihop, varav ett utspelar sig i Indien där man får följa kastlösa Smita som drömmer om ett annat liv. Utgiven av Sekwa förlag.

Storytel

Jag älskar verkligen Storytel och lyssnar mycket när jag lagar mat, powerwalkar eller tränar. Jag har även blivit förläskad i deras läsplatta Storytel Reader som är så himla smidig att läsa på (speciellt jag som parallellläser flera böcker). Kolla in [storytel.com](https://www.storytel.com) för att ta del av deras galet stora utbud av böcker att både läsa och lyssna på.

Det är gratängssäsong! Och husmanskostssäsong! Och värmande comfort food-säsong! Ja, vintern bjuder på mycket gott och är en högsäsong för mustiga rotfrukter som passar super till linser och bönor. Här har jag blandat en rad värmande rätter som du med fördel kan dubbla så att du får smidiga matlådor eller bara mat klar för flera dagar i kylan eller frysen.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON



VEGO:S VECKOMENY



MÅNDAG

JANSSONS FRESTELSE MED VEGOFÄRS

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt ströbröd

Janssons frestelse är ju så gott... så gott att jag inte bara vill äta det på julafton. Så jag gjorde en maffig gratäng av den, med en kryddig sojafärs i botten.

Färs

1 gul lök, finhackad
400 g vegofärs, t ex ärt- eller sojafärs
1 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 ml
0,25 tsk mald kryddpeppar
0,25 tsk mald kanel
salt
svartpeppar

Potatislager

1 kg mjölig potatis
2 gula lökar, tunt skivade
2 msk kapris, kan uteslutas
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
½ dl ströbröd

25 g smör, t ex mjölkfritt
salt
vitpeppar

Färs

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Fräs gul lök och vegofärs tills löken mjuknar något.
3. Rör ner tomatpuré och krossade tomater. Krydda med kryddpeppar, kanel, salt och peppar. Låt allt puttra i 10 minuter.
4. Sprid ut färsen i en gratängform.

Potatislager

1. Skala potatisen och skär i fina strimlor.
2. Stek löken mjuk i lite rapsolja. Löken ska bli lätt transparent. Rör ner kaprisen.
3. Varva nu lök, kapris och potatis över färsen. Salta och peppra generöst.
4. Blanda ihop grädde och mjölk och häll över potatisen. Strö över ströbrödet och klicka på smöret. Gratinera i ugnen i 40–50 minuter.



ÄRTIG PASTA MED YOGHURT

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

För nötfritt alternativ, uteslut pinjenötterna

Jag älskar när man bara mixar ihop en sås i blendern och så är den klar. Bara att värma på med pastan och sen är middagen serverad!

2. Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen.

3. Blanda pastan med ärtsåsen i en kastrull och låt bli varmt.

4. Fördela i skålar och toppa med rostade pinjenötter.

4 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad

½ dl olivolja

3 vitlöksklyftor, pressade

300 g gröna ärtor, tinade

1 dl vatten

1 kruka färsk basilika

salt

svartpeppar

Till servering

pasta för 4 personer

½ dl rostade pinjenötter

1. Häll ner yoghurt, olivolja, vitlök, gröna ärtor, vatten, basilika, salt och peppar i en blender. Mixa till en hyfsat slät sås.



HAVREGRYNSGRÖT MED SVAMP OCH VEGOBACON

4 portioner

Havregrynsgröt i matig version är superbilligt och klart på fem minuter. Det är nästan löjligt enkelt och en räddare i nöden när man inte orkar stå alltför länge vid spisen.

olja eller smör tills allt har mjuknat och fått färg. Salta och peppra.

3. Rör ner havregryn, vatten, mjölk och buljongtärningar. Koka upp och låt puttra på i 2–3 minuter eller tills du har en tjock gröt.

4. Fördela i skålar och toppa med vegobacon.

100 g vegobacon eller rökt tofu, hackad

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

200 g blandad svamp, t ex champinjoner och kantareller

olja eller smör att steka i, t ex mjölkfritt

salt

svartpeppar

4 dl havregryn

5 dl vatten

5 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjolk

2 tärningar svampbuljong

1. Fräs din vegobacon eller rökt tofu i lite olja så att den får fint med färg och blir knaprig. Lägg över på en tallrik så länge.

2. Fräs nu lök, vitlök och svamp i lite



THAISOPPA

4 portioner  

Röd currypasta är en välsignelse som ger smak på ett kick. Frysta wokgrönsaker är något jag alltid har i frysen, både för att steka på eller slänga ner i en enkel soppa som den här.

buljongtärningar. Koka upp och låt allt sjuda i 5 minuter.

4. Servera med kokt ris eller nudlar.

1 msk röd currypasta
1 gul lök, hackad
3 vitlöksklyftor, pressade
2 tsk riven färsk ingefära
300 g thai wokgrönsaker
(finns frysta)
300 g fast tofu, tärnad
1 burk kokosmjölk à 400 ml
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
salt

Servering

kokt ris eller nudlar

1. Fräs currypasta, lök, vitlök och ingefära i lite rapsolja eller sesamolja tills allt mjuknar något.
2. Vänd ner wokgrönsakerna och tofu. Låt fräsa med i några minuter.
3. Häll på kokosmjölk, vatten och



ROTFRUKTSLASAGNE MED BÖNOR

4-6 portioner 

Lasagne, lasagne, lasagne. Rätten man aldrig tröttnar på och som går att variera i det oändliga. Här med en mix av rotfrukter och svarta bönor. Jag hoppade över bechamelsåsen, lasagnen blir underbart krämig i alla fall.

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skölj bönorna.
3. Fräs gul lök, vitlök och rotfrukter i olivoljan tills allt mjuknar.
4. Rör ner de krossade tomaterna, crème fraîche, vatten och kryddor. Vänd ner bönorna och koka upp. Låt puttra under lock i 15 minuter. Rör om då och då.
5. Varva nu grönsaksröran med lasagneplattor i en form. Avsluta med ett sista lager grönsaksröra.
6. Gratinera lasagnen i ca 45 minuter eller tills lasagneplattorna är al dente.

3 förpackningar svarta bönor à 400 g
2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
200 g morötter, grovt rivna
200 g palsternacka, grovt riven
200 g rotselleri, grovt riven
½ dl olivolja
2 förpackningar krossade tomater à 400 ml
4 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking eller Oatly Havregurt Turkisk
2 dl vatten
2 tsk torkad oregano
2 tsk torkad rosmarin
salt
svartpeppar
ca 200 g lasagneplattor



KRYDDIGA BOLLAR MED SVAMPSÅS

4 portioner

De här bollarna går snabbt att blanda ihop och görs smidigt nog på formbar fårs. Jag gillar dem med en mustig svampsås, det hör liksom årstiden till. Du kan använda bara champinjoner, men det är godare att blanda.

Kryddiga bollar

400 g vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 gul lök, riven
½ dl ströbröd
1 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjolk
1 tsk dijonsenap
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk torkad timjan
1 tsk mortlad rosépeppar
salt, svartpeppar

Svampsås

250 g blandad svamp, t ex champinjoner, shiitake och kantareller
2 msk smör, t ex mjölkfritt
2 msk vetemjöl
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 ½ dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjolk

2 msk flytande svamp- eller grönsaksfond
1 msk ljus sojasås
1 msk röd vinbärsgeleé
salt, svartpeppar

Till servering

kokt potatis
lingonsylt

Kryddiga bollar

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Låt stå och svälla i 15 minuter.
2. Rulla smeten till bollar och stek sedan gyllene i lite olja eller smör (t ex mjölkfritt).

Svampsås

1. Fräs svampen i smöret tills den har minskat i volym och börjat få lite färg.
2. Rör ner vetemjålet och låt puttra med i en minut.
3. Vispa nu ner lite grädde och mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Vispa även ner svampfond, sojasås, vinbärsgeleé, salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter under ständigt vispande, tills såsen tjocknar.

Servering

Servera dina kryddiga bollar tillsammans med svampsås, kokt potatis och lingonsylt.



BELUGAPAJ MED POTATISTÄCKE

4 portioner

Jag älskar linser i gratänger, inte minst belugalinser som behåller sitt härliga tuggmotstånd. Här kryddas de upp med bland annat BBQ-sås, rökt paprikapulver och lite tabasco för den som vill.

Belugafyllning

2 ½ dl belugalinser
1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk tomatpuré
2 msk ljus sojasås
1 dl BBQ-sås
några droppar tabasco
1 tsk torkad oregano
1 tsk rökt paprikapulver
salt, svartpeppar

Potatistäcke

500 g mjölig potatis
3 vitlöksklyftor
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
olivolja
salt, svartpeppar

Belugafyllning

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills den mjuknar.
3. Rör ner linserna och låt fräsa med i en minut.
4. Rör ner tomatpuré, sojasås, BBQ-sås, tabasco, oregano och rökt paprikapulver. Låt allt bli varmt och smaka sedan av med salt och peppar.
5. Sprid ut röran i en gratängform.

Potatistäcke

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

RIS À LA MALTA MED CHOKLAD

4 portioner  

Ris à la Malta är bland det godaste som finns och här kommer en variant med choklad... ja faktiskt två olika. Du kan välja att bara ha mörk choklad eller vit choklad, men det är ju jul, så varför inte lyxa till det med hälften hälften?

1 dl grötris
2 dl vatten
en nypa salt

5 dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
2 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad
1–2 msk florsocker
2 tsk vaniljsocker
50 g finhackad mörk choklad, t ex mjölkfri
50 g finhackad vit choklad, t ex mjölkfri

1. Koka grötris, vatten och salt i 10 minuter på svag värme.
2. Häll på mjölken och låt sjuda på väldigt svag värme i 40–50 minuter, eller tills du har fått en gröt.

3. Fördela gröten i två skålar. Rör ner den mörka chokladen i halva satsen gröt och den vita i den andra. Rör runt så att chokladen smälter helt. Låt svalna helt i kylskåpet.
4. Vispa grädden fast och fluffig tillsammans med florsocker och vaniljsocker. Vänd ner grädden i gröten med hjälp av en slickepott.
5. Jag gillar att fylla ena sidan av skålen med chokladgröten och andra halvan med den vita chokladgröten. På så sätt får man lite av varje!



DESSERT



I samarbete med Violife

Många känner säkert till Violifes veganska ostar, men nu har de äntligen kommit med ett växtbaserat alternativ till smör. Det är dels VIOBLOCK, som kan användas till bakning och matlagning, samt VIOSPREAD som är perfekt på mackan. Båda produkterna är baserade på solros-, kokos- och rapsolja och med tillsatta vitaminer.

Du hittar VIOBLOCK och VIOSPREAD i mejerikylen på Ica, Coop, CityGross och mathem.se.

Lyxig och dekadent Chokladbabka

Babka är ett smörigt, lyxigt bröd som här fylls med en mörk chokladfyllning. Ett bakverk som är gott som det är, men något som är extra fantastiskt är att rosta skivor av chokladbabka och bre på extra smör. Ah!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

CHOKLADBABKA

2 bröd

Deg

25 g jäst
2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
2 dl yoghurt, t ex soyayoghurt
2 msk rapsolja
2 msk strösocker
½ dl majsstärkelse
10 dl vetemjöl
en nypa salt
150 g växtbaserat smör, VIOBLOCK

Chokladfyllning

100 g växtbaserat smör, VIOBLOCK
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
200 g mörk choklad
1 ½ dl florsocker

½ dl kakao
grädde till pensling, t ex soja- eller havregrädde

Pensling

¾ dl vatten
½ dl strösocker

På kvällen, dag ett

1. Smula ner jästen i en bunke.
2. Vispa ner mjölk, yoghurt, rapsolja, strösocker och majsstärkelse.
3. Arbeta nu in 9 deciliter av mjölet och knåda degen i 10 minuter. Det här gör du bäst i en hushållsassistent.
4. Häll ner saltet.
5. Dela VIOBLOCK i kuber. Pressa sönder VIOBLOCK med en slickepott så att det blir något mjukare men inte varmt. Mata sedan ner lite VIOBLOCK i taget i degen. När allt

VIOBLOCK är inarbetat tillsätter du den resterande deciliter mjöl och knådar i 5 minuter till. Degen kommer att vara ganska lös och klabbig, men det är så den ska vara. Nu ska den nämligen vila i kylen till perfektion.

6. Täck bunken med plastfolie och ställ in degen i kylen över natten.

Chokladfyllning

1. Smält ihop VIOBLOCK och grädde i en kastrull. Hacka chokladen fint.
2. Ta kastrullen från plattan och rör ner chokladen. Blanda tills den har smält helt.
3. Rör ner florsocker och kakao. Häll över i en skål och ställ in i kylen tills den har blivit lite fastare i konsistensen.

Dag två

1. Olja en brödform på 1,5 liter.
2. Kavla ut degen 30x60 cm. Bred ut chokladfyllningen över degen och rulla sedan ihop till en rulle.
3. Skär degen på längden i två delar. Snurra delarna runt varandra till en fläta.
4. Lägg ner flätan i den förberedda brödformen. Täck över degen med en kökshandduk och låt jäsa i rumstemperatur i två timmar.
5. Pensla brödet med grädde. Grädda på 200 grader i 40 minuter.
6. Blanda vatten och strösocker i en kastrull. Låt puttra på tills sockret har lösts upp. Pensla det nygräddade brödet med sockerlagen.





finns i
COOP



@ simplyvnordic

Stora

coop

coop

coop KONSUM



Chilibönor

Veganska LÅNGKOK

Långkok är både värmande att äta och riktigt trevligt att laga. Du får enkelt till mustiga vegetariska grytor, fulla av smak, som omfamnar härligt i vintermörkret. Här delar **Jens Linder** med sig av några riktiga favoriter du bara måste testa.

TEXT: JENS LINDER FOTO: STEFAN WETTAINEN

ÖVERALLT I VÄRLDEN lagas det långkok. Oftast handlar det om grova styckdelar av kött som förvandlas till mjuka grytor med djup smak. Men liknande långdragna metoder kan lika gärna användas för veganmat – även om koken då blir en aning kortare. En extra vinst är att rotsaker och svamp får bättre näringsvärden när de kokas länge.

Men den största vinsten med sölig matlagning är att smakerna blir så sammansatta och nyanserade. Det finns en särskild magi i att något så oansenligt som torkade gula ärter, svarta linser eller kikärter kan utveckla så härligt trygga smaker när de sjuds mjuka. Ta bara den traditionella ärtsoppan (som jag här har gjort en vegansk version av).

Likadant är det med långkok med rött vin. Tiden i grytan förvandlar drycken till en härlig sky med en uppsjö av fina aromatiska nyanser.

Har man dessutom varit klok nog att laga maten en dag i förväg, så att ingredienserna hinner svalna i sin egen sky, blir det ännu bättre. Då återfuktas nämligen baljväxterna och de blir extra saftiga. Kyl ner koken så snabbt som möjligt genom att till exempel ställa dem ute på en balkong eller altan, så ökar hållbarheten.

ÄRTSOPPA

4 portioner  

Ärtsoppa med miso och lite rökt tofu får en sådan härlig, robust och lantlig smak. Än godare om man kokar den en dag i förväg fram till och med steg 5.

500 g torkade gula ärter

1 ½ liter blötlägningsvatten + 2 liter vatten till koket

½ tsk salt

1 skalad morot

1 stor gul lök, skalad och halverad

2 kryddnejlikor

1 lagerblad

2 tsk torkad timjan, mejram eller kyndel

Smaka av med

2 msk röd eller vit miso

1 msk japansk soja

140 g skivad rökt tofu



”En extra vinst är att rotsaker och svamp får bättre näringsvärden när de kokas länge”

Tillbehör

timjan, mejram eller kyndel

skånsk senap och söt svensk senap

1. Lägg ärterna i en bunke eller skål. Fyll med vatten, cirka 1 ½ liter, så att det täcker ärterna även när de sväller. Ställ svalt eller kallt över natten.

2. Dagen efter, låt ärterna rinna av i ett durkslag, lägg dem i en kastrull och täck dem med nytt vatten, cirka 2 liter. Tillsätt salt och koka upp det hela. Skumma bort de lösa skal som flyter upp till ytan.

3. Lägg i morot, lökhalvorna med två nejlikor instuckna,

samt lagerblad och timjan, mejram eller kyndel. Låt sjuda under lock i 1 ½ timme.

4. Ta upp moroten och löken och skär i mindre bitar. Tag bort och kasta lagerblad och kryddnejlika.

5. Ge soppan ett uppkok och vispa den lite, så att fler skalrester fastnar i vispen och kan avlägsnas.

6. Tärna tofun och lägg ner bitarna i koket. Låt sjuda i fem minuter. Smaka av med miso och soja. Späd med vatten om soppan blir alltför tjock. Tillsätt eventuellt lite salt och kanske lite mer örterkryddor.

7. Duka med djupa varma tallrikar och sked. Servera med extra örterkryddor och gärna flera sorters senap till.



**VEGO:s
dryckestips**

Picpoul de Pinet

Art nr: 2588

Pris: 119 kr



VITLÖKSSOPPA

4 förrättssportioner   

Den här grönskimrande soppan har en mild och mjuk smak eftersom vitlökarna kokas hela. En perfekt start på en höstlig middag.

2 skalade solovitlökar (cirka 80 g)

1 dl fintärnad palsternacka

½ liter vatten

1 tsk salt

1 liter grönsaksbuljong

½ tsk torkad salvia

½ tsk torkad timjan

½ dl grovhackad persilja

4 msk olivolja

1 krm grön tabasco

svartpeppar ur kvarn

1. Låt vitlök, palsternacka, vatten, salt och buljong koka i 20 minuter under lock.

2. Tillsätt salvia, timjan och persilja och låt sjuda ytterligare 5 minuter.

3. Mixa soppan tills den är hyfsat slät.

4. Tillsätt olivoljan och smaka av med tabasco, svartpeppar och eventuellt lite mer salt. Servera gärna med nybakat bröd.



VEGO:s dryckestips

Marquis de Bern

Pris: 179 kr

Art nr: 2733

BOEUF BOURGUIGNON

4 portioner

Det här långkoket är inspirerat av köttretten boeuf bourguignon, men köttet har bytts ut mot rotsaker. Det är viktigt att dessa är smakrika och man fräser dem oskalade – då får de en nötköttig smak.

600 g morötter, gärna olivfärgade

1 tsk salt

1 dl matolja

2 msk tomatpuré

2 finhackade vitlöksklyftor

½ dl vetemjöl

3 dl rött vin

1 liter vegetarisk buljong

2 lagerblad

1 tsk torkad timjan

300 g jordärtskockor

3 dl blandsvamp

15 syltlökar

1 krm nymald svartpeppar

3 msk japansk soja

1 dl finhackad persilja

1. Tvätta morötterna, halvera dem på längden.

Salta dem.

2. Stek morötterna i en rymlig gryta i oljan på medelhög värme. De ska få lite färg, men får absolut inte bli brynta.

3. Tillsätt tomatpuré och vitlök och låt fräsa ett par minuter. Pudra över vetemjöl och rör om. Tillsätt vin, buljong, lagerblad och timjan.

4. Låt sjuda under lock en kvart på låg värme. Skölj och lägg i skockorna och koka ytterligare en kvart, nu utan lock.

5. Skär de största svamparna i mindre bitar. Stek svampen i några minuter i olja i en stekpanna. När rotsakerna är mjuka, tillsätt syltlök och svamp.

6. Låt sjuda ytterligare cirka 5 minuter utan lock.

Smaka av med svartpeppar och soja. Strö över persilja och servera, gärna med kokt potatis eller vitt bröd.

”Se till att bönorna verkligen är genommjuka innan limen tillsätts”

CHILIBÖNOR

4–5 portioner

Det här är ett bönkok med smaksättningar som är vanliga i södra USA: chili, oregano och lime. Se till att bönorna verkligen är genommjuka innan limen tillsätts. Syrliga ingredienser har en tendens att hindra bönorna från att mjukna ordentligt.

Koket

500 g torkade svarta bönor

1 tsk salt

2 lagerblad

2 liter vatten

Såsen

1 dl finhackad gul lök

4 msk finhackad jalapeño

2 msk finhackad vitlök

2–3 msk olivolja

400 g krossade tomater (1 burk)

2 msk limesaft

4 dl vatten + 2 dl av kokvattnet från bönorna

Kryddblandningen

2 msk anchochilipulver eller 3 msk finhackad anchochili

1 msk chilipulver

1 ½ msk mald spiskummin

1 ½ msk torkad oregano

1 krm nymald svartpeppar

Servering

riven vegansk ost

fintärnad avokado

finhackade korianderblad

finhackad lök

tunt skurna tomater

havre- eller sojayoghurt

1. Lägg bönorna i blöt över natten.

2. Dagen efter, håll av blötlägningsvattnet och koka bönorna tillsammans med salt och lagerblad i 2 liter vatten. Det kan ta allt från 50 till 80 minuter, beroende på bönornas ålder och kvalitet. Håll inte bort kokvattnet, det ska användas i grytan.

3. Medan bönorna kokar, blanda alla ingredienser till kryddblandningen. Hacka lök, jalapeño och vitlök och fräs alltsammans i en gryta i olivoljan.

4. Ös ner kryddblandningen och fräs i ett par minuter.

5. Tillsätt krossade tomater, limesaft, vatten och kokvatten samt alla bönorna.

6. Servera med tillbehören i listan samt mjuka eller hårda majsbröd, majschips, ris eller potatis.

LINDERS DOPIAZA

4 portioner



Det finns flera rätter som går under namnet dopiaza – som betyder två lökar. Det här är min version.

3 msk matolja
2 tsk hel spiskummin
4 dl finhackad rödlök
2 msk finhackad ingefära
400 g kokta kikärter
2 tsk hel spiskummin
1 tsk gurkmeja
1 tsk mald koriander
½ tsk finhackad chili
2 rödlökar
1 grovhackad tomat
1 tsk salt
1 msk färsk hackade korianderblad

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Tillsätt spiskummin och vänta tills de börjar fräsa och dofta gott. Lägg i den hackade rödlöken och låt fräsa under omrörning tills bitarna mjuknar.
2. Tillsätt ingefära, kikärter, spiskummin, gurkmeja, koriander och chili. Fräs utan lock i cirka fem minuter.
3. Skala de två rödlökarna och halvera dem. Lägg ner dem i koket tillsammans med den hackade tomaten och saltet. Sjud under lock på svag värme i ytterligare fem minuter.
4. Ta av från värmen och tillsätt färsk koriander. Servera på en gång.

VEGO:s dryckestips

Carpone Durif

Pris: 99 kr

Art nr: 2623





Lyxig äppelcider

Det här är en riktig favorit när det kommer till alkoholfritt. En äppelcider med inslag av röda äpplen och apelsinblommor. Du hittar den på Systembolaget för 28 kr.

En ny favorit

Jag har blivit besatt av Briska Demi-Sec med smak av riesling och persika. En alkoholfri kolsyrad dryck som är lagom söt och passar till mycket, inte minst lite kryddigare rätter. De har även en icke alkoholfri variant med 4,5 %. Du hittar den för 13,90 kr på Systembolaget.



Blossa 21

I år hämtar Blossa inspiration från den spanska staden Valencia. Klassiska glöggkryddor möter färsk ekologiska apelsinskal och apelsinblom. Du hittar den på Systembolaget för 125 kr.

Skål VÄNNER

Oavsett vad du skålar med så hoppas jag att det är något gott! Och det finns ju så mycket att välja mellan! Lemonad, cider, glögg, te, bubbel och vin. Här har vi samlat några nyheter och favoriter vi är extra förtjusta i.



Nytt Brån Rutasoka

Höstens nyheter från Rutasoka är tre olika smaker från Afrika. Det är Muraho, Murakoze och Sawubona. Två svarta teer och ett rött, alla med en egen smakprofil. Du hittar dem i utvalda butiker och på rutasoka.com för ca 49 kr.



Ekologisk lemonad

Årstiderna har flera fantastiska drycker, bland annat den här ekologiska syrliga lemonaden på solmogna citroner. Den är sötdad med lite agavesirap, annars inget mer. Så läskande och härlig. En låda med 6 flaskor kostar 209 kr på arstiderna.com.



Chill out Riesling

Nu satsas det på europeiska viner och först ut är en frisk riesling från Pfalz. Den har friska toner av citrus och päron. Du hittar vinet på Systembolaget för 79 kr (art. nummer 63600).



Alkoholfritt bubbel

Oddbird Organic Blanc de Blancs är ett alkoholfritt bubbel som enbart tillverkas av gröna druvor, exempelvis chardonnay, som ibland kallas för blanc de blancs. En frisk smak med inslag av gröna äpplen och lime. Kostar 28 kr på Systembolaget.



Inner Winner

Inner Winner får sin naturligt knallrosa färg från rosa drakfrukt och har en uppfriskande smak av blommig litchi, sött äpple och syrlig lime. Den innehåller bland annat kokosvatten och päron och har även berikats med vitaminerna B3, B5, B6, B7, B9 och vitamin C. Du hittar den på Ica, Willys och City Gross för 32,90 kr.



Chokladbomber

Vi slutar aldrig fnittra av glädje när chokladbomben smälter i varm mjölk och de små mini-marshmallowsen trillar ut. Ett lyxigt sätt att göra varm choklad på! De här veganska mjölkchokladbomberna kostar 139 kr/4-pack på bland annat hedh-escalante.com.

VEGANVÄNLIGT

THE FOX

AND THE GRAPES



Art nr 2362

PET-flaska 750 ml

Alkoholhalt 14 %



GOTT HANTVERK I SMART FÖRPACKNING

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

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



**Alkohol är
beroendeframkallande**



RÄDDA
REGN
SKOGEN

En julklapp för livet i regnskogen.

Planetens regnskogar är en magisk värld.

Här lever över hälften av alla landlevande djur och växter. En gång i tiden fanns här jättemurer stora som människor och sengångare stora som elefanter.

Det är motsatsernas plats. Här bor vår största släkting, Grauers gorilla på över 200 kilo. Och den minsta silkespan, som bara väger drygt 200 gram.

Här trivs köttätande växter, kanelträd, vaniljorkidéer och lianer. En jämförelse: I de tropiska skogarna och regnskogarna växer närmare 53 000 trädarter – i Sverige 20.

Visste du förresten att Amazonas floder har rosa delfiner som simmar in bland träden när skogen svämmar över?

Ingen annan plats har lika mycket liv per kvadratmeter. Men på 100 år har hälften av regnskogen försvunnit. Livsutrymmet fortsätter krympa för alla de arter som har regnskogen som sitt enda hem.

Går det att rädda livet i regnskogen? Svaret är ja. WWFs naturvårdsarbete ger resultat.

Ge en julklapp som räddar liv. Agera med WWF!

ÅRETS VIKTIGASTE
JULKLAPP!

GE BORT ETT FADDERSKAP

Beställ på: wwf.se/ge-fadder



GE JULGÅVA

Swisha 901 97 46



Enkel kola

Bakbrottnings *nya* **JULENS VEGANSKA BAKNING**

Du kan sluta leta, för det här är den enda juliga bakboken du behöver. **Karolina Tegelaar** har kommit med ännu en legendarisk bok, den här gången med 400 recept på godis, konfekt, pepparkakor, kola, småkakor, desserter, mjuka kakor, glass och annat. Ett måste för bakälskaren!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINA TEGELAAR

Berätta lite om din gigantiska julbakbok

– Det har varit ett omfattande arbete för att se till att alla sorters julbakverk och konfekt ska finnas veganiserade med bibehållen standard. Boken är på 544 sidor och innehåller runt 400 recept på allt man kan tänka sig i bakväg runt jul. Det finns instruktioner kring chokladtemperering och karamellkokning, recept på julpajer, puddingar och över 40 olika sorters traditionella pepparkakor, och allt om lussekattens historia och alla olika former vi traditionellt har rullat dem till. Just vid högtider är ju bakverken oerhört centrala och att få vara med och baka pepparkakor, spritsa kristyr, göra kristyränglar, koka knäck, slå in kolor och rulla lussekatter är ju det som är viktigt (enligt mig).

Varför ville du göra en så här stor bok om julbakning?

– I början av projektet hade jag en tanke om alla bakverk jag ville ha med, men jag har aldrig hunnit få med allt förrän nu. Jag började för tio år sedan och det här är den femte omarbetade upplagan. Under arbetets gång har jag dessutom givetvis upptäckt massor av nya häftiga julbakverk som jag ville veganisera och ha med i boken. För traditionell bakning finns ju mängder av sammanställningar av olika typer av bakning, men för vegansk bakning finns ju inget sådant grundarbete gjort sedan tidigare. Det är ju också först nu som dessa böcker är möjliga då vi nu har metoder för att få riktigt bra resultat. För mig är julens bakning nog den viktigaste och därför ville jag att autentiska recept skulle finnas veganiserade för den som vill baka veganskt kring jul.

Vad är du mest stolt över med den här boken?

– De feta chokladbakverken och de fetaste sockerkakorna (pound cakes) har varit svårast och jag är väldigt nöjd med att ha lyckats ta fram recept som är så otroligt nära originalrecepten. Jag har också lyckats göra en svensk variant av "taffy", som är en mjuk, fluffig dragen kola. Det har ingen lyckats med förut i Sverige, så det är jag väldigt stolt över. Jag har även fått med de flesta metodbilder som jag inte hann få med i den rosa boken.

Du har verkligen bakverk från hela världen, kan du inte säga något om det?

– Jag har velat att alla ska kunna fira jul och njuta av sina barndomsfavoriter, varifrån i världen recepten än kommer. Det är också spännande att se hur de olika bak-



"Jag har velat att alla ska kunna fira jul och njuta av sina barndomsfavoriter, varifrån i världen recepten än kommer"

verken liknar varandra och att många har liknande ursprungsrecept, och det skriver jag en hel del om i boken.

Det har ju varit ett riktigt monsterarbete, inte bara med recept utan även olika tekniker för att lyckas. Hur går det egentligen till när du tar fram recept?

– Jag tittar alltid först på många olika gammaldags recept för att se hur bakverket brukar bakas traditionellt och vilka metoder som vanligtvis används. När jag har tagit fram ett "ur-recept" börjar jag testbaka med olika sätt att ersätta ägg och mjölkprodukter med perfekt resultat. Det kan krävas väldigt många testbak innan det blir tillräckligt bra för att ha med i en bok, allt från 10–15 testomgångar, vilket är standard, till över 100. Med så många testbak brukar det ta några år innan receptet blir klart eftersom jag tröttnar i omgångar och funderar ett tag utan att testbaka.

Din grymma bakbibel Vegansk bakning blev ju nobbad av svenska förlag, men har i stället blivit släppt

internationellt. Berätta lite om den resan.

– Mina bokprojekt har alltid blivit refuserade av svenska förlag, vilket så klart har varit väldigt jobbigt. Jag har därför fått göra arbetet själv fram tills nu, med hjälp av familj och vänner. Nu efter att ha försökt hitta förlag i tio år gav jag faktiskt upp och tänkte att det kommer aldrig att gå, inget förlag kommer någonsin att vilja arbeta med mig. Jag tänkte att nu får jag sluta baka och göra böcker, det tar för mycket av min tid utan ett förlag i ryggen. Men det var väldigt svårt att ge upp något man arbetat så hårt med under tio år, så jag tänkte att kanske kan jag sälja in boken utanför Sverige. Jag vet ju att recepten håller hög standard även internationellt och metoderna jag har tagit fram med aquafaba är ju något som är intressant för vegansk bakning i hela världen (lyssna gärna på avsnittet om mitt arbete med aquafaba i Meny i P1). Jag kollade först med alla författaragenter jag hittade och det var faktiskt nej även från dem till att ens företräda min bok.

Väldigt klyschigt, men jag tänkte att jag får väl göra även det själv, och inom en vecka från att jag hade mejlat flera stora internationella förlag så hade flera olika näppat och vi hamnade faktiskt i en budstrid mellan flera av dem. Det hjälpte nog en hel del att boken precis hade blivit utsedd till årets bästa bakbok i Sverige, "Årets Söta Bakverk" från Måltidsakademien. Nu släpps snart boken, som förlaget har döpt till *The Vegan Baking Bible*, först i England och sedan i fler länder något senare. Det känns otroligt kul och jag vet hur ovanligt det är att en "debutant" får släppa en så tjock och påkostad bok, men de såg potentialen i min receptsamling och de metoder jag har tagit fram och beskrivit.

Vad har du för planer framöver? Något nytt bokprojekt eller något annat?

– Efter både *Vegansk bakning*, *Julens veganska bakning* och arbetet med att översätta boken så är jag ganska inställd på att ta det lugnt ett tag och renovera mitt hus i lugn och ro. Jag har dock redan en lista med svåra bakverk på en stor anslagstavla i köket, så vi får se hur länge jag kan hålla mig. Jag tycker ju att det är fantastiskt kul att veganisera klassiker. Det finns så mycket roligt kvar att arbeta med!

Var kan man följa dig i sociala medier?

– Jag är mest aktiv på Instagram under @kakboken.se men jag har startat en sida som heter @veganbakingbible där man också kan följa med och se vad som händer i stora världen.



Franska pepparkakor





Toscakaka



I Julens veganska bakning har Karolina Tegelaar samlat juliga recept från Sverige och övriga världen. Den är fullmatad med smarta tips på hur du lyckas med t ex kolor och mjuka kakor. Den är så maxad att den är svår att sammanfatta, det är bättre att du bara köper den!

”Tål man inte nötter kan man använda pumpafrön eller solrosfrön i toscatäcket istället”



TOSCAKAKA

En klassiker som inte är så svår som den ser ut och som är värd det lilla extra besväret. Jag har gärna med 25–35 gram flagad mandel i nötblandningen, men det går bra att bara ha hela och hackade nötter. Tål man inte nötter kan man använda pumpafrön eller solrosfrön i toscatäcket istället.

Sockerkaksbotten

75 g margarin, mjölkfritt
1 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
0,25–0,5 g saffran
3 ½ dl florsocker
1 dl aquafaba
3 ½ dl vetemjöl
1 ½ tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 nypa salt

Nöttoscatäcke

50 g margarin, mjölkfritt
½ dl strösocker
1 msk mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
1 msk vetemjöl
1 ½ dl blandade nötter
Sockerkaksbotten

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Smöra och bröa en rund form på 22 centimeter.
3. Smält margarinet och rör ner mjölk och saffran. Koka upp igen och låt stå medan du förbereder resten.
4. Vispa upp florsocker och aquafaba i en köksassisttent eller med en elvisp tills det blir ljust och pösigt. Blanda under tiden vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker och salt i en skål och rör runt så att allt blandas.
5. Rör ner vetemjölsblandningen försiktigt och när den är något inkorporerad vänds den smälta margarinblandningen in. Dra en slickepott längs sidorna på skålen så att eventuella mjölrester inkorporeras i smeten.
6. Häll upp kaksmeten i formen och grädda i mitten av ugnen i 20 minuter och förbered under tiden toscasmeten.

Nöttoscatäcke

1. Koka upp margarin, socker, mjölk och vetemjöl i en kastrull och koka i några minuter tills massan tjocknat något och släpper från kanterna. Rör ner de hela eller grovt hackade nötterna.
2. Toscasmeten breds mycket försiktigt över kakan direkt när den tagits ur ugnen. Sedan sätts den in i mitten av ugnen igen i ungefär 15–18 minuter eller tills toscan har fått fin färg. Låt kakan svalna helt innan den skärs upp.

FRANSKA PEPPARKAKOR

Dessa skurna pepparkakor är ovanliga med de kanderade apelsinskalen, men receptet härstammar, och är veganiserat, från Jan Hedhs recept. Han tycker att detta är det absolut bästa receptet.

225 g mjukt margarin, mjölkfritt

1 dl florsocker
1 dl farinsocker
1 ½ tsk mald ingefära
2 ½ tsk mald kanel
1 ½ tsk mald kryddnejlika
1 krm salt
1 krm bikarbonat
4 dl vetemjöl
100 g oskalad sötmandel
50 g kanderat apelsinskal

1. Rör ihop margarin med florsocker, farinsocker och kryddor.
2. Blanda bikarbonat med en deciliter av mjölet och rör ner det i degen. Arbeta in resterande 3 deciliter vetemjöl och rör till sist ner sötmandel och hackade apelsinskal.
3. Dela degen i två delar, rulla ut rullar eller forma rektanglar och förslut med plastfolie. Låt vila i frysen i minst 2 timmar.
4. Värm ugnen till 200 grader.
5. Skär de kalla rullarna 4–5 millimeter tjocka, tunnare är svårare eftersom de innehåller hela mandlar. Lägg på bakplåtspapper och grädda i mitten av ugnen på 200°C i 8–10 minuter.





Kesselbladsbiskvi

”I byn Fåglavik där vi bor föddes för över 100 år sedan Elisabeth Hesselblad som blev helgonförklarad av påven 2016. Jag blev en gång tillfrågad att ta fram ett bakverk kopplat till vårt helgon”



HESELBLADSBISKVI



I byn Fåglavik där vi bor föddes för över 100 år sedan Elisabeth Hesselblad som blev helgonförklarad av påven 2016. Jag blev en gång tillfrågad att ta fram ett bakverk kopplat till vårt helgon. Jag klurade i många år innan jag tog fram det här receptet, som är en hasselnötsbiskvi med chokladkräm. Valet av ett hasselnötsbakverk är inte bara på grund av hennes namn som för tankarna till hasselnötter, utan det växer även mängder av hasselbuskar i Fåglavik. Den hasselnöts-smakande Frangelicon är en likör från ett kloster i Italien. Alkoholen gör krämen otroligt mjuk, men den går att ersätta med matlagingsgrädde. Får du inte tag i Frangelico kan annan nötkör fungera som ersättning. Använder du färdigt hasselnötsmjöl istället för hela hasselnötter är det samma vikt som gäller.

Formade bottenar

300 g hasselnötter

2 ½ dl strösocker

1 dl aquafaba

Hasselnötsfyllning

50 g margarin, mjölkfritt

½ dl matlagingsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde

200 g choklad

½ dl Frangelico (hasselnötslikör)

1 nypa salt

Montering

200 g choklad

1–2 msk olja

rostade hasselnötter

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Använder du inte färdigt hasselnötsmjöl så mixas nötterna i en matberedare tills de är finfördelade, eller mals i en mandelkvarn.
3. Blanda ner socker och aquafaba och mixa tills smeten går ihop.
4. Forma biskvibottenar med händerna, bollar som plattas till ordentligt, och placera på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda kakorna mitt i ugnen i 14–18 minuter. Ju mindre kakorna är, desto kortare tid behöver de i ugnen. Låt dem svalna på plåten.

Hasselnötsfyllning

1. Koka upp margarin och grädde i en liten kastull och ta av från plattan, eller smält det i mikron.



2. Bryt ner choklad och rör tills den har smält. Häll ner Frangelicon ihop med salt och rör fyllningen jämn. Låt fyllningen svalna till bredbar.
3. Bred eller spritsa ut fyllning på kalla bottenar. Brer man ut fyllningen med en inåtvänd sked så hjälper skedens böjda form dig att få en klassisk form på fyllningen. Kyl eller frys för att få extra snygga chokladdoppade biskvier.

Montering

1. Gör chokladen enklare att doppa biskvierna i genom att spåda med 1–2 matskedar olja per 200 gram choklad efter att du har smält chokladen.
2. Efter att du doppat en biskvi i den smälta chokladen kan du skaka den lite lätt åt sidorna så att överflödig choklad ringlar tillbaka ner i chokladskaalen. Du får då ett tunnare chokladdäcke på biskvin. Dekorera gärna med en rostad hasselnöt.



ENKEL KOLA



Det här är en enkel och klassisk kola utan karamellisering. Tillsätt 1 ½ deciliter salta jordnötter i gräddkolan när den har kokat färdigt för en fantastisk nötkola. Du kan också använda extra fet kokosmjölk

istället för matlagingsgrädden för en kokossmakande kola. Kokoskolan tar dock lite längre tid på sig att komma upp i rätt temperatur.

100 g margarin, mjölkfritt

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

3 dl rårorsocker

1 dl ljus sirap

1 nypa salt

1 nypa vaniljpulver

1–2 tsk vit misopasta

ev. ½ tsk ättika eller 1 tsk vitvinsvinäger

1. Vik och häfta ihop en form av bakplåtspapper, 15×15–20×20 centimeter beroende på hur tjock kola du vill ha.
2. Blanda margarin, grädde, rårorsocker, sirap, salt, vaniljpulver, misopasta och ättika eller vinäger i en kastrull och varm under omrörning. Koka på medelvärme tills kolan nått omkring 125–128°C eller blir en fast kula vid kulprovet.
3. Tag av från plattan och häll sedan upp kolan i formen. Låt svalna en stund och klipp eller skär därefter kolan i lagom stora bitar.
4. Vira eller vik in kolorna i bakplåtspapper. Förvara torrt och svalt, inte i kylskåp.



CHOKLADSALAMI

Salame di cioccolato är en skyddad italiensk traditionell konfekt. I originalrecepten ingår ofta råa ägg och de emulsifierar chokladen och fettet så att det inte skär sig. I mitt recept använder jag en liten mängd aquafaba för att få samma funktion i konfekten. Amaretti kan bytas mot Digestivekex, Mariekex eller till exempel pepparkakor. Det går bra att använda orostade nötter, men de ger mindre smak. Se till att kakorna och nötterna är i mindre bitar, annars blir det svårt att skära skivor av salamin.

250 g mörk choklad
250 g amaretti/biscotti/andra kakor
100 g rumsvarmt margarin, mjölkfritt
1 ½ dl strösocker
¾ dl aquafaba
1 msk amaretto/rom/whisky
2 msk kakao
1 nypa salt
200 g rostade hackade nötter

florsocker
5 meter steksnöre

1. Smält chokladen. Låt den svalna innan den används eftersom den annars smälter margarinet.
2. Krossa kakorna mellan två kökshanddukar eller i en påse med till exempel en kavel. De ska inte bli smulor utan något mindre bitar.
3. Vispa upp margarin och strösocker tills det blir luftigt. Tillsätt aquafaba, amaretto eller annan sprit, kakao och salt och vispa ytterligare tills det är blandat. Det gör inget om blandningen skär sig något, den går ihop när chokladen tillsätts.
4. Rör ner den svala chokladen lite i taget utan att överarbeta och rör sedan ner de krossade kakorna och nötterna. Är smeten för mjuk för att formas, låt den vila en stund i rumstemperatur så sätter den sig.
5. Dela smeten i två delar och lägg upp vardera på en bit plastfolie och forma en salami. Snurra ändarna och lägg dem i kylskåp för att stelna.
6. Ta ut från kylskåpet och pudra korvarna med florsocker som gnuggas in över ytan. Knyt gärna steksnöre likt en salami och pudra ytterligare ett lager florsocker. Förvara förslutet i rumstemperatur eller svalt, i kylskåp blir florsockret fuktigt.





FÄRSODLARNA

Smarrig naturlig färs på fyra ingredienser

– odlad i södra Sverige, tillgänglig över hela landet



Finns i kyldisken.

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

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

Mathem ICA COOP Hemköp

CARLSHAMN

**Carlshamn Havre,
med fantastisk smak!**

Följ ränderna till växtriket!





Sveriges
första
havremargarin!

Prova vår nyhet!

En växtbaserad delikatess som passar lika bra på mackan som till matlagning och bakning.

www.carlshamnsväxtrike.se

ALLT OM PROBIOTIKA

De flesta har hört talas om probiotika och vet att det är nyttiga bakterier som är bra för tarmfloran. Men vad är det som gör att intresset är så stort för probiotika och finns det några vetenskapliga bevis för att det verkligen fungerar? Vi lät vår expert **Pernilla Berg** kolla på det!

Probiotika

I dagligt tal brukar probiotika beskrivas som goda hälsosamma bakterier. Den mer vetenskapliga definitionen är "levande mikroorganismer som vid tillräckligt högt intag kan tillföra positiva hälsofördelar". Vi lever i symbios med bakterier och hela mag-tarmkanalen från mun till ändtarm innehåller bakterier. Även huden innehåller bakterier. Den största andelen bakterier vi har tillhör normalfloran, d.v.s. de som alltid är på plats. Även skadliga bakterier kan vara en del av normalfloran, men de ger inte upphov till sjukdom så länge de inte blir för många.

För att räknas som probiotika räcker det inte med att mikroorganismerna ingår i normalfloran, det måste finnas kliniska studier som visar att de ger hälsofördelar. Många probiotiska bakterier är ursprungligen isolerade från normalfloran, men de räknas endast som probiotiska bakterier när de tillförs i tillräckligt hög dos. Traditionella fermenterade livsmedel som surkål, fermenterade grönsaker, levande yoghurt, tempeh och liknande innehåller alla levande bakteriekulturer, men de räknas inte som probiotika. Inte heller livsmedel som innehåller döda bakterier räknas in, men det finns en kategori för probiotika som inte är livsmedel. Det finns även medicinska livsmedel och läkemedel i gruppen probiotika.

Reglerna för vilka typer av bakterier som kan användas i probiotiska livsmedel och mängden levande bakterier varierar lite mellan olika länder. Generellt brukar man prata om bakteriefamiljerna Bifidobacterium och Lactobacillus och att det krävs minst 1×10^9 CFU (*colony forming units*) för att det ska vara probiotika.

- **Bifidobacterium** (adolescentis, animalis, bifidum, breve och longum)
- **Lactobacillus** (acidophilus, casei, fermentum, gasseri, johnsonii, paracasei, plantarum, rhamnosus och salivarius)

Det finns också djurstudier som indikerar att andra mikrober, som Akkermansia muciniphila, Faecalibacterium prausnitzii, Roseburia sp och Eubacterium halli, kan ha intressanta medicinska effekter vid specifika sjukdomstillstånd. För att använda dem i livsmedel och kosttillskott krävs dock att säkerhet och effekt kan uppvisas för de enskilda bakteriestammarna.

Prebiotika & synbiotika

För att de probiotiska bakterierna ska trivas i tarmen krävs att de får tillgång till rätt näring. De flesta probiotiska bakterier trivs i en miljö med komplexa kolhydrater som inulin, fruktooligosackarider (FOS) och galaktooligosackarider (GOS). Dessa kallas för prebiotika och är bakterienas mat. Många tillskott som innehåller probiotika innehåller därför både pre- och probiotika (mat till bakterierna plus bakterier) så att effekten i tarmen ska bli så bra som möjligt. När de två kombineras kallas de synbiotika, de ger helt enkelt en större effekt när de används tillsammans.

Mekanismer

Vilka fördelar kan man då få av probiotiska bakterier och vilka mekanismer är det som förklarar effekten? I mag-tarmkanalen har vi flest bakterier mot slutet av kanalen, i tjocktarmen och ändtarmen. Det finns därför mest studier som har adresserat effekter vid tarmsjukdomar som IBD (inflammatory bowel disease), IBS (inflammatory bowel syndrome) och diarré. Men även metabola sjukdomar, som diabetes typ 2 och övervikt, samt immunsupport har varit i fokus.

Alla probiotiska bakterier har inte samma egenskaper, men det finns några egenskaper som de flesta har gemensamt. Probiotiska bakterier kan överleva magsäckens saltsyrachock och sedan kolonisera tjocktarmen. Där producerar de kortkedjiga fettsyror som smörsyra, vilken kan användas som energi (mat) av tjocktarmens epitelceller. Många probiotiska bakterier producerar också syra. Det senare bidrar till att konkurrera ut skadliga bakterier och därmed förbättra tarmflorabalansen. Andra probiotiska bakterier är tarmreglerande och återställer tarmflorabalansen efter sjukdom. Vissa probiotiska bakterier har mer specifika effekter, som att producera vitaminer, minska risken för att tarmen tar upp fel ämnen, motverka cancer eller påverka andra bakterier och faktorer så att risken för sjukdom minskar. Andra probiotiska bakterier kan ha en gynnsam effekt på immunförsvaret eller själva producera ämnen som gynnar hälsan.

Inom EU finns det inga hälsopåståenden som är godkända att använda i marknadsföring av probiotiska produkter. Undantaget är yoghurtprodukter som innehåller specifika *Lactobacillus*-bakterier som kan hjälpa till att bryta ner laktos. Inte heller ordet probiotika får användas då det är ett hälsopåstående i sig. Det går dock fint att skriva ut vilken bakteriestam livsmedlet innehåller. Då intresset och potentialen för probiotika är stort kommer arbetet med att få fram godkända hälsopåståenden att fortsätta.

Den optimala tarmfloran

Det är ingen som vet hur den optimala tarmfloran ser ut då alla har sin egen unika tarmflora. Det är därför inte möjligt att ge detaljerade kostråd om du är frisk bara utifrån hur din tarmflora är sammansatt, då variationen är så stor. Det finns företag som erbjuder analys av tarmfloraprofilen och därefter ger detaljerade kostråd och tips på kosttillskott som bör användas. Med dagens kunskapsläge är det ganska långt ute i gråzonen för vad det finns evidens för. Det finns mer evidens för att probiotika kan hjälpa vid olika typer av gastrointestinala sjukdomar och potentiellt även vid metabola sjukdomar. Det finns också omfattande forskning inom området kronisk diarré orsakad av *Clostridium difficile* där transfusion av feces från en frisk individ används, men den behandlingen är kontroversiell och räknas inte som probiotika. Probiotika som säljs på apotek/hälsokost innehåller oftast *Bifidobacterium* och/eller *Lactobacillus* och de är harmlösa att



FOTO: WAYHOMESTUDIO

använda. Känner du själv att probiotika hjälper vid tarmbesvär kan du lugnt fortsätta att använda det. Det publiceras studier inom området fortlöpande och det kommer att bidra till fördjupad kunskap inom området så att vi med större säkerhet kan ge korrekta råd i framtiden.

Lästips

1. Gibson GR, Hutkins R, Sanders ME, Prescott SL, Reimer RA, Salminen SJ, et al. Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2017 Aug;14(8):491–502.
2. Hill C, Guarner F, Reid G, Gibson GR, Merenstein DJ, Pot B, et al. Expert consensus document. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2014 Aug;11(8):506–14.



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi

Vinterglow



Nytt från Clean sav:D

Nu lanserar Clean sav:D säsongens smak: Baked Apple & Ginger. En rund och fyllig smak av varsamt ugnsbakade äpplen med en hint av pigg ingefära som river till. Den har en bas av äpplemust och 105 mg naturligt koffein.



Vegansk hårfärg

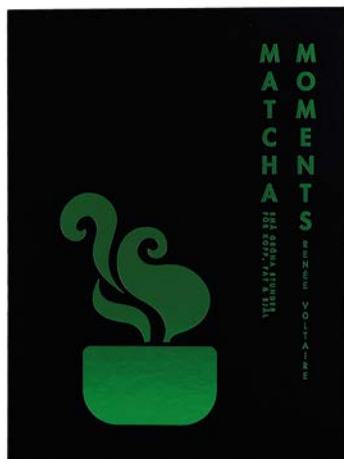
Vi får frågan om vegansk hårfärg hela tiden och Kissed by Eco har flera olika. Bland annat Noah, vars färger är baserade på risprotein och linfröolja från ekologiska odlingar. Finns i flera nyanser för 139 kr på kissedbyeco.se



Bars från Oatlaws

Efter havrepuddingar kommer nu Oatlaws med veganska proteinbars. Ärtor och nötter står för proteinet och de är fria från artificiella ingredienser och raffinerat socker. Finns på Ica och Hemköp för 27,90 kr/st.

Man kan lysa upp i vintermörkret på många sätt. En ny hårfärg, bra hudvårdsprodukter, en vitaminboost eller en kopp matchate. Här har vi samlat en rad nyheter som kan vara en hjälpande hand nu när det är som kallast.



MATCHAKÄRLEK från RENÉE VOLTAIRE

Renée Voltaire har precis släppt en fantastisk bok tillägnad matcha! Här finns fakta, historia och recept på desserter, drycker och smårätter. En fantastisk skatt för alla matchaälskare. Och med den boken i din samling måste du kolla in Renée Voltaires matchate, både en uppiggande och lugnande variant och ett naturligt koffeinfritt som passar perfekt som kvällste. Vi måste även tipsa om den nya Matchabaren som kommer att öppnas på Pepstops butik på Slöjdgatan 2 i Stockholm. Beställ och läs mer på reneevoltaire.se.



Miljösnäll barnmat

Urban Deli och Jessie Sommarström lanserar miljösnäll barnmat under varumärket Justus. Från och med den 7 oktober finns den för försäljning i Urban Delis butiker på Sveavägen 44, Nytorget och i Sickla. En förpackning innehåller 300 gram barnmat fördelat i kuber om 25 gram och kostar 45 kr, där 8 kr oavkortat går till Rajdulari Foundation.



Hälsosamma kakor

Snacksföretaget DIG lanserar nu No-Bake Cookies. Redan från start lanseras tre smaker: Coconut M*lk Chocolate Cookie, Cornflake White Chocolate Cookie och Hazelnut Dark Chocolate Cookie. Du hittar dem på bland annat Apotea, Meds, Panini och dignacks.com för ca 20 kr.



Multi Vegan som tuggis!

Multi Vegan™ Tuggisar från New Nordic innehåller bland annat B-vitaminer, vitamin C och D. De goda tuggisarna är smaksatta med utvalda juicekoncentrat. Produkten finns att köpa på apotekhjartat.se, kronansapotek.se, apotea.se och hos newnordic.se.



Växtbaserad hudvård

Nu nylanseras det växtbaserade hudvårdsföretaget Wise Organic Skincare. Först ut är fyra djupverkande ansiktskrämer med antioxidanter och näring som ger det där lilla extra glowet. Läs mer och beställ på wiseorganic.se.



VEGAN
DELIGHTS



FOTO: IMAN KHAYYATAN

www.vegandelights.se

UPPGRADERA FAVORITERNA

JULEN GOES VEGO



Ingen ska behöva avstå från julens favoriter, bara för att man vill fira växtbaserat! På VegMes julbord finns klassiska inläggningar som gör att sillen kan simma vidare, en makalös vegansk julsinka, vår nya prinskorv och de omtyckta vegobullarna.

Du hittar alla recept och tips på vegme.se.

VEGME.SE | [@VEGMESVERIGE](https://www.instagram.com/vegmesverige)

Freshly Made
VegMe
Vegan Gourmet

NYTT OM VEGOKOST & HÄLSA

I varje nummer lyfter **David Stenholtz** några olika vetenskapliga studier som är kopplade till en växtbaserad kost.

Växtbaserad nutrition införs på läkarutbildningen

En obligatorisk kurs i växtbaserad nutrition har införts vid det amerikanska universitetet Wayne State University School of Medicine. Läroplanen, som heter Rooting for Wellness, sammanfattas i en artikel publicerad i den vetenskapliga tidskriften *International Journal of Disease Reversal and Prevention*. Den består av panelundervisning, matlagningsdemonstrationer, gästföreläsningar och artikeldiskussioner. Som en del av undervisningen får studenterna prova att äta helt växtbaserat i fyra veckor.

Programmet syftar till att exponera studenter för den kliniska tillämpningen av växtbaserad nutrition. Artikeln innehåller även råd, rekommendationer och resurser för andra lärosäten som önskar införa liknande kurser.

Mulpuri L, Allen N, Lunde A, et al. *Rooting for wellness: an initiative introducing plant-based nutrition to first-year medical students. IJDRP. 2021;3(2):120-131. doi: 10.22230/ijdrp.2021v3n2a28*

Växtbaserad kost kopplad till lindrigare covid-19-infektion

Personer som äter mer hälsosamma livsmedel från växtriket uppvisar lägre risk att drabbas av covid-19-infektion. Vid infektion visar de dessutom lägre risk att drabbas av svår infektion. Detta enligt en studie av forskare vid Harvarduniversitetet som publicerats i tidskriften *Gut*.

Forskarna analyserade kostintaget hos 592 571 deltagare i smartphone-baserade COVID-19 Symptom Study. Man poängsätte sedan deltagarnas kostintag enligt hPDI (healthy plant based diet index). Detta innebar att deltagarna fick högre poäng ju mer frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, nötter, te, kaffe och vegetabiliska oljor man åt och ju mindre man åt av andra livsmedel. Lägsta möjliga poäng var 14 och högsta 70.

Man fann att den fjärdedel av deltagarna som åt mest



FOTO: JOANIE SIMON ON UNSPLASH

Växtbaserad kost är kopplad till lindrigare covid-19-infektion.

från växtriket (median 56 poäng hPDI) uppvisade 9 % lägre risk att drabbas av covid-19-infektion (18 % lägre risk bara medräknat labverifierad infektion) och 41 % lägre risk att drabbas av svår covid-19-infektion, jämfört med den fjärdedel som åt minst från växtriket (median 45 poäng hPDI). Uträkningarna justerades efter ålder, land, etnicitet, inklusionsdatum, kön, social utsatthet, befolkningstäthet, värdyrke, andra sjukdomar, rökning och fysisk aktivitet.

Forskarnas slutsats är att en kost som karaktäriseras av hälsosamma växtbaserade livsmedel har ett samband med lägre risk för covid-19-infektion och för svår infektion.

Merino et al, *Diet quality and risk and severity of COVID-19: a prospective cohort study, Gut 2021;0:1-9.*

Mat från växtriket kan minska graviditetsdiabetes

Kvinnor som äter mer från växtriket uppvisar lägre risk för graviditetsdiabetes. Detta enligt en studie från Harvard-universitetet som publicerats i tidskriften *The American Journal of Clinical Nutrition*.

Forskarna följde 14 926 kvinnliga deltagare i Nurses' Health Study II i mer än 20 år. Samtliga hade genomgått minst en graviditet utan att drabbas av graviditetsdiabetes. Förekomst av graviditetsdiabetes registrerades och deltagarna fick göra en kostregistrering vart fjärde år.

Deltagarnas kost delades upp i tre index. Hög poäng

på overall plant-based diet index (PDI) innebar att deltagarna åt mer mat från växtriket och mindre från djurriket. Healthy plant-based diet index (hPDI) innebar mer hälsosamma livsmedel från växtriket och mindre ohälsosamma livsmedel från växtriket och mindre animaliska livsmedel. Unhealthy plant-based diet index (uPDI) innebar mer ohälsosamma livsmedel från växtriket och mindre hälsosamma livsmedel från växtriket och mindre animaliska livsmedel. Som minst kunde en deltagare få 18 poäng för ett index och som mest 90 poäng. Som hälsosamma livsmedel från växtriket räknades frukt, grönsaker, fullkorn, nötter, baljväxter, vegetabiliska oljor, te och kaffe. Som ohälsosamma livsmedel räknades fruktjuice, vitt mjöl, potatis, läsk, godis och sötsaker.

Man fann att den femtedel av deltagarna som hade högst poäng på PDI uppvisade 30 % lägre risk för graviditetsdiabetes jämfört med den femtedel som hade lägst poäng. Motsvarande för hPDI gav en riskminskning på 25 %. För varje 10 poängs ökning av PDI sågs en riskminskning motsvarande 20 %. För varje 10 poängs ökning av hPDI sågs en riskminskning motsvarande 14 %. Inga samband sågs med uPDI.

Forskarnas slutsats är att en hälsosam växtbaserad kost kan kopplas till lägre risk för graviditetsdiabetes.

Chen et al, Prepregnancy plant-based diets and the risk of gestational diabetes mellitus: a prospective cohort study of 14,926 women, The American Journal of Clinical Nutrition, nqab275, published: 12 september 2021

Mindre prostatacancer med växtbaserad kost

Män som äter mer från växtriket uppvisar lägre risk för prostatacancer. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften The Journal of Urology.

Forskare vid Harvarduniversitetet följde 47 243 män ur Health Professionals Follow-up Study i 28 år. Kostintag och insjuknande i prostatacancer registrerades.

Man fann att män som var yngre än 65 år och som åt mer från växtriket överlag uppvisade 32 % lägre risk att drabbas av avancerad prostatacancer. I samma grupp såg man att de som åt mer hälsosamma livsmedel från växtriket (frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn) uppvisade 19 % lägre risk för all prostatacancer och 47 % lägre risk att dö av prostatacancer.

Forskarnas slutsats är att data från denna studie ger evidens för att unga män som äter en hälsosam växtbaserad kost kan minska sin risk för prostatacancer. Utöver detta har mat från växtriket väletablerade vinster för allmän hälsa och miljö.

Loeb, Fu et al, MP32-06 ASSOCIATION OF PLANT-BASED DIETARY PATTERNS WITH PROSTATE CANCER RISK, Journal of Urology, 1 sept 2021



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

God Vegolicious Jul
& Gott Nytt År

Önskar Team PUCKiES

Scan Me



Ekologisk, växtbaserat och tillverkat i Sverige

Välkommen till Puckies värld, a smarter way of fika and snacks.
www.puckiesofsweden.se

Julklappstips!

Hjälp oss att hjälpa hemlösa och vanvårdade katter



120 kr
+ porto

Vår bok till julklappspris
140 kr + porto



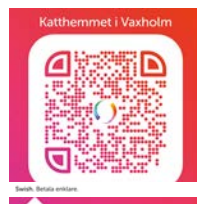
150 kr
+ porto

Ditt köp räddar liv!

Försäljningen av våra kalendrar är ovärderlig för oss. Vår bok om katterna här på katthemmet ger inblick i vårt arbete och bakgrund till föreningen Djurhjälp.

Stöd oss redan idag! Pengarna går oavkortat till att hjälpa hemlösa katter som lever under svåra förhållanden.

Beställ gärna på vår hemsida www.katthem.nu
eller ring vår telefonsvarare och beställ på:
0730-785 407
Swish 123 362 0457
PG 540710-1
Stort tack och God Jul!



Katthemmet
i Vaxholm



Boosta ditt välbefinnande

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



Multi

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

Omega-3

Innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Ett miljövänligt sätt att främställa Omega-3 som ger en mycket ren olja. OmniVegan Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.



NYHETER

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

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



SANNA BRÅDING LÄR FAMILJEN LEVA VEGAÑSKT

I den veganska barnboken *Söderkisarna* introducerar Sanna Bråding oss för barnen Billie och Otis samt deras mamma. Läsaren får ta del av tankar kring veganism och fakta kring ett hållbart och snällt levnadssätt där både naturen, miljön och djuren står i fokus.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

SANNA BRÅDINGS SENASTE bok är en barnbok som känns härligt befriande från pekpinnar. Den ber inte om ursäkt utan tar upp alla aspekter av att leva ett veganskt liv, men på ett väldigt avdramatiserande och lättsamt sätt. Här tar man upp äggindustrin, gelatin i godis, varför man äter vissa djur men inte andra, mjölkindustrin m.m.

Hur kom idén till *Söderkisarna* till?

– Det var en period då jag fick slåss för mina barns rätt till vegansk kost på förskolan. När jag sedan pratade med kockarna, som var för vegansk mat, så visade det sig även hur lite barn faktiskt vet om var maten kommer ifrån. Det i kombination med att jag brinner för att prata med mina barn om veganism och om medvetna val blev till ett frö.

Likt Sannas egen familj lever Billie, Otis och deras mamma veganskt och tänker hållbart i allt från måltider till utflykter, lördagsgodis och leksaker. Boken viker sig inte för att ta upp ”känsliga” ämnen, något som kanske kan chocka vissa. Men att ta upp svåra ämnen var inget Sanna var rädd för.

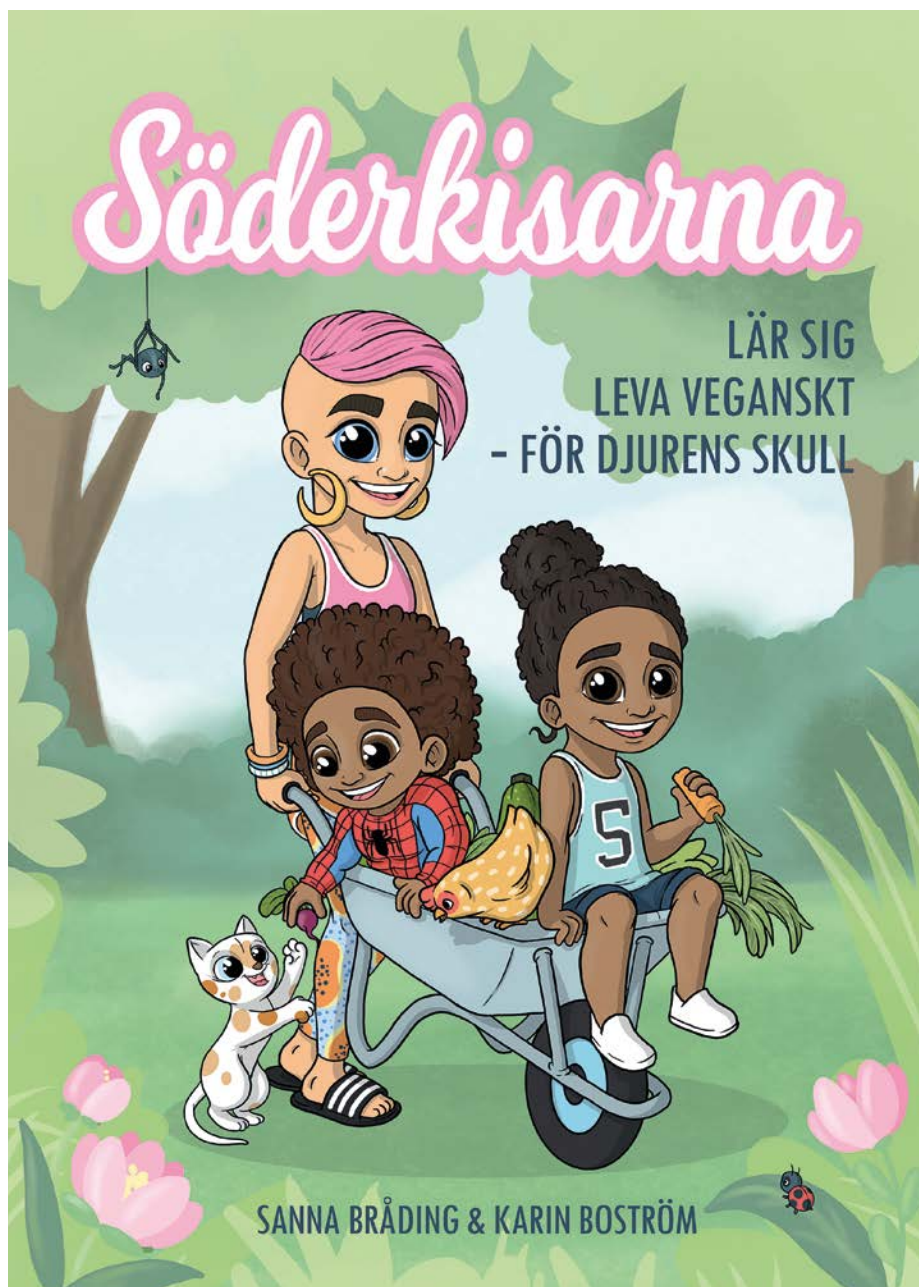
– Jag är rak och det är så här jag pratar med mina egna och andras barn. För mig är det så naturligt. De enda som egentligen vill tysta mig är föräldrar som tycker att deras barn har blivit för medvetna. Barn är oftast väldigt intresserade och jag svarar gärna. Det handlar inte om att säga att vi är bättre och ni är sämre, eller att skrämma och propagera, utan om att peppa för att alla ska kunna göra medvetna val.

Söderkisarna är ett superbra verktyg för samtal hemma och som kommer att väcka många frågor. Veganism är ett ämne som är ganska svårt, men här får du djup fakta presenterad på ett lekfullt sätt.

Sanna kände själv att det behövdes en bok som tog upp veganism på ett språk som barn förstår, så att de har ett svar när de blir ifrågasatta av vänner och lärare. Många unga känner sig dessutom ensamma i veganismen och då känns det väldigt härligt att kunna känna igen sig i en familj som i *Söderkisarna*.

Om man är en familj som vill äta mer veganskt, var börjar man?

– För det första handlar det om att läsa



”Det handlar inte om att säga att vi är bättre och ni är sämre, eller att skrämma och propagera, utan om att peppa för att alla ska kunna göra medvetna val”

på. Var finns näringen och vad är det jag behöver? Jag propagerar vanligtvis inte för halvfabrikat men det är en bra ingång för många. Oftast är veganintresserade barn även intresserade av matlagning. Låt dina barn vara med i köket och skapa egna recept. Mat har för väldigt många blivit förknippat med ångest och stress, men

glöm inte bort att matlagning ska vara roligt.

Vilken är den vanligaste frågan du får?

– Får dina barn aldrig äta kött om de vill? Och vad kommer du att göra om de vill det? Jag har pratat väldigt mycket med mina barn om att det här är ett aktivt val som jag gjort och att de kommer att få göra aktiva val när de är gamla nog.

NYHET! Multi Vegan Tuggisar!

Vegansk välsmakande multivitamin!

–Med växtbaserat
D-vitamin!

Multi vegan tuggis är en nyhet från svenska New Nordic. De välsmakande tuggisarna är lätta att ta och innehåller naturliga aromämnen från frukt och bär.

Det skäddarsydda innehållet består av 9 olika vitaminer däribland växtbaserat vitamin D2. Niacin, vitamin B6 och B12 bidrar till att minska trötthet och utmattning.

Vitamin B12 bidrar dessutom till nervsystemets normala funktion samt till normal bildning av röda blodkroppar.

Vitamin C bidrar till immunsystemets normala funktion samt till att minska trötthet och utmattning. Vitamin D bidrar till att bibehålla normal benstomme och normala tänder samt till immunsystemets normala funktion.



Tuggisarna innehåller enbart naturliga färg- och aromämnen från apelsin, äpple, hallon, jordgubbar och svarta vinbär.

Multi Vegan tuggisar kan du köpa på utvalda apotek samt via newnordic.se. Har du frågor, ring New Nordic på 040-239520.



Stöd för kroppens funktioner!



Normalt immunsystem

Vitamin C och D bidrar till immunsystemets normala funktion.



Reducerar trötthet

Niacin, vitamin B6 och B12 bidrar till att minska trötthet och utmattning.



Växtbaserat vitamin D2

Vitamin D bidrar till att bibehålla normal benstomme och normala tänder.

VEGANVÄNLIGT



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



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



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

TRE PRISADE GRILLMÄSTARE

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

**Alkohol kan skada
din hälsa**

Crème brûlée med hårdemumma

Guldglimrande NYÅRSMIDDAG

På nyår tycker jag att det hör till att bjuda på en trerätters middag. Jag gillar om man, som här, kan förbereda både förrätt och efterrätt så att man slipper stressa över det. Kvar är bara lite mys i köket, lite bubbel i glaset och ett gott nytt år.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



VEGO:s
dryckestips

Vid-A

Pris: 89 kr

Art nr: 2383



FÄRSKOSTBAKELSE MED TÅNGKAVIAR

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Den här lilla bakelsen ser så mycket mer avancerad ut än den är. En annan riktigt bra sak är att du kan laga den tidigare på dagen och bara låta den stå i kylskåpet tills den ska serveras.

4 skivor kavring eller annat bröd

200 g färskost, t ex Oatly påMackan eller Violife salt

svartpeppar

1–2 burkar röd tångkaviar

1 rödlök, finhackad

citronklyftor

dillvippor

salta chips

1. Ta ut fyra rundlar av kavring med ett kakmått. Du kan även skära brödet i kvadrater eller trianglar.
2. Vispa färskosten fluffig i några minuter med en elvisp.
3. Fördela färskosten på brödbitarna och bred ut ett lager tångkaviar.
4. Dekorera med rödlök, citronklyftor och dill. Servera med salta chips.

KRÄMIG RISOTTO MED VEGANSKA PILGRIMSMUSSLOR

4 portioner

Kungsmusslingar har blivit ett roligt sätt att ersätta pilgrimsmusslor eftersom de ser lite ut som dem när de steks på. Du kan självklart ersätta dem med champinjoner. Ärligt talat är det härliga med den här risotton buljongen som får läcker smak av både svamp och norrblad. Norrblad är samma blad som används till sushi och de ger en djup smak och touch av hav.

6 kungsmusslingar
olivolja att steka i

Buljong

1 gul lök, i klyftor
2 grönsaksbuljongtärningar
1 ark norrblad
1 citron, saften
1 liter vatten

Risotto

2 msk olivolja
4 schalottenlökar, finhackade
4 dl risottoris
2 dl vitt vin
1 liter buljong, se ovan
1 liten påse babyspenat
1 msk näringsjäst
1 dl riven smakrik ost, t ex växtbaserad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt, svartpeppar



VEGO:s dryckestips

Cava Roy

Art nr: 50632

Pris: 149 Kr

Färskostbakelse med tångkaviar

1. Skär av hatten på kungsmusslingarna. Skiva sedan själva stammen i 3 cm tjocka bitar. Använder du champinjoner kan du använda dem hela.
2. Koka upp samtliga ingredienser till buljongen. Håll ner svampen och låt sjuda i 10–15 minuter. De ska minska i volym och mjukna. Använder du champinjoner behöver du inte sjuda dem.
3. Ta upp svampen och lägg på en tallrik. Sila ner buljongen i en annan kastrull och håll varm.
4. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek svampen gyllene på båda sidor. De ska få ordentligt med färg.
5. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs löken tills den mjuknar och blir lätt transparent.
6. Rör ner riset och låt fräsa med i någon minut.
7. Håll på vinet och låt koka in nästan helt.
8. Skopa nu ner lite buljong och rör om. Låt puttra på tills den nästan helt har kokat in. Fyll då på med mer buljong och rör om. Fortsätt så här tills riset har mjuknat men fortfarande har kvar en liten kärna.
9. Rör ner spenaten och blanda väl så att den minskar i volym av värmen från risotton.
10. Avsluta med att röra ner näringsjäst, ost och grädde. Smaka av med salt och peppar.
11. Fördela risotton på tallrikar. Toppa med några stekta svampbitar. Servera!

CRÈME BRÛLÉE MED KARDEMUMMA

4 portioner

Få desserter andas nyår så mycket som crème brûlée. Lyxa till det med äkta vaniljstång och kardemumma.

Det här är även en strålande dessert eftersom den kan förberedas dagen innan. Vill du ha den rumstempererad är det bara att ta fram en stund innan servering och bränna av sockret när det är dags.

1 vaniljstång

1 tsk stött kardemumma

2 msk majsstärkelse

½ tsk agarpulver

1 dl strösocker

3 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk

3 ½ dl grädde, t ex soja-, havre- eller cashewgrädde

Till servering

2 msk strösocker

1. Skära vaniljstången och skrapa ur de små svarta fröna. Lägg ner frön och stång i en kastrull tillsammans med kardemumma, majsstärkelse, agarpulver och strösocker.
2. Vispa ner lite mjölk och grädde i taget.
3. Koka upp blandningen under omrörning och låt sjuda tills den tjocknar.
4. Lyft ut vaniljstången och fördela krämen i fyra låga porslinsformar. Ställ in i kylan och låt svalna helt.

Servering

Strö över sockret så jämnt du kan. Sätt på gasbrännaren och bränn försiktigt sockret tills det karamelliseras och blir mörkt bärnstensfärgat.

VARMRÄTTER

Janssons frestelse med vegofärs **53**
 Ärtig pasta med yoghurt **54**
 Havregrynsgröt med svamp **54**
 Thaisoppa **55**
 Rotfruktslasagne med bönor **55**
 Kryddiga bollar med svampsås **56**
 Belugapaj med potatistäcke **56**
 Ärtsoppa **62**
 Vitlökssoppa **62**
 Chilibönor **64**
 Boeuf Bourguignon **64**
 Linders dopiazza **65**
 Krämig risotto med veganska pilgrimsmusslor **95**

JULBORD

Julbullar i kålpanna **31**
 Ugnsrostad sallad med senapsdressing **31**
 Svens citrons vill **32**
 Vegetarisk laxröra **32**
 Sallad med krossade rödbetor **34**
 Kavringstårta **36**
 Coleslaw med kummin **37**
 Vörtbröd **37**
 Gräddpastej med muskot **37**
 Janssons börek **38**
 Waldorfsallad med rotselleri **44**
 Linspaté med minigurkor **44**
 Kryddig kumminost **46**
 Auberginefiléer **46**
 Senapsaubergine **46**
 Rökig och gravad morotsfilé **47**

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Rödbetssallad **6**
 Äggfri majonnäs **6**
 Pumpnickel med pepparrotskräm **24**
 Kavring med rödbets- och fetaröra **25**
 Smördegssnurror med grönkålspesto **26**
 Kartoffelmad med tångromsmajjo **27**
 Färskostbakelse med tångkaviar **95**

SÖT & BAKAT

Knäck 6Kristyr utan ägg **6**
 Saffransscones **16**
 Saffransgranola **17**
 Saffranskrabbelurer **18**
 Mjuk saffranskaka **18**
 Blissbollar **19**
 Ris à la Malta med choklad **55**
 Chokladbabka **58**
 Toscakaka **73**
 Franska pepparkakor **73**
 Enkel kola **74**
 Hesselbladsbiskvi **77**
 Chokladsalami **78**
 Crème brûlée med kardemumma **95**





HELHETSHÄLSA

Mer än bara ett kosttillskotts företag.
Vi riktar oss till alla som värdesätter:

- Högsta möjliga renhet
- Kvalitet före kvantitet
- Hög biotillgänglighet



- Egen certifierad svensk tillverkning
- Inga onödiga tillsatser
- Noga utvalda ingredienser



- 100% vegetariskt sortiment
- 90% registrerat hos Vegan Society
- Tillskott som passar alla

ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.



MOT ETT GRÖNT 2021!
TIPSEN, MATEN, MOTIVATIONEN

DANSKA SMØRREBRØD

MIDDAGSKOMPASSEN
KLIMATSMART MAT MED
PAUL OCH ZEINA

BILLIG VEGOMAT

MAT FÖR TVÅ

NÄSTA NUMMER

ute den 29 december!

Violife

100% Vegan

NYHET!

SMÄLTER OCH SMAKAR EPISKT

Nya **EPIC MATURE** Cheddar Flavour block & riven är våra bästa veganska alternativ till ost någonsin! Utsökt smuliga, smälter perfekt och har en god lagrad cheddarsmak. Perfekt att äta direkt från förpackningen, skivad på mackan, till ostbrickan eller att smälta i matlagningen.



[VIOLIFEFOODS.COM/SV](https://violifefoods.com/sv)

KoRo®



JULBORDET ÄR FIXAT!

Få 5% rabatt med
koden **VEGOJUL***

Du hittar vår veganska majonäs på **koro-shop.se**

snacks

superfoods

nötter

 **koro_sweden**

*Kan lösas in till och med 31 januari 2022 i kundvagnen på www.koro-shop.se. Kan inte kombineras med andra kuponger. Rabatten kommer proportionellt krediteras artiklarna i ordern. KoRo förbehåller sig rätten att göra framtida ändringar eller kompletteringar.